

Ann Ceurvels

Iedereen anders

Houtekiet

Antwerpen/Amsterdam

INHOUD

Inleiding	7
Proloog:	
Waarom nog een boek rond diversiteit nodig is	13
I. BELEVING	21
Beleving 1: Wie Wat Waar Wanneer	
Waarom Op Welke manier?	23
Beleving 2: Het brein doet wat het brein moet	33
Beleving 3: Ik beleef, jij beleeft...	
maar blijven we wel beleefd?	41
<i>Keep in mind</i>	53
Brief aan een kind	55
II. ERVARING	59
Ervaring 1: Hoe een <i>backstory</i> een verhaal wordt	61
Ervaring 2: Hoe een verhaal een reactie wordt	73
Ervaring 3: Wat is jouw verhaal?	91
<i>Keep in heart</i>	103
Brief aan een vriend	105

III. NORMEN	109
Norm 1: Wat we denken dat er verwacht wordt	111
Norm 2: Wat er verwacht wordt en hoe dat komt	121
Norm 3: Wat verwacht jij van jezelf?	137
<i>Keep in touch</i>	145
Brief aan een collega	147
 Epiloog:	
Menslief, ik hou van jou!	151
 De grote dank	153
 Leeslijst	155



I. BELEIVING



BELEVING 1

Wie | Wat| Waar | Wanneer | Waarom | Op Welke manier?

Mama Griet wandelde zelfverzekerd de praktijk binnen, haar zoon Greg wat onzeker en schoorvoetend achter haar aan. Of het oké was dat hij erbij was voor het kennismakingsgesprek? Ze waren tenslotte voor hem op zoek naar hulp. Nog voor ik antwoord kon geven, was Griet al uit de gang verdwenen en slenterde Greg een eindje achter haar aan. In de praktijkruimte namen mama en zoon elk aan een uiteinde van de zetel plaats en mama dook meteen in haar verhaal. Waarom ze op zoek was naar hulp, hoe het thuis stroef liep met Greg, hoe hij eigenlijk heel wat dingen niet deed die hij wel zou moeten kunnen en zo ging het nog wel even door. Ik probeerde zicht te krijgen op de geschiedenis van Greg, hoe hij als kind was geweest – iets wat standaard bij een intakeprocedure hoort. Maar dit keer lukte het me niet om mama bij de les te houden. Ze ging steeds terug naar de tegenwoordige tijd, naar nu en wat er nu scheelde, 15 jaar na de geboorte van Greg. Hij was dwars, zei

ze. Greg was vaker niet dan wél op school, vond elke keer wel een manier om onder zijn taken in het huishouden uit te komen, Greg gamede en dat was intussen een verslaving geworden, zat hele dagen op zijn kamer, nam nog amper deel aan het gezinsleven. Er is een reden waarom ik kennismakingsgesprekken met de ouders alleen plan. Dat geeft ouders de kans om vrijuit te spreken, hun zorgen ten gronde voor te leggen en het geeft mij de mogelijkheid om door te vragen over hoe de ouders de situatie met zoon of dochter beleven. Dit keer niet dus. Ik hapte naar adem elke keer dat mama haar betoog rechtstreeks naar haar zoon richtte en hem bestookte met vragen en voorbeelden. Dat klopt toch, hé Greg, dat je niks meer voor school doet? En dat je bij papa ook de hele tijd maar wat zit te staren of te gamen? Dat je nooit meegaat wanneer papa en zijn partner een uitstap maken? Dat je geen vrienden meer hebt op school? Vroeger wel, maar nu al lang niet meer, toch? Greg bleef er wat bedeesd bijzitten, antwoordde niet op mama's vragen en zijn blik zakte vanonder zijn overhangende haardos steeds dieper en dieper naar de vloer. Ik gooide het over een andere boeg en vroeg mama wat zij dacht dat er nodig was om verandering te brengen? Waarop ze meteen een nieuw betoog afstak: dat hij tenminste één vriend kan houden, dat hij elke dag naar school gaat, dat hij op familiefeesten zou praten met iedereen en niet alleen in een hoek zou gaan zitten, dat hij minder zou gamen, dat hij vrolijker zou zijn en niet meer zulke donkere gedachten zou hebben. Want het was ALTIJD hetzelfde, IEDEREEN zei dat het zo niet meer kon, OVERAL

viel hij uit, ALTIJD zat hij achter de computer en NOOIT bij het gezin, ELKE KEER opnieuw moest mama hem daaraan herinneren, maar hij deed gewoon zijn zin.

