

Else-Marie van den Eerenbeemt:

# ‘Emoties zijn topjes van de ijsberg’

## interview

Door Henneke Brink

Else-Marie van den Eerenbeemt is al vanaf 1980 jaar familietherapeut. Ze is als geen ander thuis in het duiden van en omgaan met emoties, dus daarom spraken we graag weer met haar voor dit themanummer. Onder meer over de emoties van mediators, want ook zij hebben emotionele vooroordelen.

‘Deze periode geeft natuurlijk zoveel emotie’, verzucht Else-Marie in ons gesprek. Vanwege het coronavirus was een persoonlijke ontmoeting uitgesloten, en spreken we elkaar over de telefoon. Dat is ook de manier waarop zij inmiddels haar werk doet. Ze vertelt hoe ze eerder die dag nog telefonisch een stervensbegeleiding heeft gedaan. ‘De man draalde maar voor het ziekenhuis, durfde niet naar binnen, naar zijn stervende vader. Ik ben met hem aan de telefoon gebleven en ben zo met hem meegelopen tot hij bij zijn vader in de kamer was. Hij stuurde een berichtje dat het goed was gegaan. Vanavond zal hij bellen.’

Als ik vertel waar ik het graag met haar over wil hebben vult Else-Marie meteen aan: ‘Je moet de emoties van de mediator zelf ook onder de loep nemen hoor! Die vindt bijvoorbeeld dat de vrouw die voor hem zit jarenlang tekort is gedaan, of dat de man nooit is gehoord. Mediators hebben emotionele vooroordelen, die voorkomen uit hun eigen geschiedenis.’

### Hoe kan de mediator daar het best mee omgaan?

‘Emoties heb je, en die mag je ook best even toelaten, maar ze moeten je werk wel ten goede komen. Ik heb iemand in een mediationopleiding eens horen zeggen: ‘Mijn ouders hebben een heel nare scheiding gehad en daar lijd ik tot op de dag van vandaag onder. Ik wil vechtscheidingen daarom koste wat kost voorkomen. Dat geeft mij vuur, maar ook woede.’ In je werk kun je dat soort emoties gebruiken, maar wel ten bate van de context van de mensen die een beroep op jou doen. Voor die man of die vrouw, en ook voor hun kinderen of oude ouders die je niet ziet in je kamer. Voor de mediator tellen die mee.’

Ik schrijf de emoties ook wel voor. Er is bijvoorbeeld een man, die kan geen emoties uiten. Zijn vrouw heeft een minnaar, en het lijkt alsof dat hem niets doet. Ik zeg dan tegen hem: ‘U ziet er onbewogen uit, maar uw tranen zitten van binnen.’ Het bleek dat zijn moeder is gestorven bij zijn geboorte.



Hij heeft het gevoel dat zijn broers en zussen hem dat altijd hebben verweten, dat hij nooit werd geaccepteerd. Een apathische houding is de redding geweest voor deze man, ook in deze situatie.'

**Bedoelt u dat u, zoals een dokter een recept aan de patiënt, 'voorschrijft': onderzoek waar de emotie zit en laat die zien?**

'Nee, dat is het niet. Ik benoem dat de emoties er zijn, ook al kan deze man ze niet uiten. Als ik dan toch zeg: 'Laat ze zien', dan is dat opgelegde pandoer die niet helpt. Het uiten is al dertig jaar niet gelukt. En als het nu wel lukt heeft dat helemaal geen zin. Maar als ik zeg: 'uw tranen zitten van binnen', dan bevrijd ik die man van het stigma dat hij apathisch is en dat het hem niets doet. Emoties zijn topjes van de ijsberg. Ik ben blij dat ik die zie, maar het is mijn werk de hele berg te beschrijven. Zodat mensen zich niet hoeven schamen voor mateloze woede of verdriet. Agresie is bijvoorbeeld altijd een roep om verbinding, een teken van verlangen. Ik zeg dan bijvoorbeeld: 'U bent zo kwaad omdat u naar liefde verlangt.'

**En wat doet dat met die man?**

'Deze man barstte in snikken uit. Deze apathische man vindt het een aanslag, echt waardeloos dat de vrouw een minnaar heeft. Maar dat is voor hem toch minder groot dan wat het zou betekenen als zij zijn kinderen in de steek zou laten. Zijn verdriet om wat gebeurt in de horizontale relatie

met zijn vrouw vertaalt hij in de verticale relatie met zijn kinderen. Hij doet alsof de minnaar er niet is, omdat hij bang is dat zijn vrouw hun kinderen verlaat – zoals hij ook is verlaten bij de geboorte.

