

Omgaan met macht in begeleiding vanuit karakter- structuren

Tijn **PONJEE**

INLEIDING In de begeleidingsrelatie krijg je geregeld te maken met macht in de verhouding; op verschillende manieren en op verschillende niveaus. In de eerste plaats heb je als begeleider de rol om voor te gaan, om gids te zijn voor de ander. Dit is een leidende positie in het contact, waarbij je invloed hebt op de ander. En als je dan met een cliënt te maken hebt die ook gewend is om een leidende positie in te nemen, moet je al snel 'van goeden huize' komen. Het voorgaan is dan niet per definitie een vanzelfsprekend-

heid en voor je het weet kom je terecht in eigen valkuilen en ingesleten patronen die voortkomen uit opgebouwde overtuigingen. Zoals de overtuiging die ik zelf maar al te goed ken: 'O jee, ik ben niet goed genoeg.' Deze overtuiging gaat vaak samen met de aanname: 'Ik mag er niet zijn.'

T. Ponjee MSc is arbeids- en organisatiepsychologe te Wijchen en redactielid van dit tijdschrift. Website: www.ponjeeadvies.nl. E-mail: tijn@ponjeeadvies.nl.

Henk komt de werkruimte binnen en vult meteen de hele ruimte met zowel zijn gestalte als zijn charisma. Na het bestuderen van mijn kamer en boekenkast gaat hij zitten neemt het woord. Henk vertelt wat hij allemaal al gedaan heeft aan persoonlijke ontwikkeling. Vervolgens vraagt hij wat we samen gaan doen, waar we aan zullen werken. Daarbij vraagt hij zich hardop af of dat nog wel iets kan opleveren.

Op zo'n moment kan ik als begeleider even helemaal uit het veld geslagen zijn. Er ontstaat een innerlijke paniek van niet goed genoeg zijn, van niet kunnen voldoen aan de verwachtingen van de ander. Dat kan ervoor zorgen dat ik stilval. Mijn tweede neiging - die komt meestal na het stilvallen - is om te verharderen en mij niet te laten kennen, en te denken: 'Zoek het dan maar lekker zelf uit.' Het loont als begeleider om je bewust te zijn van de innerlijke beweging die je maakt, als je geconfronteerd wordt met een cliënt die meteen de bovenpositie inneemt (Leary, 1957).

Bij binnenkomst in de praktijkruimte begint Patricia meteen over de boekenkast in de wachtruimte. Dat de boeken daar zo mooi op kleur staan. En hoe ontzettend mooi de praktijkruimte ook is. Ook mijn CV heeft ze nog even goed bekeken, daar is ze toch wel behoorlijk van onder de indruk. Ja, dat gaat zeker wel goed komen met dit traject. Ze heeft trouwens een heel helder beeld van wat ik precies voor haar kan betekenen en dat gaat ze me ook allemaal vertellen.

Nog zo'n situatie die bij mij voor ongemak kan zorgen, doordat er verwachtingen geuit worden die niet helemaal gemeend en oprecht aanvoelen. Op het eerste gezicht is er

niet direct iets aan te wijzen dat duidt op een machtsstrijd. In dit geval is het meer het spel waardoor ongemak ontstaat, door de positieve houding en de uitgesproken verwachting. Dit voelt beklemmend, door de overdaad, en er ontstaat scheefheid wat betreft initiatief en regie.

Ook hier is het verleidelijk om je uit het veld te laten slaan of de regie terug te willen nemen, door zelf ook in het positieospel te komen.

MACHT IN BEGELEIDING In de begeleiding krijgt iedereen weleens met een machtsstrijd te maken. Bijvoorbeeld doordat de cliënt zich groot maakt, je vertelt hoe het volgens hem zit of niets van je aanneemt. Soms gaat het wat subtieler, door een houding of een argwanende blik. Bij de begeleider zorgt dit dan gemakkelijk voor een instinctieve reactie van vechten, vluchten of bevriezen. Zo ontstaat er overdracht (Van Delft, 2012).

