

Machteloosheid

Annemiek van Gulp

Inleiding

Net terug van vakantie vind ik een mailtje; 'denk je nog aan het artikel over machteloosheid??? Over vijf dagen moet ik het hebben!!!'

Ja natuurlijk denk ik daaraan....het staat immers bovenaan mijn prioriteitenlijstje....Dus; eerst de tassen uitpakken, wasmachine aan, dringende post en voice-mail beantwoorden en dan ga ik er eens goed voor zitten. Voordat ik op vakantie ging heb ik er goed over nagedacht en ik weet al ongeveer wat ik wil schrijven. De eerste zinnen komen vlot op papier. Zo, dat staat. Hoe nu verder?? Ik lees die eerste zinnen nog eens door. En schrik. Wat een nietszeggende warboel....'t is duidelijk, dit moet heel anders. Ik begin opnieuw. Weer niks. Opnieuw...wat wilde ik ook alweer precies overbrengen???

Helaas, ik weet het niet meer....maar het moet af....Morgen moet ik weer werken, dan heb ik geen tijd meer.

De spanning slaat toe. Ja, nu lukt het natuurlijk helemaal niet meer, dat begrijpt een kind. Loslaten dan maar. Het zal komen doordat ik zo moe ben, na die lange reis. Eerst een nachtje slapen. In bed lig ik te malen. Vele voorbeelden, mooie volzinnen en theorieën trekken aan me voorbij. Te mooi om zomaar los te laten. Ik stap uit bed, zet de computer aan. Die prompt niet wil starten; fatale fout. Zegt de computer. Ja, dat kan kloppen, voor de vakantie deed hij al een poosje erg raar. Geen aandacht aan besteed. Een virus misschien?? Na zeven keer opnieuw proberen geef ik het op. Ik stap weer in bed.

Ben inmiddels mijn mooie volzinnen kwijt. En in de ochtend vind ik ze niet meer terug, hoe hard ik ook denk en pieker. Hoe nu verder?? Er wordt op me gerekend maar ik krijg niets van de grond. Inmiddels in het me wel duidelijk; ik ben machteloos. Voel me machteloos. Ik wil van alles maar het lukt me niet. Ik ben verlamd. Kan geen kant meer op. Dit moet het noodlot zijn. Schrijven over machteloosheid doet me middenin het thema belanden. Waarom ben ik niet gaan schrijven over succes?? Op dit moment kan ik niets ergers bedenken dan deze machteloosheid. Dit zwarte niets. Deze heilloze leegte.

De theorie.

Ik denk aan de theorie over machteloosheid; de impasse, de onmacht, is het creatieve middelpunt, de vruchtbare leegte van waaruit al het nieuwe ontstaat.

Volgens Perls, een van de grondleggers van de gestalttheorie, is de geboorte de allereerste ervaring in een mensenleven van een impasse; de baby komt uit de baarmoeder, het contact met de navelstreng wordt verbroken, hij krijgt geen zuurstof meer, belandt in een leegte waarin al het oude niet meer werkt maar iets nieuws is er ook nog niet. De baby

kan geen kant meer op....Alleen vanuit deze absolute leegte kan er iets nieuws ontstaan. Dit gebeurt dan ook; de baby gaat ademen....Voor het eerst gaat hij ademen. Hij doet iets nieuws, iets dat hij nooit eerder in zijn bestaan heeft gedaan. En door dit nieuwe kan hij verder groeien. De absolute leegte, ofwel de impasse, bleek dus een vruchtbare leegte, een leegte van waaruit iets nieuws gecreëerd werd. Gedurende zijn leven zal hij met grote regelmaat machteloos zijn. Steeds wanneer het oude niet meer werkt en iets nieuws nog niet voorhanden is. Het oude gedrag, de oude denkbeelden, idealen, normen, doelen; allerlei thema's die altijd van belang waren blijken ineens niet langer vruchtbaar, en iets anders is er niet voor in de plaats gekomen.

Machteloosheid is dus het absolute dieptepunt. Een dieptepunt dat kort kan duren; seconden. Maar ook lang; jaren. En alles daar tussenin. Dit gegeven maakt dat het gevoel van machteloosheid beangstigend is. Wat ik was ben ik niet meer...ik dacht dat ik wist hoe ik moest denken en handelen, maar ik weet het niet meer...als ik nou op z'n minst maar wist hoe lang dit gaat duren, dan kon ik het nog wel aan, maar ik weet het niet...Al dit 'niet weten' maakt machteloosheid tot een gevoel dat maar moeizaam is uit te houden. En dat is nou juist wat wel van ons gevraagd wordt; het uithouden in machteloosheid. Want alleen door deze absolute leegte volledig te aanvaarden kan er iets nieuws ontstaan.Eerder niet.

