

Mijn kop uit het zand halen

Een casusbeschrijving over pijn aanschouwen,
de kracht van meerstemmigheid en
steunbronnen

Judith Limahelu*

Als systeemtherapeut en mens word ik dikwijls geconfronteerd met pijn en last, bijvoorbeeld omdat er anders naar me wordt gekeken vanwege mijn uiterlijk. Deze kwetsuren kunnen parallel zijn aan ervaringen die cliënten inbrengen. In mijn rol als systeemtherapeut vind ik het van belang om mezelf en de historische en culturele context van waar ik vandaan kom te blijven onderzoeken. Als ik mijn eigen kwetsuren ken en oplossingen en uitwegen heb gevonden, dan ben ik sensitiever voor wat cliënten in hun zoektocht doormaken.

Dit artikel is een casusbeschrijving waarbij ik geconfronteerd werd met mijn geraaktheden: uitsluiting en discriminatie. Het reflecteren op mezelf heeft geholpen om niet samen met de cliënt in de versmalling van het probleem verstrikt te raken. De focus was: hoe kan deze cliënt als een krachtig mens verschijnen? Hoe kan zijn context verbreed worden en hem in verbinding brengen met zijn steunbronnen?

Kernwoorden: discriminatie, uitsluiting, meerstemmigheid, reflectie,
steunbronnen

SB2/ JG37 / 2019 / p.123-139

* Transcultureel systeemtherapeut met specialisatie narratieve hulpverlening. Ze is ook traumatherapeut (EMDR, Narrative Exposure Therapy en Tree of Life) en werkt als zelfstandig ondernemer in haar eigen Praktijk voor Familieverhalen. Ze heeft Familieverhalen, transcultureel kwartetspel ontwikkeld en in eigen beheer uitgegeven.

E-mail: familieverhalenspel@gmail.com

Mijn verhaal

Onlangs vroeg ik aan mijn moeder (84): ‘Stel dat je ouders nog hadden geleefd toen ik werd geboren, wat zouden ze dan van mij hebben gevonden?’ Mijn moeder zei: ‘Ze zouden trots zijn op hun kleindochter en jou boeiend en leuk gevonden hebben.’ Dit is een vraag die al lang in mij leefde, maar die ik eigenlijk niet eerder hardop durfde te stellen.

Het huwelijk van mijn ouders werd door de ouders van mijn moeder (Nederlands) afgewezen. Mijn moeder moest kiezen: als ze met mijn vader trouwde, dan werd het contact met haar familie verbroken. Dit gebeurde, want mijn ouders waren verliefd. Mijn moeder koos voor mijn vader. Hij was een 23-jarige Molukse jongeman die in 1951 met zijn ouders en broers gedwongen naar Nederland was gemigreerd.

Mijn opa (vaderszijde) was een KNIL-militair (Koninklijk Nederlandsch-Indisch Leger, het Nederlandse koloniale leger) gestationeerd in Bandung op Java. In 1950 ontstond er een politieke impasse waardoor Molukse KNIL-militairen niet langer in Indonesië konden blijven. De Nederlandse regering besloot hen en hun gezinnen ‘tijdelijk’ naar Nederland te laten overkomen. De belofte was dat na een kort verblijf van maximaal vijf maanden in Nederland, de Molukkers weer zouden terugkeren naar de Molukken. Ruim zestig jaar later verblijven Molukkers nog altijd in Nederland.¹

Mijn grootouders (moederszijde) zijn beiden op jonge leeftijd overleden en om die reden heb ik ze niet gekend. Hoe zouden ze het vinden om Moluks-Nederlandse kleinkinderen te hebben? En inmiddels ook achter- en achterachterkleinkinderen. Ik vraag me af wat maakte dat mijn grootouders vonden dat ze mijn moeder voor de keuze moesten stellen. Het ging hen om de raciale afkomst van mijn vader. Maar om welke reden? Zouden ze gedacht hebben dat mijn vader mijn moeder zou meenemen naar de Molukken en dat ze hun dochter zouden kwijtraken? Zouden ze gedacht

1 Limahelu, J. A. (2013). Herbronnen – Een zoektocht en vorming tot transcultureel systeemtherapeut. *Systeemtherapie*, 25, 86-93.

hebben dat mijn moeder een minder goede toekomst zou krijgen vanwege de afkomst van mijn vader?

Met deze vragen en fricties groeide ik op als dochter van een Molukse vader en een Nederlandse moeder. Ik ben geboren en getogen in Nederland. Ik groeide op in een dorp in Zuid-Holland. Maar gaandeweg leerde ik: als je erbij wilt horen, dan moet je aan een aantal eigenschappen voldoen. Zie je er anders uit, dan word je als 'anders' beschouwd, in ieder geval als niet-Nederlands. Als kind, en nu nog steeds, krijg ik in gezelschappen waar ik nieuw ben te horen: 'Wat spreek jij goed Nederlands.' De eerste keer was ik totaal verontwaardigd en zei ik: 'Maar mijn moedertaal is Nederlands ...' Na een paar keer heb ik het opgegeven en was mijn reactie: 'Bedankt!' De dominante representatie van Nederlander zijn is dus onder andere wit zijn. Als je niet wit bent, dan spreek je kennelijk ook niet vloeiend Nederlands.

