



MICHAEL WHITE

NARRATIEVE THERAPIE IN DE PRAKTIJK

Verhalen die
werken



HOGREFE



Naratieve therapie in de praktijk

Verhalen die werken

Michael White

HOGREFE



> Inhoud

> Dankwoord	7
> Inleiding	9
1 > Externaliserende gesprekken	13
2 > Reautoriserende gesprekken	53
3 > Re-memberingsgesprekken	109
4 > Definitionele ceremonies	135
5 > Gesprekken die unieke resultaten naar boven halen	179
6 > Scaffolding gesprekken	211
> Ten slotte	233
> Verder lezen	235
> Geraadpleegde literatuur	237

> Dankwoord

Enige tijd geleden werd ik door W.W. Norton benaderd om een boek te schrijven dat een inleiding zou moeten vormen voor de narratieve praktijk. Het moest informatief zijn voor lezers die al vertrouwd waren met dit onderwerp. Ik was enthousiast over het idee en nam de uitnodiging graag aan. Nu, drie jaar later, is het af! Ik zou graag een aantal mensen bedanken die me hebben geholpen om het project te voltooien.

Als eerste wil ik Cheryl White bedanken, die al in dit boek geloofde lang voordat ik er nog maar een woord van had opgeschreven. Ze heeft me gedurende het hele project aangemoedigd. Ten tweede dank ik David Denborough voor zijn niet aflatende belangstelling voor dit schrijfproject en voor zijn enthousiaste reacties en zijn feedback op de eerste versies van de hoofdstukken. Zonder deze bijdragen van Cheryl en David zou dit boek niet bestaan.

Ook wil ik Susan Munro bedanken, die mij oorspronkelijk voorstelde dit boek te schrijven toen ze nog uitgever was voor W.W. Norton, en Deborah Malmud voor haar algemene ondersteuning en goedkeuring van de eerste versies van deze hoofdstukken. Susans vertrouwen in het voorstel en Deborahs goedkeuring ervan vormen een bevestiging en ondersteuning van mijn inspanningen.

Ten slotte wil ik Casey Ruble bedanken voor haar redactiewerkzaamheden. Ik waardeer Caseys belangstelling voor het manuscript, haar suggesties en verstandige voorstellen voor het herstructureren van paragrafen heel erg. Daardoor is het een beter boek geworden dan het anders geweest zou zijn.

> Inleiding

Dit boek gaat vooral over kaarten ten behoeve van de narratieve therapie. Waarom kaarten? Omdat ik altijd al gefascineerd ben geweest door andere werelden. Ik ben opgegroeid in een arbeidersgezin, in een arbeidersmilieu in Australië. Hoewel ik als kind nauwelijks toegang had tot andere leefwerelden, ben ik daar altijd zeer nieuwsgierig naar geweest. Als kleine jongen kon ik via mijn landkaarten dromen over die andere werelden en in mijn verbeelding naar andere plaatsen reizen.

Op mijn tiende verjaardag kreeg ik een fiets. Ik heb later nooit meer een cadeau gekregen dat meer voor me betekende dan deze fiets (en tot op de dag van vandaag kan ik me ook niet voorstellen dat ik zonder fiets zou moeten leven). Nu had ik ook een middel om andere werelden te bezoeken. Met behulp van de kaarten en in het gezelschap van mijn jongere broer, onze vrienden en onze hond Prince reed ik dagenlang door de werelden die grensden aan onze eigen wijk. Deze werelden fascineerden me, maar kon ik alleen aan de oppervlakte leren kennen. Ik kan me nog steeds herinneren hoe verbaasd ik was toen ik voor het eerst de burgerlijke wereld binnenreed, die eruitzag als de 'Amerikaanse Droom' van de jaren vijftig. Die kende ik van radio- en reclamebordadvertenties en de paar tijdschriften die ik te pakken had weten te krijgen.