Als je mensen in hun context ziet, dan weet je ook waar de belangrijkste, diepste emoties zitten. Die zitten altijd bij de onuitwisbare relaties. Bij ouders, bij kinderen. En dat is waar ik aan probeer te raken. Natuurlijk kunnen gekozen relaties je ook tot grote woede, verdriet en onmacht brengen, waardoor er nieuwe emoties bij komen. Maar als je alles in verband brengt kun je iemand in zijn totaliteit zien. Dat helpt je als mediator om die diepere wereld te zien die ligt onder het gedrag.

Ik leg mensen ook altijd uit dat het mij erom gaat te begrijpen waar de emoties vandaan komen. Zodat ze zich ook niet hoeven schamen, want mensen schamen zich voor mateloze woede of verdriet. Maar agressie is bijvoorbeeld altijd een roep om verbinding, een teken van verlangen. Als ik kan zeggen: 'U bent zo kwaad omdat u naar uw vrouw verlangt', dan geeft dat een gevoel van veiligheid om emoties te uiten.'

**Het zicht op de ijsberg helpt dus ook de emoties hanteerbaar te maken?**

'Als je alleen aan gedrag zou sleutelen denk ik dat je wanhopig wordt van dit soort relaties. Vaak repeteert het maar: 'Hij zei dit' en 'zij zei dat', daar kom je niet tussen. Ik doorbreek dat door bijvoorbeeld tegen de man te zeggen: 'U heeft emoties maar u kunt ze niet laten zien.' Het is dan niet mijn doel dat iemand gaat huilen; mijn doel is vooral dat de ánder ziet dat de man meer gevoel heeft dan gedacht. Maar het feit dat hij ze niet laat zien maakte hem voor haar ooit een veilige keuze, omdat zij in haar jeugd gebukt ging onder heftige emoties in haar eigen familie.

Dat doet ook een appel op mij als therapeut, want ik heb ook mijn eigen emoties en daar moet ik goed mee omgaan. Ik ben bijvoorbeeld snel ontroerd. Soms voel ik de tranen in mijn ogen prikken. Ik ben blij dat ik die gevoeligheid nog heb, maar het mag niet de overhand nemen. Ik benoem het dan. Niet van: 'Oh wat naar, ik heb een brok in mijn keel.' Nee, ik laat merken: 'Dit ontroert mij.' Dat vinden mensen vaak fijn.'

**Als iets ontroert is dat goed te benoemen. Maar als je als therapeut of mediator wordt geraakt omdat een situatie herinnert aan je eigen moeilijke jeugd, dan lijkt mij dat moeilijker.**

'Ja dat klopt. Mensen hebben er niets aan als je dat benoemt. Je kunt wel zeggen: 'Het roept heel veel bij mij op.' Maar je moet nooit over je eigen

verleden beginnen. Dan verlies je de mensen ook professioneel. Daar vragen ze niet om.'

### **Je moet als mediator dus ook je eigen ijsbergen kennen.**

'Dat is zeker zo. Je moet weten waar je gevoelig voor bent en waar je op afvuurt. Je bent geen holle buis. Je moet ook heel erg nieuwsgierig zijn naar levensverhalen. Je kunt mensen emotioneel leiden, bijvoorbeeld door te vragen: 'Ik zie dat u wanhopig bent. Waar zit uw diepste radeloosheid?'

### **Wat bedoelt u met 'holle buis'?**

'Een holle buis waar alles 'neutraal' doorheen gaat. Ik ben niet 'neutraal', ik ben meerzijdig partijdig. Ik werk voor die man én voor die vrouw, maar met name voor hun kinderen die thuis zitten en die afhankelijk zijn. Ik wijs ze op relationele consequenties van hun gedrag. Een meisje dat er thuis altijd tussen moet springen als haar ouders ruziën, dat weet zij als ze tachtig is nog. Dus dat moet stoppen. Ik roep de beide ouders daarom ter verantwoording, en laat ze zien hoe ze zich moeten beheersen. Dat een van de twee naar een andere kamer of naar buiten kan gaan, zodat ze elkaar een uur niet zien.

Mensen bij wie emoties de overhand nemen, waardoor ze misschien geweld gaan gebruiken, adviseer ik ijsblokjes in de handen te nemen tot die gesmolten zijn. Het smeltende ijsblokje koelt letterlijk af.