Uitsluiting en het gevoel dat er anders naar mij wordt gekeken vanwege mijn uiterlijk is mij vertrouwd. Een beklievende ervaring met discriminatie was op het MBO (Middelbaar Beroepsonderwijs). Op grond van een briefwisseling was ik aangenomen in een sportwinkel om stage te lopen; op het moment dat ik kwam kennis maken veranderde alles. Wat mij nog het meest raakte was dat het personeel heel vriendelijk en aardig tegen me was. Ik werd rondgeleid en wegwijs gemaakt in de winkel, waardoor ik niet kon vermoeden dat de stage niet zou plaatsvinden. Maar toen ik onderweg was naar huis, werd mijn stagebegeleider gebeld met de mededeling dat ik niet hoefde te komen. Op de vraag wat de reden was, was het antwoord: 'We hadden niet iemand verwacht met een getinte huidskleur.'

Vanuit het hier en nu vraag ik me af waarom ik ervoor koos om er geen zaak van te maken, ondanks dat mijn ouders en de school mij zouden steunen. Het eerlijke antwoord is dat ik toen bang was voor de reacties van de buitenwereld. Ik kwam niet voor mezelf op. Ik onderging het. Ik was verontwaardigd en kwetsbaar. Ik begreep heel goed de impact, maar ik kon het toen nog niet aankijken of aanvaarden. De pijn was te intens en te groot om te dragen.

Ik heb me moeten leren verhouden tot onrechtvaardigheid en hypocrisie. De grote vraag is: ‘Hoe leer je dat?’ Daar is geen eenduidig antwoord op.

Onder andere dit verhaal vormde mij tot de therapeut die ik nu ben, het verhaal is deels parallel aan het verhaal van Carlos². Hij werd in de werksituatie stelselmatig gepest, gediscrimineerd en buitengesloten.

Kennismaken met Carlos

Carlos is een Moluks-Nederlandse man van 31 jaar. Hij is werkzaam bij een bedrijf als chemisch analist. Het analyseren en verbeteren van producten is zijn passie. Hij is ambitieus en talentvol.

Carlos heeft een relatie met Mirjam. Mirjam is een 31-jarige Nederlandse vrouw. Carlos en Mirjam hebben sinds drie jaar een relatie en wonen één jaar samen. Mirjam werkt als kapster. Ze doet dit werk met veel plezier. Mirjam is een enorme steun voor Carlos. Hij is gevallen voor haar directheid en zorgzaamheid. En Mirjam is gevallen voor Carlos vanwege zijn uitstraling die tegelijk krachtig en kwetsbaar is. Ze vindt hem een doozetter. Samen delen ze hun plezier in sporten en wandelen. En ze delen dezelfde humor. Alle therapeutische gesprekken vinden plaats met Carlos en Mirjam samen.

De ouders van Carlos zijn gescheiden en hij is grotendeels bij zijn moeder (Moluks) opgegroeid. Hij heeft een goede band met zijn moeder en weinig contact met zijn vader (Nederlands). Hij heeft geen broers of zussen.

Carlos zit sinds enkele maanden in de ziektewet. Hij vertelt dat hij vijf jaar lang stelselmatig gepest en gediscrimineerd werd op zijn werk. Jarenlang ontkende hij de impact ervan en had hij zichzelf opgelegd dat hij erboven moest staan. Hij is zodoende doorgegaan met werken. Sinds enige tijd heeft hij een vaste aanstelling en werd hij overgeplaatst naar een andere

2 Alle namen zijn fictief. De casus is geanonimiseerd. Eventuele gelijkenissen berusten op toeval.

afdeling. Hij hoopte dat het daar zou verbeteren, maar de pesterijen en het discrimineren gingen door. Carlos kon het niet meer aan. Vanwege stressklachten stopte hij met werken en ging naar de bedrijfsarts.

Aanmelding en verwachting

Carlos is door de bedrijfsarts doorverwezen naar een GGZ-instelling voor onderzoek en behandeling. Carlos en Mirjam gaan samen naar het gesprek met een psycholoog. Na het eerste gesprek wordt er een diagnose gesteld waarvan Carlos en ook Mirjam, vrienden en familie vinden dat die niet klopt. In het daaropvolgende gesprek met de psycholoog laat Carlos weten dat hij het verslag niet zal ondertekenen omdat hij het niet volledig eens is met de diagnose. Als reactie daarop wordt er door de psycholoog, de bedrijfsarts en de werkgever veel druk uitgeoefend op Carlos om het verslag toch te ondertekenen. Dit leidt tot nog meer stress. Carlos voelt zich niet gehoord en besluit zelf op zoek te gaan naar een therapeut. Zijn zoektocht brengt hem bij mijn praktijk.

