

## **Denken**

Neeltje Mocking

De worm vindt het vreemd en dwaas dat de mens zijn boeken niet opeet".  
(R. Tagore)

### **Inleiding.**

De titel van dit artikel is "Denken" en daar ga ik over schrijven.

We kunnen van gedachten wisselen over wat ieder van ons onder denken verstaat. Er zijn veel opvattingen over wat denken nou precies is en hoe het zou moeten: logisch, analytisch, of associatief. Dan praten we over geobjectiveerde denksystemen, die op een bepaalde manier uit een context zijn gehaald, de context van de eenheid denken, voelen en handelen als functies van geest, ziel en lichaam.

Deze systemen van denken zijn erop gericht om een speciaal, vooraf bepaald doel te bereiken. Daarvoor is identificatie nodig. Dat is geheel samenvallen met iets, in dit geval met het betreffende denksysteem. Veelal mag het gevoel niet meedoen omdat het om objectiveren gaat en het handelen alleen als het de theorie ondersteunt. Als het je lukt om je tijdens een examen wiskunde met je denken te identificeren, dan kan dit het grote voordeel hebben dat je even je zenuwen niet hoeft te voelen. Het denken wordt geobjectiveerd, losgemaakt van de gevoelens of de handelingsbehoeften van de persoon die denkt; om wetenschappelijk onderzoek te verrichten, een stof te analyseren, een theorie te ontwikkelen of een overlevingsmechanisme te creëren.

Op zich is daar niets mis mee, als je weet wat je doet, waarom je het doet en wat het waard is. Als er sprake is van gehele of gedeeltelijke identificatie met denken, wordt er gebruik gemaakt van bepaalde denkkwaliteiten zoals controleren, fixeren, vastleggen en dingen uit hun context halen.

Als het denken met jou op de loop gaat is er ook sprake van identificatie met denken. Meestal is dat pijnlijk en je ervaart het als iets wat je overkomt. Dat gebeurt dan schijnbaar zomaar, bijvoorbeeld in een gesprek. Je gesprekspartner zegt ineens iets wat voor jou pijnlijk is. In plaats van dit met hem te delen, ga je bij jezelf afvragen waarom hij altijd zulke gemene dingen tegen je zegt. Vervolgens maak je daar allerlei gedachtenspinsels omheen en ga je op hem letten om deze spinsels bevestigd te krijgen. Je volgt dan een eigen gemaakt recept om elke keer weer bij dat pijnlijke stuk uit te komen (De Roeck, 1981). Het denken kan daardoor een vruchtbaar contact in de weg staan en je gevangen zetten in een oud mechanisme wat door te veel pijn is ontstaan.

Als er geen sprake is van identificatie met het denken, dan is het denken beschikbaar om uitdrukking te geven aan wat je je gewaar bent en kan er een dynamische ontmoeting plaats vinden. De ontmoeting aangaan met

het nieuwe is spannend, een avontuur. Er is opwinding gepaard aan angst voor het vreemde dat plaats vindt, de concrete ervaring van het andere of de ander en ik ben me gewaar van het bonzen van mijn hart.

Zinnvolle, niet-zinnvolle of geen identificatie met denken, het bepaalt hoe dan ook de aard van het contact. In dit artikel wil ik schrijven wat het resultaat is van mijn denken over het begrip 'denken' gerelateerd aan Gestalt. Ik wil met name onderzoeken hoe het denken zich verhoudt tot de Gestalt. Als Gestalttherapeut heb ik te maken met de denkwijzen van mijn cliënten en met mijn eigen manier van denken. Ieder mens heeft een eigen, persoonlijke denkwijze.

Om mijn denkwijze begrijpelijk te maken heb ik voor dit artikel een objectief uitgangspunt gekozen; de definities I.1 en II.1 van 'Denken' die Van Dale geeft in het groot woordenboek der Nederlandse taal.

Denken:

I.1. Het verstand gebruiken, doen werken, tw. een reeks voorstellingen van de geest bewust op elkaar doen volgen om verschil, overeenkomst, oorzakelijk verband te vinden en begrippen en oordelen te vormen.

II.1. Als inhoud van zijn gedachten hebben.

Ik ga proberen me deze definitie toe te eigen en dat doe ik door erop te gaan kauwen (Perls e.a., 1996; Perls, 1992).

## 1. Het verstand gebruiken.

In dit hoofdstuk gaat het over de werking van het verstand, het uitdrukken van denken in taal en het woord verstaan. Van Dale noemt dit 'Het verstand gebruiken, doen werken'.

### 1.1. Wat is verstand?

Verstand is het vermogen om te verstaan, denkvermogen, bevattingsvermogen; aldus Van Dale.

Als ik als Nederlander iets aan een ander uitleg en ik wil zeker weten of die ander het oppakt, dan vraag ik: 'Begrijp je het?' In het Vlaams wordt de vraag anders verwoord, daar vraagt men: 'Versta je dit?'. Begrijpen en verstaan zijn synoniem aan elkaar. Het begrip 'verstaan' is etymologisch terug te leiden op 'in staat zijn' en 'stil staan bij'.