De belangrijkste en risicovolste reis uit de wereld waar ik vandaan kwam, maakte ik mee toen ik dertien was. Mijn vader had een 'goede' auto gekocht en we pakten onze spullen om een fantastische reis te maken: een kampeervakantie die ons door het zuiden van de staat Zuid-Australië, waar wij woonden, naar Victoria voerde, een staat die daar ten oosten van ligt, waarna we helemaal doorreisden naar Melbourne, over de Great Ocean Road. Ik was totaal onvoorbereid op de immense omvang van de wereld die ik op deze reis tegenkwam. Ik zag landschappen en leefgebieden die ik me nooit had kunnen voorstellen en heb avonturen beleefd die ik tot op de dag van vandaag zal onthouden.

Iedere avond zat ik bij het licht van een kerosinelamp over de kaarten gebogen. Daardoor had ik nog meer voorpret over de avonturen die nog zouden komen en was ik voortdurend alert. Ik herinner me dat we aan het begin van elke reisdag geen specifiek reisdoel hadden, alleen maar een aantal mogelijke bestemmingen hadden vastgesteld. En de routes naar deze mogelijke bestemmingen stonden van

tevorens nooit vast. Ons belangrijkste doel was om de mooiste zijwegen te nemen.

Deze ontdekkingstochten naar de werelden buiten de leefwereld waarin ik was opgegroeid en die gedenkwaardige reis van Adelaide naar Melbourne via de zuidkust hebben inmiddels lang geleden plaatsgevonden. Maar nog steeds vind ik het heerlijk om landkaarten te bestuderen, zowel voor de reizen voor mijn werk als voor de reizen die ik zo nu en dan maak als piloot van Cessna- en Pipervliegtuigen. Door die fascinatie met kaarten die ik al mijn hele leven heb, ben ik ze gaan gebruiken als een metafoor voor mijn werk met mensen die me raadplegen voor allerlei verschillende dilemma's en problemen. Wanneer we aan de tafel gaan zitten, weet ik dat we aan een reis beginnen naar een doel dat we niet precies kunnen vaststellen, via routes die we niet van tevoren kunnen vastleggen. Wel weet ik dat we waarschijnlijk schilderachtige routes naar die onbekende bestemmingen zullen nemen. En ik weet dat als we deze bestemmingen naderen, we in andere ervaringswerelden terecht zullen komen.

Bovendien weet ik dat de avonturen die we op deze reizen beleven niet zullen bevestigen wat we al weten, maar zoektochten zijn naar wat mensen nog meer over hun leven kunnen ontdekken. Dit blijkt uit zoveel dingen. In de context van therapeutische gesprekken bijvoorbeeld stellen mensen altijd hun doelen bij of omarmen ze doelstellingen die opeens belangrijk voor hen worden. Daardoor brengen ze veranderingen aan die ze aan het begin niet hadden voorzien. Aan het begin van een therapeutisch gesprek kan iemand het voornemen hebben om onafhankelijker te worden, om dit in de loop van het gesprek in te ruilen voor het doel om het leven juist samen met anderen aan te gaan. Of een stel kan in eerste instantie aangeven dat het de verschillen in hun relatie wil aanpakken, om vervolgens halverwege het therapeutische gesprek van richting te veranderen en er naar te streven om de verschillen in hun relatie te aanvaarden en te waarderen.

De kaarten die ik voor dit boek bespreek zijn net als landkaarten constructies die je kunt raadplegen om je op je reizen te laten leiden. In deze context gaat het om de reizen die we maken met de mensen die ons om hulp vragen vanwege de problemen in hun leven. Net als andere kaarten kunnen we ze gebruiken om naar bestemmingen te reizen die we van tevoren niet kunnen bepalen, via routes die we niet kunnen vastleggen. En net als bij landkaarten besef je dankzij de kaarten die ik in dit boek voorleg hoeveel verschillende wegen er zijn om je gewenste doel te bereiken, wegen die je in kaart kunt brengen en waarmee je vertrouwd kunt raken. De afgelopen jaren heb ik deze kaarten vooral uitgezet op verzoek van anderen, om de therapeutische processen die ik heb ontwikkeld, overzichtelijker te maken. Ik wil hier benadrukken dat de kaarten in dit boek niet dé kaarten of de 'enige echte' handleiding voor de narratieve therapie zijn.