Carlos laat weten dat hij zijn verhaal over zijn werk wil kunnen vertellen. Hij heeft voor zijn gevoel jarenlang geprobeerd te overleven. Hij kon de impact van wat er zich daar afspeelde niet onder ogen zien en zoals hij zelf zegt: 'Ik heb mijn kop in het zand gestoken.' Carlos en Mirjam willen beiden graag dat alle gesprekken gezamenlijk plaatsvinden. Ze ervaren deze periode als intensief en willen samen zoeken naar de lessen die ze eruit kunnen leren. Mirjam hoopt dat Carlos in de toekomst eerder met haar pijnen of ingewikkelde situaties zal bespreken. Ze vindt dat hij te veel alleen heeft geworsteld. Carlos wil werken aan het reduceren van de stressklachten, het ontrafelen van de ingrijpende gebeurtenissen en de impact van de daaraan gerelateerde klachten.

Gedurende de gesprekken nemen Carlos en Mirjam als paar altijd de verantwoordelijkheid voor verandering van hun persoonlijke deel, waardoor ze geen onmogelijke of oneigenlijke verwachtingen bij de ander neerleggen. Er is sprake van een sterke onderlinge band en samenwerking. De betekenis die ze geven aan de moeilijkheden zijn gelijklopend en ze steunen

elkaar in de acties die ze ondernemen. Gedurende de gesprekken evalueren we voortdurend de relationele effecten die de problemen en de gesprekken daarover teweegbrengen. Ik help en ondersteun ze in het verkennen van andere verhalen.

We stellen een behandelplan op en richten ons daarbij op de hulpvraag van Carlos en Mirjam.

Het verhaal van Carlos roept bij mezelf een scala aan herinneringen op van situaties waar sprake was van discriminatie of uitsluiting in mijn eigen leven. Aan de ene kant is het een meerwaarde, omdat ik vanuit mijn perspectief kan begrijpen wat Carlos meemaakt en beleeft. Aan de andere kant moet ik op mezelf blijven reflecteren en ervoor zorgen dat ik mijn emoties en belevingen niet projecteer op Carlos. Want als ik dat doe, dan dreigen we samen opgesloten te raken in het verhaal van ‘de discriminatie’.

Daarnaast realiseer ik me ook dat er verschillende parallellen zijn. We zijn beiden van Moluks-Nederlandse afkomst. Vanuit de Molukse context leer je dat je jezelf niet op de voorgrond zet. Dat je bescheiden en respectvol bent en niet te direct communiceert. Met als gevolg dat je ervaringen, belevingen niet specifiek benoemt, maar dat je via een omweg toch een punt maakt. Dus hoe gaan we ervoor zorgen dat het verhaal van Carlos niet verdoezeld wordt?

De eerste gesprekken met Carlos en Mirjam

Carlos komt bibberend en bevend binnen samen met Mirjam. Carlos is in zichzelf gekeerd en ineengedoken. Hij kan nauwelijks vertellen wat er is voorgevallen.

Beste Carlos,

Bij binnenkomst liet je je jas aan en hoefde je niets te drinken. Je zat voorovergebogen en trilde over je hele lichaam. Toen ik aan je vroeg of je iets wilde vertellen zei je: ‘Mevrouw, ik heb hele erge dingen meegemaakt,

maar ik kan er niet over praten.’ Dat zegt nogal wat over de intensiteit van wat er voor jou is gebeurd. Mirjam bevestigde dat. We zijn in gesprek geraakt over hoe het in het hier en nu met je gaat. Je vertelde dat je hoofd erg vol zit, dat je je niet kunt concentreren en dat je maar aan het denken bent. Je kunt wel slapen, je wordt vroeg wakker en zodra je wakker wordt begin je te malen over alles wat er is gebeurd en je kunt het niet uit je hoofd zetten. Je hebt last van angsten: je durft andere mensen niet meer te vertrouwen, je durft niet alleen op straat of alleen te zijn. Je bent bang dat je paniekaanvallen krijgt. Je maakt je zorgen over de toekomst en over hoe het verder moet. Je vindt het erg dat je niet in staat bent om leuke dingen te doen met je vriendin. Ook Mirjam vindt dat erg jammer. Ze begrijpt dat het voor jou nu allemaal erg veel is en dat dit onvermijdelijk een effect heeft op jullie relatie.