Het vermogen om te verstaan wijst dus op een vermogen om ergens bij stil te staan om het te kunnen bevatten. Bevatten betekent: omvatten, in zich sluiten. Als ik de ander wil verstaan, zal ik stilstaan bij hem en naar hem luisteren. Ik hoor dan zijn woorden, maar eigenlijk ontvang ik zijn gedachten. Ik omvat ze en neem ze in mij op. Merleau-Ponty gaat ervan uit dat het denken zich voltrekt in woorden. 'De taal veronderstelt het denken niet, maar voltrekt het' (Merleau-Ponty, 1997). Door het uitspreken van wat je denkt, wordt een denk-Gestalt compleet; het wordt een gedachte. Een gedachte is dus een afgeronde denk-Gestalt (zie hoofdstuk 5). Als ik luister en ik gebruik mijn verstand, dan is de kans groot dat ik de gedachten van de ander direct in me op kan nemen en begrijpen. Door dit vermogen kan ik wat ik lees ook begrijpen. Want ook

via de geschreven taal kunnen gedachten direct op de ander worden overgedragen. Ik hoef het boek niet op te eten om me de inhoud toe te eigenen.

Als mijn vermogen om gesproken of geschreven taal te verstaan niet zo groot is en ik kan beter uit de voeten met een afbeelding, dan zal mijn vermogen om te verstaan, te denken en te bevatten door het plaatje aangesproken worden en kan ik op deze manier de gedachte ontvangen en begrijpen. Omdat dit een lees/studieboek is kies ik ervoor om mijn gedachten via de geschreven taal over te dragen.

## 1.2. Het woord verstaan.

In den beginne was het woord... Met deze woorden begint het evangelie van Johannes. Zij geven het begin van de schepping weer. 'Door Gods spreken komt alles tot bestaan' (van Wolde, 1995) en wellicht ook in het bewustzijn van de Spreker. Het Denken voltrekt zich hier in het woord en is nog steeds bezig om zich te voltrekken. Het woord van de Schepper heeft ook de mens de mogelijkheid gegeven om te denken en het denken via de taal te voltrekken. 'Vanuit hetzelfde woord verricht de menselijke geest zijn werken' (Riedel, 1996).

Volgens de Vlaamse dichter Guido Gezelle (1980), is dit oorspronkelijk uitgesproken scheppingswoord en de gedachte die het uitdrukt nu nog te horen:

*Als de ziele luistert  
spreekt het al een taal dat leeft  
't lizigste gefluister  
ook een taal een teken heeft:  
blâren van de boomen  
kouten met malkaar gezwind,  
baren in de stromen  
klappen luide en welgezind,  
wind en wee en wolken  
wegelen van Gods heiligen voet,  
talen en vertolken  
't diep gedoken woord zoo zoet  
als de ziele luistert!*

Het denken zoekt zijn voltooiing in de uitdrukking; dat kan gesproken of geschreven taal zijn, een afbeelding, muziek, dans, enz.. Het is scheppend en creatief. Zou het denken zich niet uitdrukken, dan duikt het meteen weer onder in het onbewuste. 'Het denken dat zich tevreden zou stellen met een bestaan "voor zich", buiten alle last van de taal en de communicatie om, zou op het moment van verschijnen onmiddellijk in het onbewuste verdwijnen' (Merleau-Ponty, 1997). Het uitdrukken van het

denken in taal is de laatste fase in het denkproces. Wanneer iemand zijn denken in taal uitdrukt, stopt de innerlijke ervaring van denken en verplaatst deze zich naar buiten via de woorden. Taal kan op die manier dus ook gebruikt worden om geen innerlijke ervaring van denken te hoeven hebben. Als ik om de een of andere reden het denken wil vermijden kan ik gaan 'kakelen als een kip zonder kop'. Een andere manier is om 'van de hak op de tak te gaan springen'; succes verzekerd, tenzij die ander oprecht in mij geïnteresseerd is en mijn spelletje doorziet. Het verstaan krijgt dan kwaliteit van gewaarzijn. Hier kom ik later op terug.

'Het is een feit dat wij het vermogen hebben iets te begrijpen dat uitgaat boven wat wij spontaan uit onszelf dachten' (Merleau-Ponty, 1996).

Als ik mijn denken uitspreek, spreek ik het vermogen van de ander aan om zijn denken met mijn gedachte te verrijken. Hierdoor kan bij hem een nieuw idee ontstaan, mijn gesprekspartner kan daarover denken en dit denken met mij delen. En zo lang wij gebruik maken van het vermogen om elkaar te verstaan zijn wij beiden betrokken in een creatief proces; dit is de dialoog.

Degene die spreekt voltooit zijn denken en verrijkt het mijne totdat er iets in mij geraakt wordt wat behoeftig is. Dan zal ik daar eerst aandacht aan moeten besteden voor ik verder kan met de dialoog. Dat kan bijvoorbeeld een idee zijn van mijn opvoeders dat ik zonder kauwen heb ingeslikt. Als ik me dat niet bewust ben zal ik in een vorm van dualiteit terecht komen; goed of kwaad, topdog/underdog. De dialoog zal stoppen en er zal een discussie ontstaan. Dan gaat het niet meer om het overdragen van gedachten en verrijken van denken, maar om gelijk en ongelijk. De meest bedrevene wint en heeft de macht.

Niet alleen de Grote Creator brengt dingen door taal tot leven, het kleine kind doet dat ook. Het doet dat door voorwerpen een naam te geven.

'Zoals men al vaak heeft opgemerkt worden objecten pas door kinderen gekend wanneer zij worden benoemd; de naam is voor hen het wezen van het object en behoort er evenzeer toe als de kleur en de vorm ervan' (Merleau-Ponty, 1996). Door het geven van een naam komen de dingen tot leven in het bewustzijn van het kindje.