De praktijk

Middenin mijn machteloosheid ken ik heel goed de theorie en weet ik precies wat ik doen moet; aanvaarden dat het zo is. Kom op, dit is niet voor het eerst, geef je eraan over.

Maar zo makkelijk gaat dat niet. Ik wil me niet machteloos voelen. Ik wil macht. Macht over....ja, over wat eigenlijk? Het doet er niet toe, ik wil eruit. Als ik nou wist hoelang dit ging duren, maar ik weet het niet en er wordt op mijn artikel gewacht. Ik kan toch niet aankomen met 'geen artikel want impasse en kapotte computer'??? Alle anderen hebben hun artikel al geschreven alleen ik niet... ik wil niet voor hen onderdoen en ik wil niemand teleurstellen en ik wil... ik wil weten wat ik doen moet. Voor de zoveelste keer zit ik achter de computer. De computer van mijn dochter deze keer, want de mijne geeft nog steeds geen sjoege. Tussen mijn werk door bijna geen tijd gehad. Het artikel had al af moeten zijn. De dead-line is inmiddels overschreden. Ik schrijf maar iets op, het maakt me niet meer uit wat, als er maar zinnen op papier staan. Na twee uur schrijven kan ik niets anders dan constateren dat ik met mijn product echt niet aan kan komen. Veel te ingewikkeld, langdradig, theoretisch en abstract. Dan komt het moment dat ik er niet meer omheen kan. Geen ontsnappen meer mogelijk, ik zit echt in een impasse, ik ben echt machteloos. Ik geef het op. Wat een afgang. Ik voel me nergens meer. Een half uur lang staar ik maar een beetje voor me uit. Eigenlijk wel lekker zo. Ineens hoef ik niets meer. Ik mijmer wat, overdenk het proces waar ik de afgelopen dagen doorheen ging, en waar ik nu in ben blijven steken. Langzaam vormen zich zinnen...een verhaal. Mijn verhaal over het

thema machteloosheid. Ik begin te schrijven, gewoon, voor mezelf. En ineens zie ik wat ik aan het doen ben. Plotseling weet ik het.

In de impasse, middenin de machteloosheid, willen we niets liever dan ontkomen aan de angst, de leegte, de doodsheid en het niet weten die daar mee samengaan. Alles is beter, alles, dan dit.

Pas wanneer ontsnappen niet meer mogelijk is, wanneer alle vluchtwegen zijn afgesloten, de weg terug is afgesneden en een nieuwe weg in geen velden of wegen te bekennen is, pas wanneer iedere poging om te ontkomen aan deze beklemmende ervaring wordt opgegeven, wanneer we aanvaarden dat het zo is en ons overgeven aan het feit dat we het 'gewoon niet meer weten', en niet eerder, kan er iets nieuws ontstaan.

Tenslotte

Duidelijk zal zijn dat overgave aan de impasse geen eenvoudig en rechtlijnig proces is. Juist niet. Machteloosheid is een gevoel dat maar heel moeizaam is uit te houden en het heeft een enorme impact op ons bestaan; de gewaarwording van eigenlijk niet bestaan, geïsoleerd en afgesneden zijn. Zeker als het lang duurt kan deze ervaring leiden tot wanhoop en daardoor weer tot wanhoopsmaatregelen die, zo gaat dat nou eenmaal, allemaal opnieuw terugvoeren naar de impasse.

Wat kan een gestalttherapeut voor je betekenen?

Ten eerste zal duidelijk zijn dat je therapeut er niet op uit zal zijn je zo snel mogelijk uit die machteloosheid te halen. (als dat al zou kunnen!) Eruit komen is immers iets dat je zelf al tijdenlang geprobeerd hebt. De therapeut zal daarom eerder samen met jou zoeken naar wat je nodig hebt om je machteloosheid aan te kunnen.

Verder zul je, samen met je therapeut, gaan onderzoeken wat het precies is wat niet meer werkt. Wat is het 'oude', dat je achter je liet? Wat maakt dat het niet meer voldoet? Op welke manieren probeer je er toch naar terug te grijpen? En op welke andere manieren sta je jezelf niet toe om tot creatieve oplossingen te komen?