Wat zich in de genoemde voorbeelden in alle onmiddellijkheid aandient is overdracht rondom het thema macht. Overdracht is het projecteren van gevoelens, wensen en verwachtingen uit een eerdere relatie op een ander. Meestal is dit een relatie met een van de beide ouders. In het hier en nu worden dan oude patronen actief. Overdracht is overigens als eerste benoemd door Sigmund Freud (1912), die dit waarnam in de begeleidingsrelatie en ermee is gaan werken.

Cliënten bij wie macht een thema is, komen niet zo snel voor een traject naar een begeleider. Ze sturen liever anderen dan dat ze zelf komen – tenzij ze zelf gestuurd worden. Als ze dan komen, word je als begeleider ook nog eens grondig getoetst of je wel een waardige tegenspeler bent. En als je je niet zo bewust bent van deze dynamiek, kun je als begeleider aardig uit balans raken van dit type cliënten. Het is interessant om te onder-

zoeken welke uitwerking macht heeft in begeleidingssituaties en hoe je daar als begeleider mee kunt omgaan.

MACHT EN KARAKTERSTRUCTUREN Zoals bij veel thema's, geldt ook voor 'macht' dat het ergens een grondslag heeft. Bekeken vanuit de leer van karakterstructuren (Reich, 1933), komt dit thema voornamelijk aan bod bij de wantrouwende structuur. Deze leer gaat terug naar de kwetsbare periode van de kindertijd, waar ieder mens ervaringen heeft opgedaan die niet matchen met de (levens) behoefte van dat moment. Om hiermee om te gaan in het leven, bouw je vanuit die momenten een overlevingsmechanisme op. Dit mechanisme gaat uit van diepgewortelde overtuigingen die ontstaan op het moment dat behoeften in de kindertijd niet vervuld zijn. De theorie gaat ervan uit dat je positieve of negatieve besluiten neemt over jezelf en je omgeving, op basis van opgedane ervaringen. Dit worden dan basisbesluiten ofwel scriptbesluiten. Positieve overtuigingen stimuleren groei en ontwikkeling, negatieve besluiten zitten groei en ontwikkeling juist in de weg en zorgen ervoor dat je in diepgewortelde patronen terechtkomt. Deze patronen zijn reflexmatig, totdat je ze bij jezelf leert herkennen en onderscheiden. Hieruit komen ook overdrachtssituaties voort en het is van belang om jezelf hiervan bewust te zijn. Daarmee heeft de leer van de karakterstructuren veel raakvlakken met de transactionele analyse (Berne, 1964). Waar Berne vijf scriptbesluiten benoemde, formuleerde Reich vijf karakterstructuren: afwezig (schizoïde), onverzadigbaar (oraal), opofferend (masochistisch), afstandelijk (rigide) en wantrouwend (psychopathisch). Later is hier als zesde structuur 'vervloeiend' (symbiotisch) bij gekomen (Johnson, 1994).

Het kijken vanuit de karakterstructuren brengt zowel begeleider als cliënt dicht bij de eigen kern. Het is een herkenbare en aansprekende theorie, waarbij vrijwel iedereen aanknopingspunten kan vinden. Door middel van de theorie kun je een helder onderscheid maken vanuit onvervulde behoeften, scriptbesluiten en de daaruit volgende overtuigingen. Door zich bewust te worden van structuren en de onderliggende pijn of het gemis, kan men de begeleiding breder en dieper insteken.