In therapie passen we dit fenomeen toe door de cliënt uit te nodigen woorden te geven aan zijn gewaarwordingen, waardoor deze tot bestaan komen en zichtbaar worden. Ook als ik als therapeut mijn gewaarzijn verwoord, wordt ik zichtbaar voor mijn cliënt. Het gewaarzijn wordt gekend en herkend en brengt beweging met zich mee. Het denken is in dit proces onmisbaar. 1.3. Hoe gebruik ik mijn verstand?

Ik denk dat ik het weet, maar nu ik het op wil schrijven kan ik de juiste woorden niet vinden. Ik begin er aan te twijfelen of ik het wel weet. Laat ik maar eens beginnen door het te doen zoals ik altijd doe. Ik ga mijn verstand gebruiken om er achter te komen wat ik van denken weet. Door hiermee aan de slag te gaan gebeurt er iets in mijn hoofd. Mijn hersenen beginnen te werken en dat zijn de organen van mijn verstand. ik voel het niet alleen in mijn hoofd, maar ook in mijn borstkas; mijn hart gaat sneller kloppen. Diep in mijn buik begint het te rommelen en tot mijn

grote vreugde krijg ik letters op papier. Dus als ik mijn verstand gebruik om te denken, zijn het niet alleen mijn hersenen die actief worden; ik voel ook van alles en mijn hele lijf doet mee. Mijn verstand werkt door mijn hele wezen te gebruiken, alles wat ik ben, voel, heb en weet.

Ik hou van denken, ik kan er intens van genieten. Ik vind het heerlijk om met een bepaalde filosoof mee te denken. Dat kan me opwinden, mijn gevoel voor schoonheid aanspreken en me bij mezelf thuis laten komen. Mijn kwetsbaarheid zit ook in mijn denken. Als iemand mijn gedachte als "onzin" bestempelt doet me dat pijn en het maakt mij onzeker. Temeer wanneer ik deze persoon hoog in mijn vaandel heb.

In zo'n situatie blokkeer ik mijn verstand. Ik haak af, en trek me in mezelf terug om over de gebeurtenis na te denken; wat heb ik fout gedaan, wat ben ik toch weer stom geweest, waarom kan ik mijn mond niet houden, enz.. Ik haal daarmee mijn denken uit de context van contact en gewaarzijn en betrek het helemaal op mezelf, alsof ik niet samen met die ander was. Ook het feit dat ik afhaak en me in mezelf terugtrek deel ik niet, in tegendeel ik probeer het te verbergen door net te doen alsof er niets aan de hand is en ik word me gewaar dat ik erin gevangen raak.

Voila, mijn neurose!

Als ik hierin terecht kom denk ik nog wel, maar ik gebruik mijn verstand niet meer. Er is geen sprake meer van dialoog, verstaan of bevatten. Ik gebruik alleen de fixerende en isolerende kanten van mijn denken, en identificeer me daarmee. Daardoor vermijd ik te voelen en te handelen en krijgt het contact met de betreffende persoon een ander karakter. Ik ervaar mijn neurose als pijnlijk omdat ik het gevoel heb in elkaar te schrompelen en omdat het lijkt dat het mij overkomt; het denken gaat met mij op de loop.

Er zijn ook situaties waarin ik de fixerende en isolerende aspecten van het denken bewust toepas. Dan ervaar ik het als een vaardigheid die me goed van pas komt. 'Gezonde personen moeten zich soms verdedigen tegen een vijandige omgeving en zelfs pantseren uit noodzakelijke zelfbescherming' (Lambrechts, 1994). Dan is er geen sprake van dat het mij overkomt, ik gebruik mijn verstand om de situatie in te schatten en een keuze te maken.

## **2. De geest en het denken.**

Dit hoofdstuk gaat het over hoe de geest en het denken zich tot elkaar verhouden, hoe het denken ontstaat en de humor. Verder is er een experiment en een sprookje. Ik ga 'een reeks voorstellingen van de geest bewust op elkaar doen volgen' (Van Dale, 1976).

### **2.1. Wat is geest?**

Over 'geest' zijn zoveel verschillende opvattingen dat ik het weer nodig vind om Van Dale te raadplegen en uit het vele wat daar staat kies ik de volgende definitie: Geest is datgene wat in de mens denkt, voelt en wil. Het is dus de geest die denkt, voelt en wil in mij; een veelomvattende instantie dus.

## 2.2. Hoe werkt de geest?

Het enige wat ik kan bedenken is dat de geest werkt door gewaarzijn. Het officiële Gestaltwoord is 'Awareness' en in de Nederlandse taal bestaat daar geen goed woord voor. Voor alsnog vertaal ik het woord Awareness naar Gewaarzijn.

De geest is zich gewaar en niet alleen van zichzelf maar ook van al haar werken. De baby is zich gewaar dat het honger heeft. Het wil eten en zoekt een uitdrukking voor dit gewaarzijn. De baby kan nog niet praten en als het al kan denken is dat nog heel intuïtief. Deze vermogens moeten nog ontwikkeld worden. Wat het kind wel kan is bewegen en geluid maken. De geest bedient zich hier van lichaamstaal: huilen, trappelen met de beentjes en zwaaien met de armpjes. Als de omstandigheden goed zijn zal het daarmee effectief het veld (zie 5.2.3.) weten te organiseren en zal de moeder het de borst geven. Uit eigen ervaring weet ik dat de veldorganisatie van een baby zó effectief is dat de melk in mijn borsten ging stromen zodra ik mijn kind hoorde huilen.