Je houdt je vast aan een duidelijke structuur. Je staat ’s ochtends op tijd op. Je doucht, je kleedt je aan, je eet en je zorgt ervoor dat je dagelijks een wandeling maakt. Dit doe je samen met je vriendin Mirjam en als zij er niet is dan ga je met je moeder of schoonmoeder wandelen. Mirjam, je moeder en schoonmoeder vinden het fijn jou te kunnen ondersteunen in dit proces. Ze willen je graag helpen.

Gaandeweg het gesprek begon je te vertellen over wat je hebt meegemaakt. Je vertelde flarden van wat er is gebeurd. Je bent gaan werken bij een bedrijf terwijl je nog studeerde. Je kreeg de kans om je studie af te ronden en onderzoek als chemisch analist te doen. Je hebt inmiddels een vast contract en je studie afgerond. Je werkt er vijf jaar. En nu na vijf jaar durf je te vertellen dat je gepest en gediscrimineerd wordt. Je wordt nagepraat met een zogenaamd accent. Er worden opmerkingen gemaakt over je huidskleur. Er wordt door je collega’s tegen je gezegd dat ze geen werkzaamheden voor je willen doen, omdat ‘ze niet voor een kuli (sjouwer, veldslaaf) willen werken’. Als je dit met je leidinggevende bespreekt, dan krijg je de boodschap dat je je niet zo moet aanstellen. Er zijn onderzoeksresultaten uit je bureaula gestolen. Alle collega’s kregen een toegangspas met een foto van zichzelf erop. Er is een toegangspas gemaakt voor jou met de foto van een aap erop. Je vertelde hierover dat je verontwaardigd en verbaasd was toen je dit ontving. Je hebt nog gevraagd wat de reden was, maar je werd uitge-

lachen. Je vertelt dat dit het moment was waarop je voor het eerst dacht: dit is discriminatie. Het voelt als een hele zware belediging en het geeft je het gevoel van onderdrukking en uitsluiting. Je bent uitgeput vanwege je verzet ertegen.

Je vertelde dat het voor jou heel moeilijk is om erover te praten en dat er nog veel meer is gebeurd dan dit.

Je vriendin Mirjam is heel belangrijk voor jou. Ze is je steun en toeverlaat ...

Als je aanvullingen, vragen of opmerkingen hebt over deze brief dan hoor ik dat graag van je.

Hartelijke groet, Judith

Na alle sessies worden er brieven aan Carlos en Mirjam geschreven. Ze vertellen hier later over dat het hen heeft geholpen om gedachten te ordenen en structuur te geven in het proces van de behandeling. Het helpt hen om samen te zoeken en te reflecteren over wat er is gebeurd en wat het met hen heeft gedaan.

Verhalen verbreden

Het verhaal van Carlos gaat over gepest en gediscrimineerd worden op zijn werk. Maar ik wou Carlos zien als meer dan een gepeste en gediscrimineerde man. Ik was benieuwd naar zijn belangrijke waarden.

Gedurende de gesprekken is de rol van Mirjam betrokken. Ze is nieuwsgierig. Ze stelt verhelderende vragen aan Carlos en helpt mee in het verder onderzoeken en analyseren. Gaandeweg komen ook haar belangrijke waarden naar voren en de gezamenlijke waarden die ze als paar van belang vinden.

We tekenen een genogram om een visueel overzicht te maken van de familie, vanuit de beleving van Carlos. Het doel van het maken van een

genogram is zoeken naar oorspronkelijke krachtbronnen die ingezet kunnen worden in het hier en nu. Iedere familie beschikt in essentie over een oplossend vermogen. Hoe kan dat vermogen weer opnieuw aangesproken worden?

Door het tekenen van het genogram komen verschillende verhalen in de kamer. Carlos vertelt over zijn opa die als KNIL-militair naar Nederland is gekomen met het gezin, waaronder de moeder van Carlos. Opa is inmiddels overleden, maar oma is met twee kinderen en hun gezinnen teruggekeerd naar de Molukken.

De moeder van Carlos heeft gemengde gevoelens gehad over het vertrek van haar familieleden. Ze wilde wel mee naar Ambon, maar ze koos ervoor om in Nederland te blijven. Moeder hoopte in Nederland op een betere toekomst voor Carlos. Er was van oma en haar twee zonen weinig begrip voor haar standpunt. De keuze voor een Nederlandse man en de keuze om in Nederland te blijven werden afgewezen. Dit leidde tot een beperkt contact met de familie op Ambon.

