



Anne Wipf

Van hot naar herbeslissen

Redecision in relatietherapie

Jantine Dijkstra

We kennen allemaal de kriebels in de buik van verliefdheid. Hormonen doen hun werk en de liefde voelt heet en oneindig. Als de liefde voortduurt, ga je samen verder. Maar zowel jij als jouw partner nemen jullie verleden mee de relatie in. En dat kan de liefde doen afkoelen. Van hot naar koel. Zonder dat je dat wil en zonder dat je het begrijpt. Dat verleden heeft beslissingen beïnvloed die je als kind over de wereld hebt genomen, het script. Bijvoorbeeld door je gevoel niet te delen met je geliefde, omdat het laten zien van je emoties vroeger als kind heel onveilig was. Of omdat je niet jezelf kan zijn, omdat je dat nooit geleerd hebt. En deze oude beslissingen, dat script, kunnen je relatie in de weg staan. Is dat dan een vaststaand feit, dat script? Nee, want oude kindbeslissingen kun je herbeslissen. Waardoor je je script verandert, een keuze maakt in het hier en nu, waar je autonomer en gelukkiger van wordt (McClure, Goulding & Goulding, 1976).

Floor en Ruben gaan resoluut op de stoelen in mijn praktijkruimte zitten. Beide dertigers stralen hoop en verwachting uit. Ze vertellen allebei een andere relatie achter de rug te hebben. Ruben heeft daar twee kinderen uit en Floor drie. In de relatietherapie willen ze de valkuilen van hun vorige huwelijken ontdekken en in hun huidige relatie voorkomen. Het valt mij op dat ze geïnteresseerd zijn in de ander en er hard voor willen werken. Maar ze zijn ook bang. Bang voor de ruzies die ze hebben en de scherpe en harde woorden die daar vallen. Ruben wil in de buurt komen wonen van Floor maar wel als er zekerheid is dat hun relatie een grote kans van slagen heeft.

Redecision in relatietherapie

Een volwaardige tak van de transactionele analyse (TA) is de herbeslissingstheorie. Bob en Mary Goulding ontwikkelden deze uit gestalttechnieken en TA in de jaren '60 - '70 van de vorige eeuw. In dit artikel worden *redecision* en 'herbeslissing' allebei gebruikt; *redecision* als concept en herbeslissen als een actieve handeling, maar het is hetzelfde. Met technieken van de herbeslissingstherapie kan iemand in korte tijd naar een vroege ervaring in zijn leven geleid worden en daar een herbesluit over nemen. Dat herbesluit is een vernieuwde gedachte over jezelf, vaak ten opzichte van de ander of de wereld. Van negatief naar positief, bijvoorbeeld: 'Ik mag niet voelen want dat hoort niet', tot 'Ik ben een mens en mijn gevoelens doen ertoe en hebben mij iets te vertellen'. *Redecision* wordt voornamelijk toegepast in individuele therapie. Herbeslis-

Pas als je vrij bent om te gaan kan je kiezen om te blijven.

singen kunnen echter ook gemaakt worden binnen relatietherapie. Als therapeutisch instrument voor script-herbeslissingen met de aanwezigheid van een partner erbij als steun en getuige, of als herbeslissing over de relatie, individueel en samen. Het maken van een nieuwe beslissing over jezelf en/of de relatie in aanwezigheid van beide partners helpt het stel nieuwe beslissingen te nemen over hoe met elkaar om te gaan (Parkin, 2014).

Als je als mens een vrije keus hebt gemaakt hoe je wilt zijn, voelen en denken ten opzichte van jezelf en je partner, ben je vrij en autonoom. Meer in de geïntegreerde Volwassene. Vanuit die autonomie van denken heb je de werkelijke vrijheid om in de relatie te blijven of om te gaan. Je bent daardoor minder afhankelijk geworden van de ander. Er is minder symbiose in de relatie. Samengevat: pas als je vrij bent om te gaan, kan je kiezen om te blijven.