WANTROUWENDE KARAKTERSTRUCTUUR In dit artikel focus ik op de wantrouwende karakterstructuur, omdat iemand met deze structuur bij uitstek veel affiniteit heeft met het thema macht. Het ontstaan van deze karakterstructuur vindt in de meeste gevallen plaats in de latere jaren van de lagere schooltijd of het begin van de middelbare schooltijd. Vanuit de behoefte de wereld tegemoet te treden, in de rug gedekt door ouders of verzorgers, heeft iemand deze steun als kind op één of meer cruciale momenten niet ervaren. Het innerlijke besluit dat het kind dan neemt, is dat het niemand meer vertrouwt en alleen nog op eigen kompas vaart. Dit ervaren van een gebrek aan ruggensteun kan diverse oorzaken hebben. In het gezin kan deze karakterstructuur ontstaan doordat het kind op te jonge leeftijd te veel verantwoordelijkheid moet dragen, bijvoorbeeld als er een ouder, broertje of zusje is waarvoor gezorgd dient te worden. Of het kind moet voor zichzelf zorgen, omdat dit anders niet gebeurt. Zo'n structuur kan ook ontstaan bij pestgedrag in het gezin, als men elkaar (fysiek en verbaal) kleineert of aftroeft. Dit kan overigens ook op school plaatsvinden, door pestgedrag van medeleerlingen of kinderen uit andere (hogere) klassen.

In elk geval heeft het kind in een cruciale periode het gevoel van ruggensteun gemist en het gevoel gekregen alleen op zichzelf te kunnen vertrouwen. Hierdoor heeft het zich aangeleerd om zichzelf groter te maken dan het is en dit naar buiten toe ook te laten zien in uitstraling en gedrag. 'De aanval is de beste verdediging', is een overtuiging die hierbij kan ontstaan.

In het volwassen leven is deze houding van zich 'groot maken' nog steeds prominent aanwezig, met name als de persoon onder druk komt te staan wat betreft vertrouwen en wantrouwen. Hij heeft dan de natuurlijke neiging om de omgeving goed in de gaten te houden en te 'scannen', zodat hij niet voor verrassingen komt te staan op het contactuele vlak. Als zich dan iemand vriendelijk of uitnodigend opstelt, wordt al snel gedacht dat er iets achter zit. Alles wordt in het werk gesteld om een onaangename verrassing voor te zijn. Hulp vragen is bovendien taboe, dus de weg naar coach of hulpverlener wordt niet zo snel gekozen.

Pas als zich een crisis voordoet of iemand dringend aangeraden wordt hulp te zoeken, zal hij de stap richting hulpverlening zetten. Afhankelijk zijn is iets dat koste wat het kost wordt vermeden, omdat dit bijdraagt aan het gevoel van machteloosheid en controleverlies, iets waarvan hij besloten heeft dat het nooit meer mag voorkomen.

Deze structuur kent vechten dus als een natuurlijke reactie, wat bijvoorbeeld tot uiting komt in een 'Kom maar op!'-houding die zo imposant en dreigend kan overkomen, dat een ander hierdoor uit het veld geslagen wordt en zich angstig of klein voelt. Een ander fenomeen is het aannemen van een nonchalante houding ('Niemand maakt mij wat'). Ook kan er iets van neerbuigendheid ontstaan naar de ander toe, waarbij de an-

der bijvoorbeeld met opmerkingen of een grap wordt gekleineerd. Op een meer subtiel niveau gooit men bij deze structuur zijn charmes in de strijd, door te paaien, humor in te zetten of met een vlotte babbel of speelse houding de ander voor zich te winnen. Onzichtbaar heeft iemand dan de touwtjes in handen en zorgt ervoor zelf initiatief te nemen. Hij rekent er dan ook op dat anderen op hem vertrouwen, maar zelf vertrouwt hij anderen niet automatisch.

Wat iemand met deze structuur goed kan, is zichzelf sterk neerzetten en doortastend zijn. Onverwachte, nieuwe situaties zijn bovendien een uitdaging; de spanning en avontuur geven energie. In moeilijke situaties het overzicht houden, gefocust handelen en het voor elkaar krijgen van zaken zijn kwaliteiten die horen bij de wantrouwende structuur.

De wantrouwende structuur heeft een aantal impliciete aannames die leidend zijn bij het denken en handelen (Ponjee, 2011), zoals: 'Ik zal je laten zien dat ik zonder je kan', 'Ik houd alles onder controle', 'Ik heb gelijk, jij hebt ongelijk', 'Ik weet het allemaal al', 'Ik doe alleen wat ik wil', of: 'Jij kunt mij niets doen, ik jou wel.' Deze aannames zorgen voor een aantal gedragingen die kenmerkend zijn voor iemand met een wantrouwende karakterstructuur, namelijk het domineren van anderen, manipuleren, strijden om de macht in relaties, alles zelf willen doen en zich groot houden.