Het gewaarzijn van de baby heeft het gewaarzijn van de volwassene nodig om in zijn behoeften te kunnen voorzien. In de loop van zijn leven ontwikkelt dit gewaarzijn zich en ook de mogelijkheden om dit gewaarzijn uit te drukken. De ontwikkeling van het denkvermogen houdt hiermee gelijke tred.

Gewaarzijn is een vorm van ervaren. Het is het proces van in contact zijn met datgene wat voorgrond is in het individu-omgevingsveld. Het is effectief als het gegrond is in en gevoed wordt door de dominante behoefte van het organisme, (honger in het voorbeeld van de baby) met inbegrip van energetische, emotionele, sensomotorische en cognitieve ondersteuning (huilen en bewegen van armpjes en beentjes). Gewaarzijn staat altijd in de realiteit van de situatie, met kennis van die situatie en hoe het organisme zich daarin bevindt (Yontef, 1993; van Praag, 1995). Omdat het cognitieve nog niet door de baby ingevuld kan worden, wordt dat stukje door moeder gedragen. Zij weet wel wat er gebeuren moet als het kindje honger heeft.

De baby van het voorbeeld kan nog niet naar de koelkast lopen of zeggen wat zijn nood is. Het is het gewaarzijn van de moeder, dat kan natuurlijk ook de vader zijn of een andere verzorger, wat door het huilen van de baby gewekt wordt. Moeder komt toegesneld en tussen haar en de baby ontstaat de figuur 'nood'. Ze is met haar gewaarzijn bij haar kindje en gebruikt dit om de soort van behoefte vast te stellen en de nood te lenigen.

Gewaarzijn is altijd in het hier en nu en altijd veranderlijk, ontwikkelend en zichzelf overschrijdend. Het verwijst naar de persoonlijke ervaring en de beschrijving van de actuele innerlijke conditie (Yontef, 1993; van Praag, 1995). Dat kunnen ervaringen uit het verleden zijn die zich hier en nu manifesteren in spijt, herinnering gevoelens van verlatenheid.

Bijvoorbeeld als de baby in de droeve situatie verkeert dat moeder niet in staat is op zijn gehuil in te gaan, zal het kind na een bepaalde periode gaan stoppen met huilen om energie te besparen. Het zal overweldigd

worden door gevoelens van angst, verlaten zijn en onmacht. Deze gevoelens zijn zo totaal dat de baby er niets mee kan en als het kindje groter wordt zal het zich aanpassen 'en "braaf" zijn om zodoende greep op de situatie te krijgen' (Herman, 1995). Het zal eerst een aantal vermogens moeten ontwikkelen om concreet iets met deze gevoelens te kunnen doen.

Het inmiddels volwassen geworden kind zal de oude emoties nog steeds als overweldigend en totaal ervaren. Pas als het kinderlijke, door angst ingegeven denken plaats maakt voor een dynamisch volwassen denken kan misschien alsnog de oude Gestalt worden afgerond. In ieder geval kan deze mens vaardigheid en kracht ontwikkelen om zich met deze oude stukken uiteen te zetten. Belangrijk daarbij is te onderscheiden dat het om een oud stuk gaat waar in het hier en nu naar gekeken wordt en dat er geen daadwerkelijke herhaling van de gebeurtenis plaats vindt. Er is slechts een beleving die kennelijk een relatie heeft met iets wat in het hier en nu gebeurt en waardoor ze plotseling voorgrond wordt. Gewaarzijn in het hier en nu kan dus met het verleden te maken hebben, maar ook met de toekomst in de vorm van verwachting, hoop, verlangen en het maken van plannen. Het is belangrijk dat je beseft dat je in het hier en nu met bij voorbeeld een herinnering bezig bent en dat je er niet in onderduikt alsof het weer opnieuw gebeurt. Dit maakt een groot verschil (Yontef, 1993; van Praag, 1995).

Gewaarzijn is een vorm van meditatieve aandacht (Epstein, 1995, Naranjo, 1993). Geest en gewaarzijn horen bij elkaar; gewaarzijn is tegenwoordigheid van geest in de hele mens; zowel in het denken als in het voelen en handelen. Het denken is nodig om het gewaarzijn communicatief te maken.

### 2.3. Denken en bewegen.

Als ik denk zit ik soms muisstil, iets in mij beweegt en ik zoek naar de juiste gedachte. Soms gebeurt het dat ik de juiste gedachte niet kan vinden, dan wil 'ijsberen' nog wel eens helpen. Maar vandaag lukt ook dat niet; ik ben al een paar keer naar de koekjestrommel 'geijsbeerd' en naar de koelkast: niets, nul-komma-nul, niënte.

Teneinde raad besluit ik om even te stoppen met dit artikel en een boodschap te gaan doen.