Belangrijk is dat je als therapeut rekening houdt met de veiligheid die er bestaat tussen beide partners, zeker als het gaat om herbeslissen met de partner erbij. Contra-indicaties zijn er bijvoorbeeld bij machtsongelijkheid, partner geweld en als er een derde in het spel is. Er mogen geen latere *pay-offs* plaatsvinden. Dit moet goed gecontracteerd worden. Als er genoeg bescherming (*Protection*) en veiligheid is vanuit de partner kan je je therapie aanvullen met *redecision*. Ook is het belangrijk

goed te contracteren over de rol van beide partners. Als relatietherapeut ben je er voor allebei. Voor de veiligheid van de één, is de veiligheid van de ander ook nodig. Als therapeut moet jij daarvoor zorgen, zodat ze niet voor elkaar hoeven te zorgen tijdens de sessie. Bij het nabespreken van de herbeslissing is het belangrijk ook ruimte te maken voor de partner en te vragen wat het met hem/haar heeft gedaan. Wat heeft indruk gemaakt, wat neemt hij/zij hiervan mee voor zichzelf. En ook belangrijk; wat heeft hij/zij nu van jou als therapeut nodig.

Hocus Pocus

Wat Eric Berne in de vorige eeuw al vertelde, wordt nu door neurologisch onderzoek aangetoond. 'Verandering is mogelijk', anders gezegd: het brein is plastisch en kan zich gedurende het leven steeds blijven aanpassen. Nieuwe neurale verbindingen kunnen je hele leven door gemaakt worden. Je hersenen zijn perfect in staat om zich aan te passen aan nieuwe denkrichtingen en oude te verwaarlozen. Het plastisch brein geeft ruimte voor nieuwe beslissingen, nieuwe neurologische verbindingen, in het hele leven van een mens (Roon, 2015). Het anders gaan denken over de keuze/beslissing die je hebt gemaakt om als kind te overleven binnen het systeem waarin je bent opgegroeid is dus mogelijk. Fysiologisch en psychologisch gezien. Een bevrijdende gedachte met ruimte voor nieuwe wegen. Het is niet zo dat oude beslissingen in je brein hocus pocus pas verdwijnen, maar er kunnen nieuwe gezondere beslissingen bij. Je maakt nieuwe wegen in je hoofd, die je door er vaak over te lopen, deel maakt van jezelf. Het effect dat deze nieuwe beslissingen beogen is dat je meer autonomie krijgt. De oude beslissing verwaarloos je waardoor dat weggetje in je hoofd steeds onbegaanbaarder



In iedere relatie nemen we oude beslissingen uit onze kindertijd mee. Ook in liefdesrelaties.

wordt en op een gegeven moment als het ware wordt vergeten. Bijvoorbeeld van 'Ik ben niet OK', naar 'Ik ben OK'.

In de loop van de gesprekken zoomen we in op de angst die beide hebben om elkaar kwijt te raken. Ruben is een goede en snelle denker die niet makkelijk bij zijn gevoel komt. Hij kreeg alleen complimenten van zijn ouders als hij op de hoogste niveaus presteerde, zowel op school als daarbuiten. Floor is als puber uit huis gezet omdat haar vader haar niet om zich heen kon verdragen. Floor heeft haar hele leven perfect moeten zijn en een genoegen moeten doen om het anderen in het gezin naar de zin te maken, maar zelfs dat was niet genoeg om te mogen blijven wonen bij haar familie. Bij allebei zit er veel oude kind-pijn.

Vroege beslissingen

In onze kindertijd namen we in ons op wat liefde is, bewust en onbewust. We zien hoe ouders en opvoeders met elkaar omgaan. Hoe ze praten, hoe ze kijken naar elkaar. Laten ze zien dat ze van elkaar houden door lieve woorden en aanrakingen? Is er een verschil tussen de partners binnen de relatie? Is er iemand meer de baas dan de ander? Wij zien als kind deze voorbeelden van relaties thuis, maar ook bij burens, ooms en tantes, opa's en oma's, vrienden van je ouders. Wij nemen de voorbeelden in ons op en verbinden daar conclusies aan, enkel binnen de mogelijkheden die je als kind op dat moment hebt. Dit wordt een (on)bewuste waarheid waaraan we later onze eigen relatie spiegelen. En dat doet je partner dus ook.