Dit voorbeeld is maar één van de vele verhalen die ik elke dag zowel in de praktijk als bij de lezingen en workshops te horen krijg: ALTIJD, IEDEREEN, OVERAL, NOOIT, ELKE KEER...

Mama Griet was daarin allerm minst alleen, maar dit verhaal springt er voor mij uit, omdat ik die dag een eerste link ontdekte met mijn blik als acteur. Laat me dat even uitleggen. Wat wil de moeder van Greg nu eigenlijk zeggen? Als je tussen de lijnen leest, dan hoor je eigenlijk dit: *dit is hoe het altijd is en dat staat vast. Er zal nooit iets veranderen.*

Mama Griet was enorm gefrustreerd, omdat ze ervan overtuigd was dat Greg zich overal en altijd hetzelfde gedroeg. Ze zag een patroon en geloofde dat dit niet kon veranderen. Maar gedrag is nooit overal en altijd hetzelfde – dat leer je als acteur al snel. Als acteur zou je anders immers altijd hetzelfde moeten spelen en dat zou best saai zijn om als publiek naar te kijken. Wat maakt een acteerpresetatie knap of een scène juist boeiend? Inderdaad, dat er onverwachte wendingen gebeuren, dat een personage plots *anders* reageert, dat iemand verrassend uit de hoek komt. Ook in het echte leven zijn mensen niet statisch, maar dat vergeten we wanneer we ergens op vastlopen. Ik besepte dat ik als acteur helemaal anders had leren kijken naar gedrag: vanuit scènes, situaties. Dat maakt een heel groot verschil. Als je vanuit dat standpunt kijkt, is er altijd zicht

op verandering, op ontwikkeling – want omstandigheden kunnen altijd veranderen.

Het eerste werk dat dus voor ons lag, bij Greg en zijn mama, was loskomen van het idee dat het gedrag dat Greg in bepaalde situaties vertoonde altijd hetzelfde was. Dat bleek al een hele grote opdracht, want de situatie zoals die nu was bij Greg en z'n gezin, was natuurlijk al enige tijd aan de gang en was doorheen de jaren steeds meer vast komen te zitten. Daar breng je niet zomaar even verandering in. Voordat we kijken hoe het met Greg vergaan is, eerst even wat theorie.

Want hoe zit het nu met situaties en hoe veranderbaar ze zijn? Elk verhaal, elke serie (ja ook die met 28 seizoenen of meer), elke film of elk theaterstuk is opgebouwd uit scènes. Die scènes zijn eigenlijk stuk voor stuk situaties waarbinnen jij als acteur je personage vorm geeft. De specifieke omstandigheden van die scène of situatie bepalen mee hoe jouw personage handelt of reageert. We noemen dat ook wel de *given circumstances*.

Dit begrip kreeg zijn naam van Konstantin Stanislavski (1863-1938), theatertheoreticus en -regisseur en een van de belangrijkste grondleggers van acteren zoals we het nog steeds op televisie zien. Acteurs moesten volgens hem vooral zo waarheidsgetrouw mogelijk emoties en reacties leren spelen. Dit na een lange periode waarin theater vooral heel erg 'groots' en 'gemaakt' werd gespeeld. Eén van de basisprincipes van dit waarheidsgetrouw spelen is dat een scène is opgebouwd uit de *given circumstances*. Vertaald in mensentaal is dat: een situatie is opgebouwd uit omstandigheden en die omstandigheden bepalen mee het gedrag van de verschillende personen in die situatie.