Ik fiets naar het postkantoor en zie Ton, een goede kennis, op het trottoir lopen. Ik roep zijn naam, maar hij reageert niet. Ik stap van mijn fiets af en loop op hem toe en weer roep ik zijn naam. Hij kijkt mij aan, de blik in zijn ogen is wazig en hij reageert verder niet. En dan plotseling verschijnt er een brede glimlach op zijn gezicht. Hij begroet mij en vertelt me dat hij 'zijn boek aan het schrijven is'. Ik word me gewaar dat ik hem nu met een wazige blik sta aan te kijken. Ik ben in de war, IK ben toch aan het schrijven? Hij interpreteert mijn blik als een vraag en gaat uitleggen. 'Ik ben een boek aan het schrijven en als ik vast zit ga ik wandelen in de buitenlucht. Dan krijg ik altijd de juiste gedachten die ik nodig heb om weer verder te kunnen'. Ik begrijp wat hij zegt en hoor ook de boodschap voor mij die daarin besloten ligt. Ik raak hierdoor opgewonden en deel dit

met Ton. We ontdekken dat we beiden in het toeval geloven, in die zin dat daar betekenis aan gegeven kan worden. En dat maakt ons stil. Ik besluit gevolg te geven aan de boodschap, breng mijn fiets thuis en ga wandelen. Nog helemaal vervuld van de ervaring die ik zonet had loop ik langs de boomgaarden en de velden. De wind suiselt door het blad dat voorzichtig uit de knopjes tevoorschijn komt. Dramatische wolken drijven door het blauw van de lucht. Ik neem het waar en ook de geluiden van de vogels, het verkeer, de trein, een klok. Ik voel hoe ik beweeg, hoe mijn lijf vol energie is en dat ik leef. Een geluksgevoel doorstroomt me en er komt een gedachte binnen die zegt: Wat je nu aan het doen bent is jezelf afstemmen op "het diep gedoken woord, zo zoet".

#### 2.4. Het begin van denken.

Denken houdt in: kritisch kunnen zijn, het kritisch vermogen hebben tot nadenken, reflecteren. Een baby is nog niet in staat om kritisch na te denken, hoe en wanneer leert het kind dit? Hoe wordt dit vermogen in een mens gewekt?

Volgens Heidegger wordt het denken voorafgegaan door het ongedifferentieerde, praktische omgaan met werktuigen. Daaronder kun je ook speelgoed of gereedschappen verstaan. Het werktuig is dan als het ware een verlengstuk van het lichaam. De reflectie wordt pas gewekt als er iets mis gaat met het gereedschap. Ik onderbreek dan mijn werk, haal het kapotte werktuig met een analyserende blik uit de context van lichaamsverlenging en activiteit om het aan een onderzoek te onderwerpen (Key, 1993). De oorzaak van deze reflectie, dit nadenken, noem ik 'De vader van het denken' omdat het gerelateerd is aan de buitenwereld tijdens het hanteren van werktuigen. Dit is een objectiverende manier van denken.

Het denken heeft ook een moeder en daar verwijst Levinas naar. Ook volgens hem is er een verstoring nodig om tot denken te komen. Hij fundeert het denken op een ethische blokkade; niet een wat, maar een wie. Deze blokkade wordt zichtbaar in het verschijnsel schaamte.

Schaamte is volgens Levinas: in een confrontatie met een ander op pijnlijke wijze geconfronteerd worden met jezelf, weet hebben van jezelf, jezelf zien omdat je niet meer met jezelf samenvalt. Door de afstand die daardoor ontstaat ga je ineens kritisch over jezelf nadenken. Schaamte duidt op het plotselinge vermogen tot kritisch nadenken, dankzij de kritiek van een ander, die wordt ingebracht als een ethische kritiek (Key, 1993). Deze opwekking tot denken is gerelateerd aan de ethiek, die het vermogen tot moreel oordelen uitdrukt en aan een innerlijke beleving. Het is daarom dat ik de ethiek 'de moeder van het denken' noem. Dit denken is van gevoel doortrokken en daardoor subjectief.

#### 2.5. Humor.

We hebben kennis gemaakt met het begin van het denken door een blokkade in de buitenwereld; de vader, en een blokkade in de binnenwereld; de moeder. Hebben deze ouders ook kinderen?



Is er in het denken ook iets spontaans, lichts, huppelends, iets dat snel of juist stil is, dat lawaai kan produceren, dat zingt en vrolijk kan zijn en bij tijd en wijle drammerig, lastig en shockerend is? Iets wat nog niet van volwassen ernst is doordrongen en wat nog een eigen authentieke logica heeft? Deze kwaliteiten zijn van toepassing op zowel kinderen als humor. Daarom noem ik de humor het kind van het denken.

Praktijkvoorbeeld.

Tijdens een groepsbijeenkomst is het thema samenwerking. We delen met elkaar ervaringen en iemand stelt een vraag die mij in verwarring brengt. Mijn neurotisch patroon wordt direct actief. Ik voel me gekwetst en boos en het komt niet bij me op om ook maar iets met de groep te delen. De trainer spreekt me erop aan en ze vraagt me om te vertellen wat er met mij gebeurt. Ik voel boosheid en het verlangen om mijn neurotisch patroon te doorbreken. Ik ben bang als ik dit uitspreek dat ik begin te huilen en dat ik niet meer stoppen kan. Ik wil niet in een tranenzie terechtkomen. Ik voel me nu ongelofelijk lullig. Hier zit ik dan, helemaal vast in mijn bedenksels. De trainer is een vrouw die mijn vertrouwen heeft, ik waag het erop. Ik kijk haar aan, vertel wat er gebeurt en dat ik bang ben om in een zee van tranen terecht te komen. En ja hoor, de tranen beginnen te stromen terwijl ik woorden uitspreek. En plotseling, als een lichtstraal, springt daar een kind van het denken tevoorschijn! Een groepsgenoot reageert met humor en ze zegt: "Dan gaan we toch lekker met z'n allen zwemmen." Haar humor tilt me uit de tranenzie, die achteraf maar een plasje bleek te zijn, ik schiet in de lach en ik voel me weer verbonden met de groep.