Het superioriteitsgevoel dat iemand met deze structuur heeft, is niet echt. Bovendien is er steeds het gevoel door de mand te vallen of ontmaskerd te worden. Het voortdurend in de gaten houden van de omgeving en het denken in scenario's kost ook veel energie, wat iemand merkt als hij erbij stilstaat. De hele houding geeft aan dat hij zich schrap zet tegen de angst om te falen. Er is een

voortdurende twijfel, want ergens weet hij dat zijn superioriteit uiterst wankel is en dat het heel snel van binnenuit kan instorten. Soms gebeurt dit ook en komt iemand met deze structuur open te staan voor begeleiding. Dat is dan het moment dat hij de stap zet naar een hulpverlener of coach.

Achter de façade van groot en sterk zit veel (faal)angst verstopt. Omdat dit zo kwetsbaar is, zal zo iemand zich niet snel van zijn kwetsbare of angstige kant laten zien. Dit omdat hij dan meteen weer uitkomt bij het gebrek aan rugsteun, en bij het (eerder genomen) besluit dat hij de volledige regie voert over zijn leven en niet afhankelijk mag zijn.

ONTWIKKELINGSTHEMA: LOSLATEN VAN HET RECHT VAN DE STERKSTE Voor iemand met deze structuur is het belangrijk te leren het hoofd te buigen en toe te geven wanneer dat nodig is. Dit is moeilijk, omdat toegeven geassocieerd wordt met zwakte. De uitdaging is om de ander echt te vertrouwen en de controle los te laten. Een aspect hierin is het absolute (zwart-wit)denken loslaten en niet langer van polariteiten uit te gaan. Het is belangrijk dat hij geregeld 'achterom kijkt' naar het effect van zijn communicatie op anderen en leert luisteren naar een ander, zonder diens verhaal over te nemen of hem in de rede te vallen. Het effect hiervan is dat de wantrouwende structuur steeds minder op zijn hoede hoeft te zijn.

Het in contact komen met het zelf betekent het voelen van werkelijke behoeften en daarin kwetsbaar kunnen zijn, met daarbij het vertrouwen dat de ander er niet op uit is je te verraden. Het is belangrijk om deze structuur te leren, om de reis te maken naar de eigen binnenkant, door bewust vanuit de onderbuik te ademen en volledig uit te ademen. Ademhalingsoefeningen, meditatie, mindful-

ness of yoga kunnen helpen om beter in het lijf te komen. Dagelijks opschrijven wat hem die dag raakte of dit regelmatig met anderen delen, maakt dat men dichterbij zijn zachte of gevoelskant komt.

BEGELEIDEN VAN DE WANTROUWENDE STRUCTUUR Als begeleider is het bij deze structuur van belang om het vertrouwen te winnen en te voorkomen dat er wantrouwen ontstaat. Dit kan door telkens duidelijk aan te geven waarom je iets wilt of wat de achtergrond is van je vraag. Hier zal namelijk snel iets achter worden gezocht. Vaak heeft de persoon een grote mond, maar een klein hartje. Het is belangrijk om daar als begeleider niet door geïntimideerd te raken.

In de omgang met deze structuur is merkbaar dat de persoon voorwaarden wil stellen, wil bepalen hoe het gaat en geneigd is een machtsstrijd aan te gaan. Een discussie of woordenstrijd kan hiertoe een uitnodiging zijn. Als je hierin als begeleider niet meegaat, maar spelenderwijs confronteert, daag je iemand uit om zichzelf te laten zien.

Geef mensen gelegenheid zich aan je te hechten en respecteer hun kracht en vermogen. Neem een permissieve houding aan ('Ik heb respect voor wie je bent'). Naast iemand gaan staan werkt beter dan tegenover iemand gaan staan. Hiermee kun je ook rekening houden wat betreft je fysieke positie in de begeleidingssessies: tegenover elkaar zitten wekt bijvoorbeeld vaker strijd op, dan als dit niet het geval is.