Als de auteur van deze kaarten vind ik het belangrijk om te benadrukken dat

ik ze niet gebruik om de gesprekken met de mensen die mij om raad vragen in een bepaalde richting te dwingen. Therapeutische gesprekken verlopen nooit volgens een vast plan en ik probeer dan ook nooit om van tevoren mijn reactie te bepalen op de uitspraken van mensen. Maar ik weet wel dat ik dankzij de kaarten die ik in dit boek presenteer beter kan reageren op wat mensen zeggen, zodat zij allerlei verwaarloosde aspecten van hun eigen leven kunnen gaan exploreren. Daardoor kunnen ze beter omgaan met de problemen in hun leven, op een wijze die ze nooit hadden kunnen voorzien.

Zulke kaarten geven vorm aan een therapeutisch onderzoek waarin mensen plotseling merken dat ze graag meer willen weten over de gebeurtenissen in hun leven, waarin ze nieuwsgierig zijn naar aspecten van hun leven die ze hebben laten versloffen, waarin ze gefascineerd raken door verwaarloosde gebieden van hun identiteit en soms ook verstoeld blijken te staan van hun eigen reacties op hun problemen. Ik ben ervan overtuigd dat dergelijke kaarten ook therapeutische onderzoeken vormgeven die bijdragen aan de rijke ontwikkeling van verhalen van therapeuten zelf, over hun werk en hun leven in het algemeen. Dat kan een inspiratiebron zijn. Dat geldt in elk geval voor mij.

Soms vragen cliënten me wel eens waarom het nodig is om kaarten bij de therapie te gebruiken. Dan antwoord ik: 'Dat is helemaal niet nodig.' Ik geloof dat ieder van ons zich wel door een of ander idee laat leiden. Heel vaak zijn zulke ideeën zo algemeen aanvaard geworden dat er niet meer kritisch over nagedacht wordt. Ik vind dat een gevaarlijke ontwikkeling, omdat we daardoor in de therapiepraktijk mogelijk alleen nog maar klakkeloos reproduceren wat vertrouwd is, zonder rekening te houden met de gevolgen voor de mensen die ons om hulp vragen. Toch begrijp ik ook heel goed dat niet iedereen zich zal kunnen vinden in de metaforen van 'kaarten' en 'reizen', en dat er zoveel meer metaforen zijn die je kunt gebruiken om therapeutische praktijken te beschrijven. Ik sta dus open voor suggesties om de praktijken die in dit boek zijn beschreven weer te geven met andere metaforen.

Ik wil ook nog opmerken dat therapeuten die niet vertrouwd zijn met de kaarten in dit boek ze in eerste instantie onhandig of gekunsteld kunnen vinden. Dat is niet zo vreemd: wanneer je je op een nieuw domein van therapeutische gesprekken begeeft, kan het een tijd duren voordat je vertrouwd raakt met zo'n domein en behendig wordt in de vaardigheden die bij deze verkenningen horen. Wat je moet doen is oefenen, oefenen en nog eens oefenen.

Ik vind het interessant dat dit harde oefenen juist spontaniteit oproept: op de uitingen die het meest spontaan lijken, hebben we vaak het meest geoefend. Net als bij muzikanten die heel goed kunnen improviseren, komt goede improvisatie in de context van therapeutische gesprekken voort uit nauwkeurige aandacht

voor de ontwikkeling van therapeutische vaardigheden. En de mogelijkheden om onze vaardigheden verder te ontwikkelen zijn eindeloos.