In het begin van de relatie, in de verliefdheidsfase, kijken we nog niet naar de obstakels van die oude beslissingen van onszelf en de ander. Maar als de relatie langer duurt, kunnen negatieve scriptbeslissingen de persoonlijke en gemeenschappelijke groei in en van de relatie tegenwerken. Als jouw ouders nooit lieten zien dat ze van elkaar hielden, maar je partner hunkert naar lichamelijke koesteringen, dan kan jouw afstandelijkheid worden uitgelegd alsof je niet van hem/haar houdt, terwijl jij je van geen kwaad bewust bent. Het zijn oude voorbeelden van vroeger, die dan ineens over je eigen relatie gaan.

Hongers

Berne stelde dat de mens absolute behoeftes of hongers heeft. Hij noemt het 'hongers' om duidelijk te maken dat het behoeftes zijn van levensbelang. Onze hongers (Clarke, 2012) moeten we stillen want anders gaan we dood, misschien niet fysiek, maar wel vanbinnen.

Floor is bang dat als ze niet de perfecte partner is en niet genoeg haar best doet voor Ruben ze op een dag uit huis gezet wordt. Ze is daar zo bang voor dat ze de definitieve stap naar samenwonen niet durft te nemen. Ze heeft nu een eigen huisje en dat is haar veilige haven. Het blijkt dat Floor in haar gezin, het systeem waar ze uitkomt, geen kind mocht zijn. Haar vader was geestelijk labiel en steunde op Floor. Maar op het moment dat Floor examen moest doen en meer op haar familie ging leunen werd ze uit huis gezet. Het durven steunen op de ander is in haar (on)bewuste, gevaarlijk. Door in te zoomen op deze problematiek, veel bevestiging te geven als zijnde de therapeut in de rol van liefdevolle ouder en een parent-interview, kan ze stap voor stap geloven dat ze goed genoeg is wie zij is en dat ze mag steunen op Ruben zonder represailles. Ze mag alles zijn, Ouder, Volwassene en Kind. Haar Kind is uit haar schuilplaats gekomen en wordt door mij, als therapeut maar vooral ook door haar partner welkom geheten en waardevol gevonden. Haar Kind voelt zich veilig in de hand van Ruben en ze durft de stap te zetten om samen te gaan wonen.

Belangrijk werk dus

Berne stelt dat we alle hongers kunnen stillen door één goede intieme partner (Parkin, 2014). Relatietherapie is dus belangrijk werk. Partners helpen hongers te stillen van zichzelf en van elkaar. Samen zoeken naar nieuwe denk- en doe-patternen. Transacties

uitleggen, ego-toestanden en dramadriehoek: psycho-educatie dus. En kijken welke posities beiden innemen in de relatie. Als alles duidelijk is en uitgelegd, de diepere behoeftes helder zijn en het schuurt nog steeds, is het belangrijk te kijken naar het script van de individuele cliënt. Want er is een kans dat dat in de weg zit.

Script

Iedereen heeft een script, een onbewust plan voor zijn of haar leven. Dat plan is gemaakt onder invloed van de omgeving waarin je opgroeit. Het ene script bevat meer beperkingen dan dat van een ander. Het script is een levend systeem dat doorlopend aangepast kan worden. Het is niet de bedoeling om scriptvrij te leven, dat kan niet, maar wel om meer autonoom te worden, een mens met een eigen geweten, spontaniteit en vermogen tot authentiek zijn. Een mens die vanuit het respect voor zichzelf en anderen in staat is tot verbondenheid met anderen en de wereld om zich heen (Thunnissen & De Graaf, 2015).

Injuncties (als onderdeel van script) zijn boodschappen die ouders aan hun kind geven vanuit hun Kind ego-toestand op momenten dat ze ongelukkig, angstig, woedend of teleurgesteld zijn. Het kind trekt op basis van deze boodschappen zijn/haar conclusie en neemt een besluit. Een overlevingsstrategie gemaakt met een kinderlijk brein. Het kind legt zich met de injuncties in feite zelf een verbod of een beperking op. Bob en Mary Goulding (1976) hebben de belangrijkste gebieden waarop we injuncties kunnen hebben geïnventariseerd:

- Besta niet (je bent niet gewenst, je had er niet moeten zijn).
- Wees niet belangrijk (anderen gaan voor,

jouw mening doet er niet toe).