In contact zit vaak een impliciete voorwaarde: 'Eerst krijg ik jou en dan pas krijg jij mij.' Omdat vertrouwen zo'n groot thema is voor mensen met deze structuur, is het belangrijk om als begeleider oprecht en open te zijn. Als je dan een 'kunstje' gebruikt om iemand klem te zetten, kan het vertrouwen in jou als

begeleider ineens weg zijn en ook niet meer terugkomen. Het is van belang om je als begeleider bewust te zijn van de achterkant van de façade, daar waar de angst en kwetsbaarheid zitten. Dat kan helpen om met zachtheid te kunnen kijken, uit de machtsstrijd te blijven en op de eigen plek te blijven staan. Ook kun je de ander helpen zo om het recht van de sterkste los te laten. Als je zelf uit de strijd blijft, kan de ander zich immers ook ontspannen.

Maak bij deze structuur gebruik van het onverwachte, door verrassing, spanning en eerlijkheid. Het werkt overigens beter om te laten zien hoe iemand iets doet, dan om de oorsprong en thematiek van de structuur te benoemen. Dat is namelijk niet iets dat men in de openbaarheid wil hebben, omdat dit heel kwetsbaar aanvoelt.

REFLECTIE ALS BEGELEIDER

Tot slot is het, om voor te gaan in begeleiding, nodig actief te reflecteren op het eigen functioneren als begeleider. Als je machtsspel of machtsstrijd ontwaart in de begeleider-cliëntrelatie, betekent dat doorgaans dat je zelf ook iets 'hebt' met het thema macht. Je herkent immers bij de ander wat je zelf ergens ook goed kent.

Als ik op zo'n manier naar mezelf kijk en even terugdenk aan de casus aan het begin van dit artikel, dan is het belangrijk dat ik me realiseer hoe het spel om de macht mij raakt en waar mijn eigen angst en onzekerheid zitten. En dat gedachten van 'Zoek het uit!' geen recht doen aan de angst en kwetsbaarheid van de ander met betrekking tot het toevertrouwen aan een begeleider (dus: aan mij). Als ik hierbij stilsta en me bedenk hoe vaak ik zelf doe alsof ik alles weet en gezien heb, en ik dat ook zo kan uitstralen, dan voel ik compassie met mijn cliënt. Het helpt mij om

de volgende keer met zachtere ogen naar iemand te kijken en respect op te brengen voor zijn beweging richting confrontatie.

Kijken vanuit karakterstructuren is een goed analysemiddel om bij de eigen onbewuste patronen te komen. Deze liggen ten grondslag aan je gevoeligheid in het contact; daar waar onzekerheid of druk op de onderlinge verstandhouding ontstaat. Door je hiervan bewust te zijn, kun je ook uit de reflex van het gedrag komen en ontstaat er een keuze in de reactie op of de benadering van de ander. Er ontstaat meer zicht op de overdrachtsfenomenen die zich aandienen, en daarmee kun je 'vrijer' kijken naar de ander. Hierdoor kun je als begeleider een beter afgestemd instrument zijn, en effectiever en vrijer voorgaan in de begeleidingsrelatie. 

LITERATUUR

- Berne, E. (1964). *Games people play*. New York: Grove Press.
- Delft, F. van (2012). *Overdracht en tegenoverdracht*. Amsterdam: Boom Lemma.
- Freud, S. (1912). *Dynamiek van de overdracht*. *Werken, dl. 5* (pp. 456, 458-466). Amsterdam: Boom.
- Johnson, S. (1994). *Character styles*. New York: Norton.
- Leary, T. (1957). *Interpersonal diagnosis of personality*. Eugene, OR: Wipf & Stock.
- Ponjee, T. (2011). *Word wie je bent. Handboek karakterstructuren*. Wijchen: Ponjee Advies.
- Reich, W. (1933). *Charakteranalyse*. Köln: Kiepenheuer & Witsch.
- Veenbaas, W. (2006). *De maskermaker*. Utrecht: Phoenix Opleidingen.