Ik zie mijn eigen praktijk als een eindeloze leerschool. Ik weet dat ik nooit het punt zal bereiken waarop ik helemaal tevreden ben over mijn bijdrage aan effectieve therapeutische gesprekken. Tot op heden heb ik niet één keer kunnen zeggen dat ik niet een of ander aspect van mijn bijdrage aan een therapeutisch gesprek zou veranderen, als ik de kans had om het allemaal opnieuw te doen. Maar daarmee wil ik niet negatief oordelen over mijn aandeel in deze gesprekken en het doet ook niets af aan het plezier dat ik eraan heb beleefd. Het gaat me erom dat ik altijd bewust blijf nadenken over wat ik als therapeut doe.

Een reis naar het onbekende met een kaart in de hand vervult me altijd met verwachting. Ik hoop dat ik met dit boek het plezier en de fascinatie kan overbrengen die ik zelf meestal ervaar tijdens de reizen die ik tijdens therapeutische gesprekken onderneem. En ik hoop dat jij als lezer de kaarten die ik in dit boek heb voorgelegd kunt gebruiken in je eigen verkenningen van de therapeutische praktijk.

1 > Externaliserende gesprekken

Veel mensen die in therapie gaan, geloven dat de problemen in hun leven een weerspiegeling zijn van hun eigen identiteit, van de identiteit van een ander of anderen, of van de identiteit van hun relaties. Op grond van die identiteit proberen ze vervolgens hun problemen op te lossen, maar helaas worden de problemen daar altijd alleen maar groter van. En dat leidt er dan weer toe dat mensen er nog meer van overtuigd raken dat de problemen in hun leven te maken hebben met bepaalde ‘waarheden’ met betrekking tot hun karakter, dat van anderen of van hun relaties met anderen. Kortom, mensen raken ervan overtuigd dat hun problemen onlosmakelijk verbonden zijn met hun zelf of het zelf van anderen. En dat zij of anderen dus eigenlijk zelf het probleem zijn. Door deze gedachte zinken ze alleen maar verder weg in de problemen die ze proberen op te lossen.

Externaliserende gesprekken objectiveren het probleem en kunnen zo een tegengif vormen voor deze gedachten. Ze maken gebruik van methoden waarmee je het probleem en niet de mensen objectiveert, zoals de cultuur doet. Daardoor kunnen mensen gaan ervaren dat ze een identiteit hebben die losstaat van het probleem; het probleem wordt gewoon het probleem, en niet meer de persoon. In de context van externaliserende gesprekken staat het probleem dan niet meer voor een ‘waarheid’ over de identiteit van mensen. Daardoor ontstaan er plotse nieuwe mogelijkheden om het probleem op te lossen.

Jeffrey

Toen ik de trap afliep met een echtpaar waarmee ik een gesprek had gehad, hoorde ik een hoop lawaai uit de wachtkamer komen. Boven het kabaal uit klonk de geruststellende stem van onze receptioniste. De herrie nam af en ik ging ervan uit dat de zaak geregeld was. Het echtpaar maakte een nieuwe afspraak en ik keek in mijn agenda om te zien wie mijn volgende cliënt was. Ik had een afspraak met een gezin: Liesbeth, André en hun zoon Jeffrey. Het was hun eerste sessie. Ik liep de wachtkamer binnen, maar daar was niemand.

Op dat moment drongen de verhitte stemmen vanaf de straat tot me door en ik besloot even te gaan kijken. Op het moment dat ik naar buiten liep, werd ik bijna geplet door een vrouw die juist in volle vaart naar binnenkwam. ‘O, sorry, sor-

ry hoor!', riep ze uit. 'Bent u Michael White?' Ik aarzelde even, omdat ik bezorgd was over de mogelijke gevolgen van een bevestigend antwoord, maar gaf ten slotte toe dat ik het was. De vrouw legde snel uit dat haar zoon Jeffrey de straat was opgerend met het hobbelpaard uit onze wachtkamer. Op een of andere manier wist de jongen dat er aan het eind van de straat een renbaan lag en die wilde hij kennelijk uitproberen. Liesbeth, André en onze receptioniste waren achter hem aan gegaan en probeerden hem ervan te overtuigen dat dit niet het juiste moment was om aan een dergelijk avontuur te beginnen. Vervolgens was het tot een flinke worsteling gekomen, maar Liesbeth verzekerde me dat alles inmiddels onder controle was en dat de anderen snel terug zouden komen.