- Wees niet jezelf (je bent van het verkeerde geslacht, te druk, te bijdehand).
- Wees geen kind (gedrag je verantwoordelijk en als volwassene; vaak het oudste kind).
- Groei niet op (blijf altijd mijn kindje; vaak het jongste kind).
- Hoor er niet bij (je bent het buitenbeentje, jij telt niet mee).
- Kom niet dichtbij (kom niet fysiek of emotioneel te dichtbij; vertrouw op niemand).
- Wees niet gezond of normaal (door abnormaal te doen of ziek te zijn, krijg je aandacht).
- Denk niet (denk niet zelfstandig na, wij ouders weten overal raad op).
- Voel niet (geen emoties graag, die zijn eng en gevaarlijk).
- Doe niet (het is veiliger om helemaal niets te doen).
- Heb geen succes (je doet ook nooit iets goed).
- Heb geen behoefte (jij hebt niks te willen, de behoeften van anderen gaan voor).

John R. McNeel (2010) heeft zelfs 25 injuncties beschreven die hij heeft onderverdeeld in vijf hoofdcategoryën: overleven, gehechtheid, identiteit, bekwaamheid en veiligheid.

Herbeslissen

Herbeslissen, zegt Mary Goulding, is het bevrijden van jezelf van de beperkingen van een oude beslissing. Herbeslissen doe je met de injuncties en in het Kind. Het alleen in de Volwassene nemen van een nieuw besluit is vaak niet genoeg als het Kind er niet blij van wordt. Voorafgaand aan herbeslissingswerk gelden de basisregels van therapie: eerst

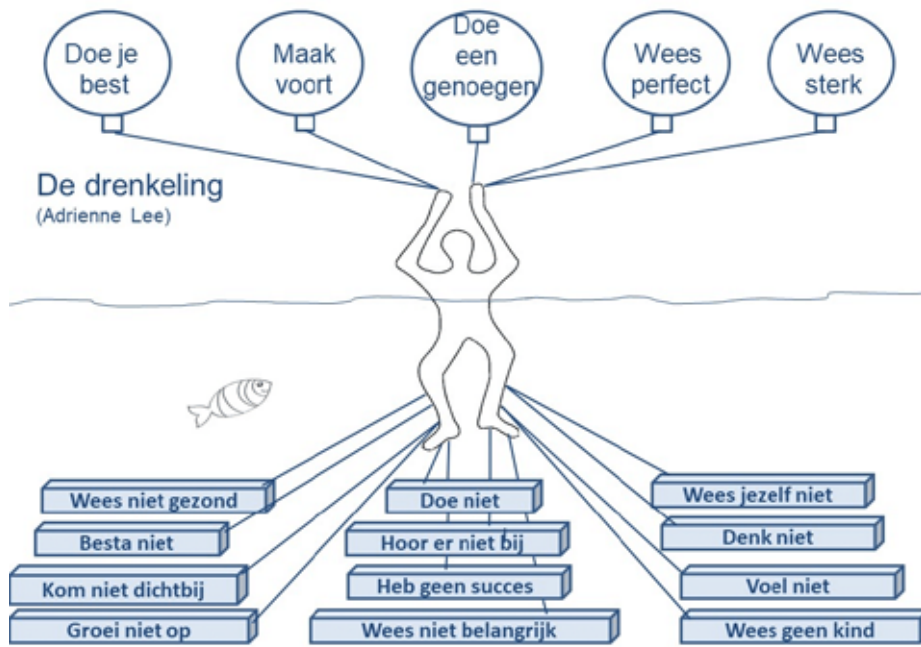


Diagram de drenkeling

contact, dan contract en pas daarna het herbeslissingswerk. In het kort; zorg voor een veilige sfeer. Ik begin mijn therapie sessies altijd met een korte meditatie van een paar minuten. Daarmee bevorder ik dat de cliënten meer in het hier en nu komen en verbinding maken met hun gevoel. Daarna maak ik per sessie het contract. Belangrijk bij het contract is dat het Kind er blij van wordt, de Volwassene drie voordelen ziet en de Ouder er tevreden over is. Als daaraan is voldaan, kan je over gaan op het herbeslissen.