De moeder van Carlos voldeed niet aan de opvattingen van de rest van de familie en volgde haar eigen weg. De verbindingen met de context van haar familie en cultuur veranderden door de afstand en de verschillende leefwijzen. Moeder is haar verbinding met haar cultuur en afkomst deels kwijtgeraakt. Ze heeft via telefoon en e-mail contact met haar moeder en broers. Ze heeft haar herinneringen en geschiedenis, maar heeft Carlos er in beperkte mate mee in contact gebracht. Met het optekenen van het genogram wordt er een herhalend patroon zichtbaar en door Carlos als volgt geformuleerd: 'Mijn moeder volgde niet de gangbare norm van de familie, ze volgde haar eigen pad. En dat leidde tot uitsluiting, want vanaf die tijd werd ze niet meer betrokken bij belangrijke familiegebeurtenissen en -besluiten. Mijn moeder belt regelmatig met de familie en bracht me met de familieleden in contact. Maar we voelden ons buitengesloten, wij zijn de buitenstaanders. Nu we het genogram tekenen en ik mijn familie zo zie staan op het whiteboard, realiseer ik me dat we geen verbinding voelen met de familie. Dat doet pijn en ik weet dat het voor mijn moeder ook pijn doet, maar we praten er niet over. En daar herken ik hetzelfde als wat ik op

mijn werk deed: mijn kop in het zand steken. Mijn moeder doet precies hetzelfde met haar familie. Pijn voelen, er niet over praten en doorgaan.’ Mirjam vindt het verhelderend om de familie zo op het bord te zien staan. Ze heeft nieuwe verhalen gehoord en ze kan nu beter plaatsen waarom Carlos ‘zijn kop in het zand heeft gestoken’.

Carlos en Mirjam worden nieuwsgierig naar die tak van de familie. In de daaropvolgende periode praat Carlos met zijn moeder over de voorgaande situatie, hij wil weten hoe zij ertegenaan kijkt. Ze wisselen belevingen uit. Hij belt zijn oma op en mailt met de andere familieleden. Gaandeweg begint Carlos nieuwe connecties te maken en met andere ogen te kijken naar zijn familie en zijn achtergrond, maar ook naar zijn werkproblemen.

Meer en meer kan Carlos zien dat hij geneigd is zijn problemen alleen op te lossen en anderen er niet bij te betrekken. Zijn strategie is er niet over te praten, het probleem te verbloemen en weg te duwen. Hij herkent deze manier van problemen oplossen bij zowel zijn moeder als zijn oma. Hij heeft geleerd dat het hem ruimte geeft om erover te praten en dat hij zich gesteund voelt door het met zijn vriendin en andere betrokkenen te delen.

Mirjam is geraakt door het gesprek over het genogram. Ze vertelt dat ze gevraagd hadden aan de moeder van Carlos om mee te komen naar de afspraak. Maar ze wilde niet. Mirjam benoemt dat ze er misschien nog niet aan toe is.

Het brengt haar ook terug naar de context van haar familiegeschiedenis. Na de afspraak stelt ze vragen aan haar ouders en de daaropvolgende afspraak maken we een genogram van de familie van Mirjam. In de familiegeschiedenis van Mirjam komt onder andere naar voren dat een van haar voorouders een koloniale geschiedenis in Indonesië had. Hier brengt Mirjam een belangrijke waarde in over haar context en zegt: ‘Dat was niet goed wat daar gebeurde. Het is pijnlijk om te beseffen dat dit over mijn voorouders gaat. Ik kan het niet begrijpen dat mensen denken beter te zijn of zich beter te voelen vanwege hun huidskleur. En ik kan ook niet begrijpen dat dit thema zoals bijvoorbeeld wit privilege nu nog zo actueel is.’

Als paar benoemen ze dat ze het gevoel hebben dat ze elkaar niet voor niets hebben ontmoet. Ze staan samen voor gelijkwaardigheid en ze benoemen dat geschiedenis hier misschien ook een rol speelt. Nederland als machtige overheerser tegenover Molukkers als onderdanen en slachtoffers. Hoe verhoud je je tot degenen die de macht hebben, zonder een onderdanig slachtoffer te zijn? Mirjam geeft aan dat ze wel zou willen strijden voor hun recht. Carlos wil ook wel, maar is nog niet zo ver. Hij geeft aan dat hij zo lang de pijn heeft weggeduwd. Hij wil het nu eerst aanschouwen en ervaren wat het met hem doet. Mirjam heeft geduld en ondertussen steunt ze Carlos door ruimte te geven voor zijn proces.

Gewonnen

Het bedrijf waar Carlos in vaste dienst is, heeft een ontslagprocedure tegen hem aangespannen. Het bedrijf vindt dat hij in onvoldoende mate werkt aan zijn herstel om te kunnen terugkeren naar het bedrijf. Hij zou niet meewerken aan onderzoek en therapeutische behandeling. Dit als gevolg van het feit dat hij het psychologisch onderzoek niet heeft ondertekend. Carlos gaat niet akkoord met een ontslagprocedure. De advocaat van Carlos probeert om via een financiële regeling tot een ontbinding van het contract te komen. De werkgever en collega's ontkennen alles wat Carlos heeft ingebracht rondom de pesterijen en discriminatie. Het bedrijf spant een rechtszaak aan.