En inderdaad zaten we niet veel later allemaal in mijn spreekkamer: Liesbeth en André op stoelen en Jeffrey op het hobbelpaard dat een paar extra poten had gekregen en blijkbaar ook bijziend was geworden, want het knalde voortdurende overal tegenaan. Ik vond het allemaal hoogst merkwaardig, maar slaagde erin mijn aandacht op Liesbeth en André te richten en naar het doel van hun komst te vragen. Ogenscheinlijk in reactie op mijn vraag vloog André plotseling uit zijn stoel omhoog en schoot langs me heen. Eerst dacht ik nog dat hij op mij af was gesprongen en me had gemist omdat hij misschien ook een beetje bijziend was. Gelukkig bleek zijn manoeuvre geen aanval te zijn, maar een poging om te voorkomen dat het whiteboard achter mijn stoel op mijn hoofd zou belanden. Hoewel ik even van mijn stuk was gebracht door deze gebeurtenis, was ik hem toch dankbaar voor zijn actie. Na een paar minuten slaagden Liesbeth en André erin om iets van orde in de kamer terug te brengen en kon ik hen nogmaals vragen waarom ze naar mij toe waren gekomen.

André: Ik dacht toch dat u dat wel meteen zou snappen.

M: Dus geen bijziendheid?

André: Hè?

M: Nee, niks. Ik denk dat je het maar beter zelf even kunt zeggen.

André: Oké. Zoals je vast al geraden hebt, hebben we het nogal moeilijk met Jeffrey. Hij heeft ADHD. Dit is inmiddels bevestigd door twee kinderartsen en een ontwikkelingspsycholoog.

Liesbeth: Ja, het is altijd volle kracht vooruit geweest in Jeffreys leven, maar tot voor kort wisten we niet echt wat er aan de hand was. We weten nog maar sinds kort dat het ADHD is.

M: Dus die diagnose is nog maar net gesteld?

Liesbeth: We weten het pas zeker sinds begin dit jaar, dus ongeveer acht of negen maanden. Maar we hadden al heel lang het vermoeden.

M: Hoe is het om deze diagnose te horen?

Liesbeth: Het is nogal een opluchting, toch, André?

André: Ja, we zijn allebei opgelucht dat het nu tenminste een naam heeft.

M: En waarom zijn jullie dan naar mij toe gekomen?

André: We zijn net bij een kinderarts geweest omdat we ons zorgen maakten over zijn medicijnen en hij raadde ons aan een afspraak met jou te maken. Hij zei dat je al veel kinderen als Jeffrey had gehad en dat je ons misschien kon helpen.

M: Waarom maak je je zorgen over de medicijnen?

Liesbeth: Het is echt veel gemakkelijker voor ons en voor veel andere mensen wanneer hij onder de medicijnen zit, maar we maken ons ook zorgen over de veranderingen in zijn persoonlijkheid, toch, André?

André: Ja. We hadden het gevoel dat we iets kwijtraakten en daarom hebben we het wat rustiger aan gedaan. En iets anders is dat we gewoon het idee hadden dat we nog niet alles geprobeerd hadden. Daarom zijn we dus hier.

M: Weet Jeffrey zelf dat hij ADHD heeft?

Liesbeth: Ja, we hebben hem alles verteld wat we zelf weten. We vinden het belangrijk dat hij dat weet, omdat het over zijn leven gaat.