Als we Greg en de situaties die zijn mama aanhaalde erbij nemen, dan kan het zijn dat de familiefeesten erg druk waren, waardoor Greg zich afzonderde. Of dat de school-situatie misschien Greg veel stress gaf, waardoor het hem niet meer lukte om elke dag naar school te gaan. Wanneer je naar het verhaal luistert van de moeder van Greg, dan valt er iets op: de omstandigheden van die verschillende situaties zijn weggelaten. Ze zijn niet meer in beeld, terwijl ze net zo belangrijk zijn. Meer zelfs, wanneer de omstandigheden anders liggen, zal het gedrag van Greg misschien ook wel anders zijn. Een tante en oom die apart op bezoek komen, kan een familiemoment zijn waar Greg wel nog bij kan aansluiten. Of misschien kan een les in een kleinere groep op een rustige plek een wereld van verschil maken voor Greg, waardoor hij wel naar school kan.

Hoe herken je die omstandigheden? In het bijzonder als je het gevoel hebt vast te zitten in een situatie, waardoor je alleen nog kan zien wat er niet lukt? In het dagelijks leven is er niet altijd tijd en ruimte om diepgaand onderzoek te doen naar wat nu precies die given circumstances zijn. De titel van dit hoofdstuk geeft je een simpele formule: WIE | WAT | WAAR | WANNEER | WAAROM | OP WELKE MANIER.

Het is een toegankelijke definitie die je op elke situatie kan toepassen en die je toelaat om meteen anders naar gedrag te kijken. Zelf uitproberen? Neem deze klassieker. De volgende keer dat je een ouder met een zeurend, huilend of krijsend kind op straat, in de supermarkt of ergens anders ziet, bedenk dan even dat er misschien omstandigheden zijn die het gedrag van dit kind mee bepalen. WAAR ben je? Is het er druk, is het er luid, warm, koud? WIE is er bij de situatie betrokken? Hoe gedragen deze personen zich?

WAT is er zoal te zien in die situatie? Staat er misschien verleidelijke snoep dicht in de buurt of heeft een ander kind iets wat het krijsende kind graag wil? WANNEER speelt deze situatie zich af? Is het al wat later op de dag of is het net na een lange schooldag of de eerste dag van een grote vakantie? Probeer het zeker eens uit – ik beloof je dat je andere dingen zal zien die je eerst niet zag, en vooral: dat je anders naar de reactie van de ouders zal kijken. Want dat is uiteindelijk waarom we deze oefening doen: om empathisch betrokken te raken bij gedrag.

Laten we nog eens teruggaan naar mama en Greg in de praktijk. Zoals je waarschijnlijk al vermoedt, was er meer nodig dan ‘een simpele situatie-oefening’ om beweging te krijgen in hun verhaal. Er zat hier veel vast: er was geen *soms* meer, geen nuance, alles was er *altijd*, *overal*, *elke dag*. Wanneer problemen lange tijd aanslepen, is dit een heel menselijke manier om naar gedrag te gaan kijken: vanuit de overtuiging dat iets ‘altijd’ zo is. Stap voor stap zijn we samen op weg gegaan. De eerste en ontzettend belangrijke stap die we hebben genomen, is uitzoeken onder welke verschillende omstandigheden het gedrag van Greg zich voordeed. Het was geen makkelijke oefening, want dit vraagt een hele mindshift, maar het werkte. Mama zag plots dat er heel wat omstandigheden waren, zoals drukke familiefeesten, onduidelijke afspraken of sociaal uitdagende schoolsituaties, die een grote invloed hadden op Greg, maar waar zij niet bij had stilgestaan. Intussen waren de verhoudingen binnen het gezin ook zo verzuurd dat Greg niet meer de veiligheid voelde om aan te geven waarom een situatie lastig voor hem was. Door vanuit de situatie en de omstandigheden te gaan kijken, ontstond er voor Greg opnieuw ruimte om dingen aan te geven, werd er weer geluisterd

naar elkaar en raakte niet alles meteen ondergesneeuwd door de 'overal-altijd-elke keer'-uitspraken. Uiteraard heeft de weg naar herstel voor zowel Greg als zijn gezin nog heel wat andere uitdagingen gekend, maar de eerste stap was alvast gezet.

De bril van de given circumstances opzetten, kan ook in je eigen leven verrassend werken. Dat toont het volgende voorbeeld dichter bij huis.