Het heeft al veel mensen geholpen. Een man die is gestopt met het mishandelen van zijn vrouw en kinderen, stuurde mij een e-mail: 'Else-Marie, ik kan geen ijsblokjes in mijn glas hebben of ik denk aan jou.' Ik heb natuurlijk ook met hem gewerkt aan zijn onvermogen, waar dat vandaan kwam, maar hij heeft het onder controle gekregen.'

### **Hoe belangrijk is het dat emoties zichtbaar worden?**

'Emoties zijn een teken van morele verwarring. Emotie komt van het Latijnse 'emovere', dat betekent letterlijk 'naar buiten bewegen'. Dus slecht zijn ze niet, maar je moet ze wel goed kunnen hanteren in je gesprek.

In de veilige context die mediation brengt, kunnen mensen meer emoties laten zien. Als mediator moet je die emoties af en toe dempen, en af en toe moet je ze op laten komen. In de therapiekamer zeg ik wel eens: 'U gaat nu staan want u kunt niet meer blijven zitten. Zo indringend is het voor u. Als u liever blijft staan is dat goed, maar ik verbied u één ding: u mag niet weglopen.' Als ik dat zeg dan betekent dat ook: 'U bent belangrijk. Ik heb u hard nodig, en uw kinderen hebben u uw hele leven nodig. We moeten proberen dit te doorstaan. Anders kan ik u niet helpen.' Als ik dat zeg komen mensen vaak tot rust.

Ik ben niet bang voor emoties, maar ik zeg wel: 'Wilt u niet fysiek worden met elkaar en niet met mijn kopjes door de kamer gooien?' Mocht dat toch gebeuren, dan ga ik zelf staan en zeg ik: 'Dit wil ik niet, nu wil ik stoppen.' Je moet vrij stevig kunnen opereren. Mensen hebben veel aan stevigheid en advies.

Als ze na afloop van een gesprek weggaan vraag ik ze ook altijd hóé ze dat doen. 'Gaat u samen in de auto? Drinkt u samen nog een kopje koffie? Waar gaat u zitten?' Daar ben ik heel precies in. 'En praat u na? Dat moet u niet doen, dat verbied ik u. Hier wordt gepraat, maar verder niet. Of u schrijft op wat uw gedachten zijn, allebei apart, en dan neemt u dat de volgende keer mee.' Dat doe ik bij iedere heel emotionele zitting.'

### **Waarom wilt u niet dat ze verder praten?**

'Omdat ze dan vaak weer kapotmaken wat net is opgebouwd.'

### **En wat gebeurt er als mensen visualiseren wat er gebeurt na de sessie?**

'Dan voelen mensen zich veilig tot ná de voordeur. Ik ben niet alleen verantwoordelijk voor wat er in mijn kamer gebeurt, maar ook voor de consequenties van wat ik in mijn gesprekken oproep. Ik

ben verbijsterd als therapeuten zeggen: ‘Tot mijn kamerdeur en dan zien ze het maar.’ Daar ben ik het niet mee eens. Laatst sprak ik een moeder en dochter over een enorm conflict. Ik vroeg: ‘Waar gaat u naartoe?’, en de moeder zei: ‘Naar het Amstel Hotel.’ Ik zei: ‘Wat een goed idee, maar gaat u alleen, of mag uw dochter mee? En wil uw dochter mee?’ Na veel gesoebat gingen ze met zijn tweeën naar het Amstel Hotel. Ik zei: ‘U mag praten over mij, maar niet over de inhoud.’ De dochter vertelde later dat ze voor het eerst met haar moeder een kop thee en daarna een glaasje had gedronken zonder in de problemen te komen. Als ik dat hoor ben ik heel blij. Alles wat goed gaat is een opbouw voor een volgende zitting, voor het verminderen van de ernst van het probleem.’

**Als mediator leer je dat het conflict van partijen is, en dat je het daar moet laten. Er lijkt een spanning te zitten tussen dat uitgangspunt en uw aanpak.**

‘Daar zit een absoluut een spanning, want ik leid de mensen tot na de voordeur. In de mediationopleiding luisteren mensen soms met verbazing als ik dat vertel. ‘Ik voel mij helemaal niet verantwoordelijk’, zeggen ze dan. Nou, ik wel. Ik wil niet dat het een uur na een gesprek met mij nog heftiger en nog gevaarlijker wordt. In dat gesprek suggereer je dat dat allemaal mag, al die emoties. Je gooit zo eigenlijk benzine op het vuur. Als je dat doet moet je het vuur ook weer blussen voor ze de deur uitgaan. Je kan natuurlijk nooit helemaal voorkomen dat het misgaat, want ’s avonds laat ze een kopje kapotvallen en dan begint het weer, maar ik doe wat mogelijk is om te de-escaleren en te verbinden.