Herbelevingen, angstdromen, fysiek trillen en paniekaanvallen keren weer in alle hevigheid terug. Gedurende de gesprekken zoeken we wat Carlos kan steunen in deze periode. Het helpt hem om er steeds weer over te spreken met Mirjam. Het roept de vraag op of Mirjam het volhoudt. Ze vindt de gesprekken met Carlos fijn, het geeft meer verdieping in de relatie. Maar ze ervaart ook stress en heeft behoefte aan rust. Zij wil er even tussenuit, maar Carlos heeft het gevoel dat nog niet aan te kunnen. Het paar besluit dat Mirjam een paar dagen met een vriendin op reis gaat. De moeder van Carlos verblijft die dagen bij hem. De rust en ruimte helpen Mirjam om er weer samen met Carlos voor te gaan.

Carlos gaat op advies van de advocaat op zoek naar medestanders in het bedrijf. Hij ontdekt dat bijna alle collega's op Facebook zitten en dat er veel discriminerende opmerkingen gemaakt worden. Verschillende collega's doen er aan mee. Hij ontdekt dat een ex-collega van Surinaamse afkomst met ontslag is gegaan vanwege discriminatie en pesten op het werk. Er is een collega van Marokkaanse afkomst die nog werkt bij het bedrijf en die hetzelfde meemaakt als Carlos. Hij durft bijvoorbeeld niet mee te doen aan de ramadan, uit angst om gepest te worden. Het is confronterend voor Carlos om te ontdekken dat deze collega precies hetzelfde doet als wat hij deed: ontkennen, 'kop in het zand steken', weglachen, doorgaan. Carlos voelt zich gesterkt dat er ook anderen zijn in het bedrijf die een soortgelijke ervaring hebben. Het blijkt ook een bedrijfscultuur waarin pesten en discrimineren van medewerkers wordt toegestaan en er weinig weerstand wordt geboden door de 'slachtoffers'. Carlos is de eerste die in verweer is gegaan tegen de ontslagprocedure en hij is de eerste die een rechtszaak durft aan te spannen.

Door de gesprekken ontstaat een besef dat het niet alleen in hem zit. Dat heeft hem geholpen om deze grote stap te zetten. Pijnlijk blijft wel dat degenen die gepest zijn allen mensen zijn met een getinte of donkere huidskleur en deels andere roots hebben. Carlos en Mirjam verdiepen zich samen in het thema 'uitsluiting'; ze bekijken documentaires en lezen boeken.

De ontslagprocedure komt voor en de rechter bepaalt dat het bedrijf in onvoldoende mate zorg heeft gedragen voor het herstel van Carlos. Carlos gaat, met een schadevergoeding, ziek uit dienst. Hij krijgt een uitkering aangevuld tot zijn volledige inkomen. Het bedrijf wordt verplicht om de therapeutische behandeling te betalen, krijgt een strafboete en moet de uitkering van Carlos volledig bekostigen wegens nalatigheid.

Zoeken naar een plek voor de problemen

Carlos is blij met de uitslag. Maar hij had meer opluchting verwacht. Hij ervaart nog een sterke onrust en kwetsbaarheid. Ik merk dat het voor Carlos lastig is om precies te benoemen wat zijn leed is. En dat ik als therapeut

geneigd ben om niet over de ondragelijke pijn van de situatie door te vragen, maar er omheen te bewegen. Komt dat omdat we parallel soortgelijke ervaringen hebben en beiden de neiging hebben tot vermijding?

Carlos noemt het probleem 'Het Obstakel'. Hiermee bedoelt hij dat de treiterijen en de discriminerende situaties een obstakel vormen om te kunnen blijven functioneren. Ik vraag aan Carlos voor welke concrete pijn Het Obstakel staat. Carlos vertelt meer over wat er is voorgevallen op zijn werk. Hij is door collega's bij zijn keel gegrepen, hij is geduwd, achtervolgd, in een container gegooid, fouten werden in zijn schoenen geschoven. Wat het meeste pijn doet is het besef dat 'mensen zo kunnen zijn'. Dat heeft zijn vertrouwen geschaad. Hij zegt: 'Ik stak mijn kop in het zand. Ik ging door. Ik wilde het niet zien. Ik wilde het niet voelen. Ik wilde doorzetten.' Op mijn vraag wat hij niet wilde zien, zegt hij: 'Dat er mensen zijn die anderen willens en wetens pijn doen en oneerlijk zijn. Ik weet dat het zo is, maar ik wilde het niet zien.' In het gesprek met Carlos en Mirjam is gezocht hoe Het Obstakel verder geëxternaliseerd kon worden met als doel dat het minder in hem kwam zitten. En dat ook de effecten ervan op hun relatie en op Carlos besproken kunnen worden.