M: Je zegt dat je het idee hebt dat je nog niet alles geprobeerd hebt?

André: We hebben al veel geprobeerd, onder andere zogenaamde ‘gedragstherapeutische benaderingen’. We zijn bij jou uitgekomen omdat we hoopten dat er nog iets meer was.

Liesbeth: Of dat jij op een of andere manier tot Jeffrey kon doordringen.

M: Oké.

Jeffrey zat inmiddels onder mijn stoel en bonkte met zijn rug tegen de onderkant alsof hij een rodeopaard was. Ik vroeg me bezorgd af of hij zijn rug niet bezeerde en ook of ik nog wel veilig kon blijven zitten. Dus onderbrak ik het gesprek met zijn ouders even om Jeffrey aan te moedigen om een kameel te spelen. Ik hoopte dat dat tot betere resultaten zou leiden. Ondertussen vroeg ik Jeffrey of het waar was dat hij ADHD had. Hij gaf geen antwoord, maar hij leek wel meer te willen weten over wat hij zou doen als hij een kameel was. Vervolgens vroeg André: ‘Dus wat stel je voor om te doen?’

M: *(weer tot Liesbeth en André)* Op dit moment weet ik niet echt wat ik moet doen.

André: Wat moeten we je nog meer vertellen? Wat wil je nog meer weten? We moeten gewoon kijken hoe we verder kunnen en we hebben gehoord dat je veel kinderen als Jeffrey hebt gehad.

M: Nou, om te beginnen zou het wel handig voor me zijn als ik wist wat voor soort ADHD hij heeft.

Liesbeth: Wat voor soort ADHD hij heeft? Bedoel je dan dat er nog meer soorten...

Narratieve therapie is een grensverleggende en zeer praktische therapievorm die door steeds meer therapeuten wordt toegepast. Een van de belangrijkste uitgangspunten van deze therapie is dat een probleem niet in de cliënt wordt gezocht, maar in de verhalen waarmee iemand zijn of haar werkelijkheid creëert. Door de cliënt te laten vertellen over momenten waarop een probleem niet of nauwelijks van invloed was, wordt een ander verhaal geconstrueerd: een nieuwe werkelijkheid waarin het probleem een kleinere rol speelt.

Narratieve therapie in de praktijk biedt de laatste stand van zaken over deze fascinerende en zeer effectieve therapievorm. Het is het magnum opus van Michael White, de grondlegger van de narratieve therapie. In zeer heldere, toegankelijke bewoordingen voert White de lezer stap voor stap langs de zes belangrijkste aandachtsgebieden: externaliserende gesprekken, reautoriserende gesprekken, re-membering gesprekken, definitionele ceremonies, gesprekken met unieke resultaten, en scaffolding gesprekken.

Met levendige voorbeelden en letterlijke transcripties van therapeutische dialogen uit zijn eigen praktijk laat White zien hoe de verschillende gespreksvormen van elkaar verschillen, hoe ze effectief zijn in te zetten, en hoe ze cliënten kunnen helpen. Hierdoor is dit uiterst praktische en inspirerende handboek niet alleen zeer geschikt voor iedereen die met deze therapie wil kennismaken, maar ook voor meer ervaren professionals.

“If this book were a film or a novel, the blurb would read: ‘AT LAST!’ A powerfully and engaging mixture of personal and professional narrative.” – Therapy Today

“This book represents a remarkable leap forward in the narrative literature and in the canon of work on therapy in general.” – Journal of Marital and Family Therapy

Michael White schreef verschillende boeken over narratieve therapie en was directeur van het Dulwich Centre in Adelaide, Australië. *Narratieve therapie in de praktijk* is niet alleen zijn magnum opus, het is ook zijn laatste boek. Hij overleed in april 2008.

ISBN 978-90-79729-03-6



9 789079 729036

WERKWIJZER NARRATIEVE THERAPIE

HOGREFE