Die verantwoordelijkheid geldt vooral als mensen existentieel met elkaar verbonden zijn – ouders en kinderen, broers en zussen. De onuitwisbare relaties. Want deze twee ruziënde mensen zitten niet op een onbewoond eiland. Ze zijn ‘de zoon en dochter van’. Ze hebben hun ouders misschien teleurgesteld, of zijn hun ouders misschien al verloren. Maar het zijn hun vader en moeder voor de rest van hun leven. Als je die verbanden ziet wordt je werk gemakkelijker.’

**Waarom is de vraag hoe de mensen precies weggaan, met de auto of niet, zo essentieel?**

‘Laatst belde een collega-therapeute op. Die vertelde dat een man zo razend was dat hij zijn vrouw de auto had uitgegooid, nadat ze bij haar waren geweest. Terwijl het in het gesprek zo mooi ging met de emoties! Het doel van het gesprek is niet de emoties op te roepen, maar ze zijn er. Daarom moet je een visie hebben op hoe je daarmee om kan gaan. Anders is het alleen van: ‘Nou nou, dat is hoog opgelopen.’ Dat helpt niet.’

**Er zijn mediators die voorafgaand aan een mediation met de deelnemers afspreken dat zij het ‘beschaafd’ zullen houden en zich niet te emotioneel zullen tonen. Hoe ziet u dat?**

‘Ik hou ook van beschaving, maar zo’n afspraak vind ik eigenlijk een brief van onvermogen. Dan verbied je mensen om bij hun diepste indicatoren te komen. Bovendien kunnen mensen zich daar toch niet aan houden. Ze zijn in nood, en in wanhoop. Dan kun je toch niet zeggen dat ze geen emoties mogen tonen? Wat heb je daaraan? En juist door die emoties krijg je ze in handen.’

**Deze tijd van sociale afstand en thuiswerken roept voor veel mensen ook veel emoties op. Hoe kunnen we daar het best mee omgaan?**

‘Ja, het is een ongekende tijd, die gepaard gaat met ongekende emoties. Je zit thuis met je partner of de leden van je gezin, en daar moet je het mee doen. Ik denk dat er veel scheidingen komen na deze periode. De binnenwereld staat onder druk. De ontspanning of afleiding, die we allemaal nodig hebben, komt niet van de buitenwereld. Er is geen enkele draad te spannen met vrienden, of toneel. Je moet achter je computer je Matthäus Passion zingen. Daarom moet je thuis uren afspreken dat je niet te storen bent. Desnoods zit je op de slaapkamer van je kinderen, op het balkon, of je gaat naar buiten als dat kan. Als je maar uit die binnenwereld stapt, want die staat strak van spanning. Neem vrij in je eigen huis, ook van elkaar. En leg niet op alle slakken zout. Iets waaraan je je altijd geërgerd hebt kan nu onder een vergrootglas komen.’

**En de onzekerheid?**

‘Die is heel fundamenteel en speelt bij iedereen een grote rol. Daar moet je met elkaar over praten. En ook over de angsten. We hebben het na de oorlog nog nooit meegemaakt dat die er voortdurend zijn. Daarom is het zo nodig afleiding te zoeken. Kijk iedere avond samen een film of een serie. Structuur is belangrijk. Bedenk wanneer je werkt, maar ook wanneer je vrij bent. En maak ook afspraken over de kinderen: wat doe jij en wat doe ik?’

Ik had iemand aan de telefoon die boos was dat haar man de hele dag zijn moeder liep te bellen. Die man was zo bang dat zijn moeder zou doodgaan dat hij niet anders kon. Maar bellen kan ook op straat, of waar dan ook. En het mooiste is als de schoondochter of schoonzoon aanbiedt: ‘Zal ik eens even bellen?’ Maar dat kunnen veel mensen niet. Hier spelen loyaliteitsconflicten vaak een rol. Als je het wel kunt is het een diepte-investering in de relatie met je partner.’ ●



Henneke Brink is MfN-registermediator, buurtbemiddelaar, jurist en redactielid van dit tijdschrift.