'Als ik het probleem in één woord moet benoemen dan noem ik het gifgas.' Hij zegt: 'Gifgas wordt ingezet als chemisch wapen bij oorlogen. De pesterijen, de discriminerende opmerkingen en acties waren als gifgas. Gifgas is ongrijpbaar, stil en niet zichtbaar en de impact ervan is afschuwelijk. En zo was het op mijn werk ook: het waren aanvallen en pas na een tijd ervaar je de klachten. En die klachten leidden tot paniek en verwarring. Mijn doel was afstuderen en een vaste aanstelling en ik dacht steeds: als ik het volhoud dan komt het goed. Mijn moeder en Mirjam waren hierbij onbewust een belangrijke steun. Ze steunden me in het volharden. Ik deelde het probleem van gifgas niet met ze. Had ik het maar wel gedaan. Dat kan ik nu achteraf zeggen en dat is wat ik heb geleerd: ik moet er eerder over praten. Want ik heb ervaren dat mij dat helpt. Het gifgas heeft me gedurende die vijf jaar besmet. Het heeft invloed op mijn toekomst en op mijn plezier in het leven. Het heeft effect op mijn relatie met Mirjam en op mijn relatie met mijn vrienden. Ik heb geen energie om leuke dingen te ondernemen. Ik laat het gifgas nu

invloed hebben op mijn leven. Maar dat is niet wat ik wil. Ik wil mezelf terug: weer vrolijk zijn, met Mirjam uitgaan, met vrienden afspreken, sporten. En daarvoor moet het gifgas uit mijn leven, uit mijn lichaam. Het besluit dat ik niet meer terugkeer naar het bedrijf helpt. Wat ik heb geleerd is dat ik niet iedereen blindelings kan vertrouwen. Komt er ooit een baan voor mij waar ik met plezier kan werken en waar ik mijn kwaliteiten kan laten zien?’

Mirjam luistert aandachtig naar het verhaal van Carlos over het gifgas. Ze is verbaasd en benoemt dat hij weleens vertelde over zijn werk, maar dat ze nooit begrepen had dat de impact zo heftig en zo groot was. Mirjam vraagt zich af hoe ze het eerder of beter had kunnen signaleren. Maar Carlos zegt dat hij de impact niet onder ogen zag en dat Mirjam het niet kon signaleren. Hij zegt: ‘Ik stak toch mijn kop in het zand?’ Het paar zegt dat de situatie nu veranderd is omdat Carlos erover praat.

Mirjam vertelt over haar werk bij de kapperszaak en de dynamiek in het bedrijf, waar juist specifieke aandacht is voor samenwerken, krachten bundelen en een goede sfeer. Hiermee benadrukt ze dat er in het bedrijf van Carlos een bepaalde cultuur was, die in een ander bedrijf weer anders kan zijn.

‘De vraag is dus, hoe het gifgas buiten de deur gehouden kan worden?’ En Carlos zegt: ‘Ik moet mijn kop uit het zand halen.’ Hier verlegt Carlos de focus van wat hem is aangedaan naar wat hij zelf kan doen om verandering te brengen. Het verschil is dat het probleem nu niet meer individueel wordt ervaren. Het is ingebed in een bredere context, het is een sociaal probleem. En dat leidt tot een behoefte om in actie te komen.

Meerstemmigheid en steunbronnen

Carlos wil graag van mensen met soortgelijke ervaringen horen hoe zij het opgelost hebben. Het zou erg steunend zijn te horen hoe andere mensen tot oplossingen zijn gekomen en wat oplossingen kunnen zijn. Dit brengt ons tot het plan om samen een brief te gaan schrijven naar onbekende

mensen waarin Carlos en Mirjam samen vragen stellen en waar onbekende mensen op kunnen reageren. We spreken af de brief te versturen naar vijf mannen en vier vrouwen. Ze zijn allen werkzaam binnen de dienst- en/of hulpverlening. Carlos schrijft een brief waarin hij zijn situatie heeft toegelicht en de volgende vragen stelt:

1. Welke ingrijpende gebeurtenis heb jij meegemaakt in je leven waardoor je buiten de groep kwam te staan of dat je jezelf voelde vervreemden van je werk en waardoor je helemaal in beslag werd genomen?
2. Wat raakt jou in mijn verhaal?
3. Welke tips of adviezen heb je voor mij, zodat ik weer verder kan?

Er kwamen verschillende reacties op de brief. Mensen vertelden een eigen verhaal over uitsluiting en over de oplossingen en uitwegen die hen geholpen hebben. Er is een geluidsfragment van een groep hulpverleners die de brief van Carlos in een intervisiebijeenkomst hebben besproken. Alle brieven zijn tijdens de sessies aan Carlos en Mirjam voorgelezen en het geluidsfragment is beluisterd.