2.6. Experimentje voor twee personen.

Ga bij elkaar zitten, verdeel de rollen: een spreker en een luisteraar. Als je de rol van spreker hebt, dan zeg je: 'Een sprookje is een verbaal beeld'. De luisteraar wordt zich gewaar wat deze woorden tot leven roepen, en deelt dit gewaarzijn.

Daarna zeg je het zinnetje: 'Er was eens...' en weer wordt de luisteraar zich gewaar wat deze woorden haar doen. Ook dit gewaarzijn wordt gedeeld.

Vervolgens ga je samen betekenis geven aan de verschillende gewaarwordingen.

Let op dat er geen discussie ontstaat. Gebruik je vermogen om te verstaan en te begrijpen.

2.7. Er was eens...

*Een sprookje van Hans Christiaan Andersen over denken (Andersen, 1992).*

*DE WINDMOLEN.*

*Er was eens een windmolen op een heuvel. Hij zag er trots uit en hij voelde zich trots: "Ik ben helemaal niet trots," zei hij. "Maar ik ben zeer verlicht, van binnen en van buiten. Voor buiten heb ik de zon en de maan en die gebruik ik ook voor binnen. Bovendien heb ik nog stearinelichtjes, een traanlampje en een waspit. Ik mag wel zeggen dat ik behoorlijk verlicht ben. Ik ben een denkend wezen en zo welgeschapen dat het een lust is. Ik heb een goed maalwerk in mijn binnenste, ik heb vier wieken en die zitten aan mijn hoofd, net onder mijn hoed. De vogels hebben er maar twee en die moeten ze op hun rug dragen. Ik ben Hollander van geboorte en dat zie je aan mijn vorm. Een Vliegende Hollander, en die wordt als bovennatuurlijk beschouwd, dat weet ik; maar ik ben heel natuurlijk. Ik heb een gaanderij om mijn middel en een woning in mijn rok. Daar wonen mijn gedachten. Mijn sterkste gedachte, degene die regeert, wordt door de andere gedachten "de man van de molen" genoemd. Die weet wat hij wil, die is hoog boven meel en grutjes verheven, maar hij heeft wel een gelijke en die noemen ze "moeder, de vrouw". Die is het hart, die loopt niet onthand rond. Die weet ook wat ze wil en wat ze kan. Die is zacht als een zuchtje wind en sterk als de storm. Ze weet met zachtheid haar zin te krijgen. Zij is het zachte deel van mijn gedachten, vader het harde. Ze zijn met z'n tweeën, maar toch één. Ze noemen elkaar ook "mijn betere helft".*

*Ze hebben kleintjes, die twee kleine gedachtetjes, die nog moeten groeien. Die kleintjes maken me een drukte! Toen ik onlangs in mijn diepzinnigheid vader en zijn beide knechts het maalwerk in mijn borst liet nakijken - ik wilde weten wat er aan de hand was, want er was van binnen iets aan de hand, en je moet je hand in eigen boezem steken - toen maakten de kleintjes een verschrikkelijk kabaal en dat is geen gehoor als je, zoals ik, hoog op een heuvel staat. Je moet niet vergeten dat je in het volle licht staat. Je goede naam is ook een soort licht. Maar wat ik wilde zeggen: dat was een vreselijk kabaal dat die kleintjes maakten. De kleinste vloog recht naar mijn hoed en zong dat het kietelde.*

*Kleine gedachten kunnen groeien, dat heb ik gemerkt. Van buiten komen er ook gedachten, maar die zijn niet van de familie, want ik zie ze niet, hoever ik ook kijk. Ik zie alleen mezelf.*

*Maar de huizen zonder wieken, waar het maalwerk niet te horen is, die hebben ook gedachten. Die komen naar mijn gedachten toe en verlopen zich met hen, zoals ze dat noemen. Eigenaardig genoeg, maar er is zoveel eigenaardigs in de wereld. Er is me iets overkomen. Er is iets veranderd in het maalwerk. Het lijkt wel of vader van wederhelft gewisseld heeft, een nog zachtere gedachte heeft gekregen, een nog vriendelijker helft, heel jong en heel aardig; maar het is dezelfde, alleen is ze mettertijd zachter en aardiger geworden. Wat bitter was, is verdampt - allemaal heel prettig. De dagen komen en gaan, het gaat steeds vooruit en het wordt steeds vrolijker. En dan, ja dan zeggen ze, en het staat ook zwart op wit, dan komt er een dag dat het afgelopen is met mij en toch ook weer niet afgelopen. Dan wordt ik afgebroken om vernieuwd en verbeterd weer op te staan. Ik hou ermee op en ga toch door. Ik word een ander en toch dezelfde. Dat is moeilijk te begrijpen voor me, hoe verlicht ik ook ben*