Het Kind moet er blij van worden. Je gaat werken met het Kind dat zich veilig moet voelen. Herbeslissen doe je dan ook in kindertaal. Jip-en Janneketaal, ook al zit je tegenover hoogopgeleide of hoogbegaafde mensen.

Je verbindt je met hun innerlijke Kind en een kind heeft geen hoogdravende taal. Met kindertaal verbind je je cliënten makkelijker met hun gevoel als kind en daar wil je naartoe.

Metaforen gebruik ik heel erg graag. Ze geven ook makkelijker toegang tot het brein, evenals humor. Humor kan dedramatiseren, als het op de juiste manier gedaan wordt, liefdevol en met een knipoog. Ook is autonome taal belangrijk bij herbeslissingswerk. Autonome taal is actieve taal, niet negatief geformuleerd, *to the point* en in tegenwoordige tijd. Ook kan je als therapeut/coach onbewust de permissies geven tot andere beslissingen. Die blijven beter hangen dan de bewuste permissies (Rosseau & Rosseau-De Raeymakers, 2022 en McNeel, 1975).

Autonome taal

Het beeld dat je hebt over jezelf, de anderen en de wereld, kun je aansturen via je taal.

Wanneer we autonome taal spreken, zijn we ons bewust van de ego-toestand waarin we functioneren en de woorden die we kiezen.

Zo nemen we de verantwoordelijkheid voor onze gedachten, gevoelens en gedragingen.

- Gedachten: vallen ons niet te binnen of doen zich niet voor. **We denken**
- Gevoelens: komen niet op, andere mensen doen ons niet voelen. 'Het' voelt niets. **We voelen**
- Gedragingen: gebeuren niet. **We doen**

Met autonome taal nodigen we andere mensen uit tot autonomie in plaats van scriptgedrag. Autonome taal ondersteunt en nodigt uit tot gezondheid (Rosseau, 2022).

De manier waarop ik door Sonja en Mill Rosseau ben ingewijd in de herbeslissingsmethode is dat je een nieuwe beslissing omarmt en die actief blijft praktiseren. Het is niet in één keer veranderd. Patronen zijn jarenlang ingesleten paden in je hoofd, nieuwe beslissingen zul je elke keer weer bewust moeten nemen maar dat zal steeds makkelijker gaan. Het kleine weggetje in je hoofd is dan een snelweg geworden.

Er zijn meerdere manieren om te werken aan een herbeslissing. Stoelenwerk, droomwerk,

ouder-interview en bijvoorbeeld positieve fotokaarten (Krause & Storch) zijn mooie interventies om te komen tot een nieuwe beslissing. Per persoon en per stel kijk ik wat bij hen het beste hoort en werkt. Ik merk dat men het heel prettig vindt om over het verleden van de ander te horen en te zien wat dat met hun partner heeft gedaan. Op die manier wordt hun beeld completer en begrijpen ze beter waarom degene reageert zoals hij of zij doet. Zo kunnen ze samen verbaasd en boos zijn over vroeger en er samen voor kiezen niet meer te vervallen in oude patronen. Ook spreken we vaak af dat ze de ander erop wijzen als dat het geval is, daarbij uitgaand van de behoefte van de partner. Bijvoorbeeld: 'Lieve schat, wees niet bang, ik ben je vader niet, ik zet jou nooit op straat. Bij mij ben je veilig'. Het is als therapeut het prettigst om eerst ervaren te worden in het werken met individuen in twee-stoelen-herbeslissingswerk en het dan toe te passen op paren (Pearson, 2011).



Herbeslissen over de relatie

Het is belangrijk dat je binnen de relatie duidelijk maakt wat je van een liefdesrelatie verwacht. Wat is de rol van eenieder, wat

Wanneer we autonome taal spreken, zijn we ons bewust van de ego-toestand waarin we functioneren en de woorden die we kiezen.

verwacht je op seksueel gebied. Hoe is jullie strookhuishouding. Kun je makkelijk complimenten geven en hoeveel wil je er graag krijgen. Hoe ziet dat eruit. Ook belangrijk om te weten is wat je niet wil. Neem je ouders/opvoeders als voorbeeld. Wat vond je goed. Wat vond je slecht. Wat wil je zelf nu en wat wil je niet. Wat heb je nodig. Wat gaat er schuil achter de emotie die je laat zien. Is dat oude pijn? Hoe formuleer je samen wat de relatie is die jullie voor ogen hebben. Hoe zou je later op je relatie willen terugkijken?