Zowel Carlos als Mirjam zijn verrast door de openheid en de eerlijkheid van de vertellers en door de herkenning van de verhalen. Ik zie Carlos uit de koker van zwaarte en eenzaamheid stappen. Hij is geraakt door de impact van de verhalen van anderen die buiten het bedrijf ook soortgelijke situaties hebben meegemaakt. En door de oplossingen die anderen hebben bedacht om eruit te stappen. Carlos en Mirjam krijgen zin om tot andere acties over te gaan.

De rechtszaak rondom de ontslagprocedure was een juridische procedure die door de werkgever in gang was gezet. Er is bij Carlos een behoefte ontstaan om een standpunt in te nemen tegen het onrecht dat hem en anderen is aangedaan. Mirjam gaat mee naar alle afspraken en ondersteunt hem in de voorbereiding en gedurende de gesprekken. In overleg met zijn advocaat heeft Carlos aangifte gedaan bij de politie vanwege discriminatie door het bedrijf. Toen Carlos aangifte deed werd hij ruim acht uur verhoord door de politie. De zaak is serieus opgepakt en op korte termijn zal er een rechtszaak komen.

Ter voorbereiding op de rechtszaak moet Carlos bewijzen verzamelen. Samen met Mirjam ontdekt hij nog meer verhalen van ex-werknemers en werknemers die gaan over pesten, discriminatie en uitsluiting. Carlos en Mirjam spreken met mensen en vragen hen of ze willen getuigen tijdens de rechtszaak. Carlos overweegt contact te zoeken met een gemeenteraadslid die zich bezighoudt met discriminatie en uitsluiting. Deze acties sterken Carlos in zijn proces. Hij ontvangt de volgende brief van een van de hulpverleners.

Hoi Carlos en Mirjam,

Ik wil jullie heel hartelijk bedanken voor de uitnodiging die jullie hebben gedaan. Tijdens de intervisie, waarvan jullie de opname hebben beluisterd, hebben we een gesprek met elkaar geopend over ervaringen van uitsluiting. Het was mooi en inspirerend onze eigen ervaringen te delen. De herinneringen aan mijn eigen ervaring waren pijnlijk en de vragen die op tafel werden gelegd raakten me. Ik merkte dat ik in eerste instantie weinig antwoorden had en thuisgekomen werkte het gesprek nog door, waarvoor ik dankbaar ben. Dus dat wil ik graag aan jullie teruggeven.

Thuis heb ik meteen gebeld met een vriend die in die tijd betrokken was bij de situatie waarbij ik werd uitgesloten. Ik heb met hem gesproken over de hele gebeurtenis en samen zijn we nagegaan hoe dat soort processen werken en welk effect het (nu nog) heeft op mij, maar ook op hem. Ik heb hem ook gezegd dat ik hem naast me heb gemist en het was fijn om dit te kunnen zeggen. Het was een mooi gesprek, waardoor hij in deze voorbije situatie nu naast me staat.

Een andere reflectie die op gang kwam had betrekking op hoe deze ervaringen verweven zijn met familieverhalen. Tijdens de middag in de tuin hoorde ik in mijn eigen woorden de taal van mijn moeder. Eruit geknikkerd zijn, verraden voelen, er niet bij horen. Ik heb me voorgenomen om ook met haar te spreken over het rondzingen van deze melodie in onze familie.

Jullie uitnodiging heeft dus van alles bewogen, en ik vind het mooi hoe jullie op deze manier uitreiken naar anderen. Ik hoop en begreep dat jullie ook in beweging zijn.

Hartelijke groeten en alle goeds gewenst!

Lola

Ten slotte

Michael White onderschrijft het belang van het creëren van veilige identiteitsgronden van waaruit mensen hun ervaringen met het probleem kunnen delen. Hierdoor ontstaat ruimte voor nieuwe verhalen. De visie van Carlos was vernauwd tot de gedachte dat hij had gefaald en hij hield vast aan de waarde dat hij moest doorzetten en dat het zwak is om op te geven. Hij kon niet praten. Hij stak zijn kop in het zand, dan hoefde hij het niet te zien. Hij dacht: als ik erboven sta, dan ben ik ze de baas. Als ik dat niet doe, dan ben ik zwak. En: woorden doen geen pijn. Ik laat me niet raken. Het beginnen spreken over zijn kwetsuren heeft Carlos geholpen om niet meer opgesloten te zijn in het probleemverhaal. Anderen om hulp vragen heeft de context van Carlos verbreed. Het heeft hem bevrijd van zijn eenzaamheid. Uitsluiting was en is er altijd. Hoe verzet je je tegen destructieve uitsluiting? Hij raakte duidelijk geïnspireerd en gemotiveerd om tot actie te komen en na te denken over de toekomst.

We spreken nog altijd. Carlos haalt zijn kop meer en meer uit het zand en begint weer eigenaar te worden van een verhaal dat hem aanzet tot actie. Hij benoemt: 'Ik heb geluk met een partner als Mirjam, ze ondersteunt mij in dit moeilijke proces. Samen staan we sterk!'