Een paar zomers geleden, rond zijn zeventiende verjaardag, kwam Billy plots met de boodschap dat hij twee dagen met een vriend naar een festival wilde gaan. Mijn man en ik hebben lang nagedacht hoe we dit moesten aanpakken, want tot kort daarvoor was een tripje naar de supermarkt al te veel voor hem wegens de drukte en het geluid. Soms werd hij zelfs al kribbig van het idee dat er ergens luide muziek zou spelen. We hebben, net als heel veel andere ouders, in de loop van Billy's opgroeien heel wat drukke plekken en dichtbevolkte gelegenheden vermeden. Je kan je dan ook voorstellen dat de festivalvraag ons voor een groot dilemma stelde: doen we dit of niet? Laten we hem gaan, met een grote kans dat we hem na enkele uren weer moeten halen (lees: in het holst van de nacht op afgesloten wegen en via overvolle parkings onze panikerende zoon terugvinden)? Mogelijk zouden we het bedrag van een duur festivalticket armer zijn, maar hij wel een leerzame ervaring rijker. Zouden we proberen hem om te praten? We hebben er uiteindelijk voor gekozen om hem te laten gaan, maar niet zonder hem eerst een idee te geven van

hoe een festival werkt en hoe overspoelend de drukte op zo'n weide kan zijn. Ik ben zelf geen liefhebber van grote menigtes, dus was het vooral Tim die zijn festivalervaringen met hem probeerde te delen. Billy nam het in zich op, maar wist het nog steeds zeker: het zou hem lukken, hij kon dit, dit was wat hij wilde, punt uit. De enige geruststelling voor ons overbezorgde ouders was dat de vriend die hem zou vergezellen ook autisme heeft en nergens naartoe gaat zonder exact te weten wat hem te wachten staat. We hoopten dat ze wisten waar ze aan begonnen en zich erop zouden voorbereiden – en dat het daarmee allemaal wel mee zou vallen. Toch hebben we onszelf die twee dagen beschikbaar gehouden, de auto stond met de batterij volgeladen op de oprit, klaar om te vertrekken, we hadden dag en nacht onze telefoons in de buurt. Tegen onze verwachting in belde Billy niet, behalve om boven de muziek uit te brullen hoe leuk hij het had. Het was heel erg warm, dat wel, maar de muziek was magisch en dat hield hem gaande. Twee dagen later kregen we onze zoon terug, zonder stem weliswaar. De volgende drie dagen bleef hij in bed om bij te slapen en het suizen in z'n oren stil te krijgen, maar er was geen overprikkeling te bespeuren. Hoe was dit mogelijk? Wat had ervoor gezorgd dat dit wel lukte, terwijl onze radio die zacht op de achtergrond speelde tijdens het eten al voor overprikkeling kon zorgen? *Omdat hij dit o zo graag wilde. 'Naar de supermarkt meegaan da's iets anders, mama, dat zijn andere omstandigheden,'* was zijn antwoord toen we het hem zelf vroegen.

Billy's voorbeeld is niet uniek, uiteraard. In de loop der jaren heb ik het genoeg gehad meerdere jongeren met autisme of andere ontwikkelingsbeelden te leren kennen, die amper de deur uit konden omdat ze zo snel overspoeld werden door de wereld om hen heen, maar die zodra ze hun idool of favoriete Formule 1-wagen van dichtbij konden bewonderen, plots geen enkele overprikkeling meer voelden – zelfs niet in gigantische concertzalen of op brullende racecircuits. De intentie waarmee en de omstandigheden waaronder waren telkens doorslaggevend voor hoe zij de situatie beleefden.

Het is een eerste – en belangrijke – stap in het beter begrijpen van jezelf en anderen: kijken naar hoe je een situatie Be-leeft. Als je met empathie naar jezelf en de mensen om je heen wilt kijken, dan is dit een basisafpraak: we kijken vanuit een situatie naar gedrag, niet vanuit 'zo is iemand en zo zal iemand altijd zijn'. Zullen wij die afspraak met elkaar maken voor de rest van dit boek? Dan zijn we klaar om ons naar een plek te begeven die heel erg belangrijk is in onze be-leving: ons wonderlijke brein.