Ruben is onder de indruk van de positieve verandering van Floor na de *redecision* van de vorige sessie. Hij popelt zelf ook om nieuwe beslissingen te nemen, in aanwezigheid van Floor. Hij wil loskomen van zijn eindeloze presteerdrang. Hij wil niet bang zijn voor afkeuring als hij dingen niet goed doet. Hij wil het idee hebben dat Floor hem accepteert met zijn menselijke fouten. We doen een prachtig stoelenwerk met een *parent*-interview met zijn vader. Zijn vader heeft altijd op de tenen gelopen en was niet goed genoeg in de ogen van zijn vader, de opa van Ruben, met de keuzes die hij maakte. Na afloop spreken we het *parent*-interview na. Ruben besluit te mogen falen zoals ieder mens. Het geeft hem lucht en maakt hem blij. Als hij een prachtige brug als fotokaart uitzoekt zegt hij: "Ik ga een nieuw pad op en als ik een ravijn tegenkom leg ik daar gewoon een brug overheen, die ik zelf bouw."

Opbouw van de TA relatietherapie

- Contact
- Contract
- TA principes
- Interactie tussen de partners
- Individuele scriptpatronen
- Redecision
- Borging van de herbeslissing



Autonome mensen dragen bij tot een betere wereld (Mil Rosseau)

Redecision in relatietherapie is een krachtig instrument om vastgelopen relaties een nieuwe kans te geven. Je kan stellen communicatietips geven en inzicht in hoe hun ruzies in elkaar zitten en welke emoties eronder zitten maar als er oude patronen zijn die aan iemand blijven trekken, is het niet mogelijk om 'zomaar' anders te gaan doen. Als je je eigen behoeftes niet kent, kan de ander daar ook niet aan voldoen. Als je je oude beslissingen in de ogen ziet, evalueert en vrij kan kiezen hoe je het in de toekomst zou willen,

dan beslis je opnieuw over hoe je wilt denken en voelen. Voor jezelf individueel, voor je partner én voor je relatie. Als jij weet dat je OK bent, hoeft de ander dat niet meer altijd te bewijzen, omdat je dat intrinsiek weet. Dan heb je de ander niet meer nodig om de oude pijn steeds maar weer te moeten verzachten maar omdat je vrij voor je partner kan kiezen. Niet meer vanuit afhankelijkheid, maar vanuit liefde.

Referenties

- Clarke, S. L. (2012). *Dictionary of transactional analysis*. Saint Paul, Minnesota: Peace Imprints.
- Goulding, B., & McClure Goulding, M. (1976). Injunctions, decisions and re-decisions. *Transactional Analysis Journal*, 6(1), 41-48.
- (McNeel, J. (2010). Understanding the Power of Injunctive Messages and How They Are Resolved in Redecision therapy. *Transactional Analysis Journal*, 40(2), 159-169.
- Parkin, F. (2014). Breaking the Circuit. *Transactional Analysis Journal*, 44(3), 208-217.
- Pearson, P., Bader, E. (2011). Applying Redecision Therapy to Couples Work. *Transactional Analysis Journal*, 41(1), 69-76.
- Roon, P.V. (2015). On Defining Neuroplasticity: A Book Review of Dr. Norman Doidge's *The Brain That Changes Itself: Imagination, Cognition and Personality*. *Transactional Analysis Journal*, 34(4), 434-438.
- Rosseau, M., & Rosseau-De Raeymaekers, S. (2022). *Vakmanschap in herbeslissen*. [Cursus].
- Thunnissen, M., & de Graaf, A. (2015). *Leerboek Transactionele Analyse*. Utrecht. De Tijdstroom.



Jantine Dijkstra (BTA psychotherapie) is relatietherapeut, coach en psychosociaal therapeut. Zij heeft een eigen praktijk in Amersfoort. In haar werk als relatietherapeut verbindt ze transactionele analyse met Emotionally Focused Therapy (EFT); Bij Mil en Sonja Rosseau deed ze de opleiding Vakmanschap in Herbeslissen. Een interventie die ze graag inzet door de mooie resultaten.