*door zon, maan, stearine, traan en was. Mijn oude skelet en metselwerk zullen uit de brokstukken opstaan. Ik hoop wel dat ik mijn oude gedachten mag houden: vader in de molen, moeder de vrouw, de groten en de kleintjes ook, de familie, zoals ik het geheel noem. Een en toch met velen, de hele compagnie gedachten, want die kan ik niet missen. En ik moet ook mezelf blijven, met maalwerk in mijn borst, wieken aan mijn hoofd, een gaanderij om mijn buik, anders herken ik mezelf niet meer en dan herkennen de anderen me ook niet meer en dan zeggen ze niet meer: 'Kijk, daar hebben we de molen op de heuvel, zo trots om te zien maar helemaal niet trots'.*

*Dat zei de molen. Hij zei nog veel meer maar dat was wel het belangrijkste wat er gezegd werd.*

*De dagen kwamen en de dagen gingen en de uiterste was de laatste. Er ontstond brand in de molen. De vlammen schoten omhoog, sloegen eruit en sloegen weer naar binnen, likten aan balken en planken en verslonden ze. De molen viel. Er was alleen nog een hoop as van over. Er hing rook boven de plaats van de brand. De wind nam hem mee.*

*Al wat in de molen levend was geweest, bleef in leven. Daar gebeurde niets mee. Ze wonnen er zelfs bij. Het molenaarsgezin, één ziel, vele gedachten en toch één, kreeg een nieuwe, prachtige molen, waar ze blij mee mochten zijn. Hij leek precies op de oude. De mensen zeiden: Kijk, daar hebben we de molen op de heuvel, zo trots om te zien!*

*Maar deze was beter ingericht, meer naar de eisen des tijds, want alles gaat vooruit. Het oude houtwerk, dat houtworm en schimmel had, lag daar als stof en as. Het molenlichaam stond niet op, zoals het had gedacht. Hij had het letterlijk genomen, en je moet niet alles letterlijk nemen.*

'Niet alles letterlijk nemen', zegt Andersen. Het gaat om het denken dat in woorden tot uitdrukking komt en niet om de lettertjes waaruit de woorden zijn samengesteld.

### **3. Denken en context.**

Dit hoofdstuk gaat over hoe het denken de context beïnvloedt en andersom en het denken als contactmechanisme. Van Dale: 'Verschil, overeenkomst en oorzakelijk verband'.

#### **3.1. Frits Perls en denken.**

In 1947 werd het boek van Perls getiteld 'Ego, hunger en agressie' uitgegeven. Hij begint dit boek met een hoofdstuk over denken. Hij schiept daarin een helder beeld van het belang om gedifferentieerd te denken (denken in tegengestelden) en verwijst naar Friedlaender. Het hele boek toont duidelijk de weg die hij gegaan is van het psychoanalytische denken naar Gestalt-denken. In zijn latere werk krijgt het denken meer en meer een negatieve lading. 'Ego, hunger and agressie' gaat er bij mij in als koek, met zijn latere boeken is dat minder het geval (Perls, 1971 en 1965); ik raak soms verveeld of geïrriteerd. Wat is er veranderd? Om een

antwoord op deze vraag te vinden ga ik proberen Perls in een context te plaatsen.

F. Perls was een man met wortels in de vorige eeuw. Hij was een psychoanalyticus, die aan strenge regels van objectiviteit was gebonden. Emotie en/of gevoel pasten daar absoluut niet bij, net zo min als eigen gewaarzijn of betrokkenheid. Een klinische intellectuele houding was de nastrevenswaardige norm in die tijd. Perls was 54 jaar toen hij 'Ego, hunger and aggression' schreef. Toen was hij zo ver dat hij zijn eigen ideeën en inzichten wereldkundig maakte. Dat moet de gevestigde orde in therapieland op zijn grondvesten hebben doen schudden. De oude objectieve benadering maakte plaats voor het subjectieve gewaarzijn. Mijn fantasie is dat Perls hiermee in de masculine wereld van de wetenschap uit die tijd ruimte creëerde voor het gevoel! Vanuit het koele klinische denken bewoog Perls zich in de richting van de warmte van zijn gevoel. Als ik naar foto's van hem kijk en anekdotes in zijn biografie lees, kom ik tot de conclusie dat hij daar intens van genoten heeft. Op latere leeftijd identificeerde hij zich sterk met gevoel en spontaniteit en werd het denken hoogstwaarschijnlijk steeds minder aantrekkelijk. Uit zijn werk uit die tijd blijkt dat hij de fixerende, controlerende en beperkende aspecten van het geïdentificeerd zijn met de ratio verafschuwde en dat hij geen duidelijk onderscheid meer maakte tussen het geïsoleerde denken en het denken als functie in de dynamiek van de figuur-achtergrond formatie (zie hoofdstuk 5).

Op de één of andere manier is deze ontwikkeling in het leven van Perls tot een dualistische norm geworden: voelen is beter dan denken.

### 3.2. Neeltje Mocking en denken.

Als ik mijn ontwikkeling op het gebied van denken schets, zie ik een beweging die tegengesteld is aan die van Perls. Ik ben een vrouw en mijn wortels liggen in de tweede Wereldoorlog. Ik heb geen vorming in mijn denkmogelijkheden genoten. Vrouwen van mijn generatie en klasse werden opgevoed om een goede en gehoorzame echtgenote en moeder te worden. Mij werd geleerd dat vrouwen niet konden denken, de hersencapaciteit van vrouwen zou daarvoor te klein zijn. Het denken moesten ze maar aan hun man of de pastoor overlaten.

Ik reageerde heel primair en emotioneel op mensen en gebeurtenissen om mij heen. Mijn reacties veroorzaakten vaak chaos, pijn en woede, zowel bij mezelf als bij anderen. Zo leerde ik mijn gevoel en emoties te verafschuwen en te onderdrukken. Ondertussen onderging ik het leerproces van hoe een meisje/vrouw zich behoorde te gedragen. In dat laatste was ik niet erg goed, ik bleef van tijd tot tijd primair en emotioneel reageren. Dat gaf mij een slecht zelfgevoel en maakte me onzeker. Ik kon alleen via manipulatie in mijn behoeften voorzien. Daar werd ik redelijk goed in, maar desondanks was ik niet tevreden met mezelf. Deze levenshouding blokkeerde mijn ontwikkeling; mijn denken werd in beslag genomen door contactmechanismen (zie paragraaf 3.4.) Er was geen sprake van dialoog of Ik-Gij ontmoeting (zie het artikel over spiritualiteit van Hildegard Faber). Deze ervaringen kwamen pas toen ik het aandurfde

om verantwoording te nemen voor mijn denken. Ik ontdekte, aangemoedigd door het voorbeeld van andere vrouwen, dat het denken behalve de controlerende aspecten, ook dynamisch en creatief kon zijn. Er ging een wereld voor me open, ik begon te lezen en wist van geen ophouden. Ik las de ene filosoof na de andere; Heidegger, Nietzsche en Sartre, genoot van de yoga sutra's van Patanjali en als tussendoortjes Freud, Jung, Perls, Bhagwan en Steiner. Zo ontdekte en ontwikkelde ik de mogelijkheden van mijn denken. Als ik terugkijk kan ik zien dat ik door het nemen van verantwoording voor mijn denken iets wezenlijks aan mijn leven heb toegevoegd. Ik kan daardoor keuzes maken, richting geven aan mijn leven en op bevredigende wijze in contact met anderen komen. Mijn leven is van een stilstaande poel in een stromende rivier veranderd. Het denken is voor mij een bron van vreugde geworden.

### 3.3. Het denken geplaatst in de context.

Het denken in de context van Perls ziet er anders uit dan het denken in mijn context. Het verschil is (mede) ontstaan door de geldende normen en waarden in de betreffende tijd, voor mannen en vrouwen van die klasse. Deze historische en sociale achtergronden vormen op zich de context voor de culturele, politieke en maatschappelijke ontwikkelingen. Het feit dat Perls verantwoording nam voor zijn visie op denken en de consequenties daarvan aandurfde, heeft beweging gebracht in de toen algemeen geldende opvattingen hierover. Deze beweging heeft mij de mogelijkheid gegeven verantwoording voor mijn denken te nemen en mezelf hierin serieus te nemen. Mijn context is ingebed in de grote context van historische, culturele, politieke en maatschappelijke ontwikkelingen. Deze beïnvloeden en bevruchten elkaar.

### 3.4. Denken als contactmechanisme.

Een contactmechanisme is een mechanisme wat het denken gebruikt om het contact beheersbaar en controleerbaar te maken. Er vindt dan een of andere vorm van identificatie met het denken plaats. Via het denken kan ik uiting geven aan mijn gewaarzijn. Wanneer ik mijn denken loskoppel van mijn gewaarzijn, gaan beiden anders functioneren. Als mijn denken niet met mijn gewaarzijn verbonden is, omdat het bijvoorbeeld gebruikt wordt om bepaalde aspecten van mijzelf buiten schot te houden, kan enkel mijn lichaam uitdrukking geven aan wat er met mij gebeurt. Het denken fixeert datgene wat ik niet wil voelen of beleven, zodat het proces voor mij controleerbaar wordt. Het Gestaltformatieproces dat zich tussen mij en de ander aan het ontwikkelen is, stagneert dan. Ik voel een verandering in mezelf; mijn betrokkenheid verdwijnt en maakt plaats voor een onderkoeld Neeltje. Dit mechanisme wordt in de Gestaltliteratuur op verschillende manieren benoemd; 'dimensions or functions of the contact process' (Wheeler, 1991), 'Weerstand tegen awareness' (Perls e.a., 1992; Lambrechts, 1994), 'blokkeringsgedrag of neurotisch gedrag' (van Praag, 1995). Al deze benamingen zijn gedachten die door woorden worden overgedragen. De ene gedachte spreekt mij meer aan dan de andere.

Het is de gedachte van Wheeler die mij het meeste aanspreekt. Hij prikkelt mij om te gaan onderzoeken. Ik kan naast de angst ook voldoende nieuwsgierigheid voelen om te kijken naar wat het is wat mij het Gestaltformatieproces laat onderbreken. Weerstand tegen gewaarzijn, blokkeringsgedrag of neurotische gedrag roepen bij mij de gedachte op dat ik tekortschiet. Ik kies dus de gedachte van Wheeler omdat die mij de ruimte geeft die ik nodig heb om te onderzoeken.

Volgens Wheeler zijn er een heleboel soorten en gradaties in contact die bepaald worden door die speciale omstandigheden in dat specifieke veld ('Veld' is de dynamiek die ontstaat omdat jij en ik om die bepaalde reden bij elkaar zijn). Wat is het doel van het contact, of wat wordt veronderstelt dat het doel is? Gaat het om individuen of om een systeem? Een koppel, gezin, familie, werk of een club? De hoofddoelen die elk systeem met elkaar gemeen heeft zijn die van overleven en zelfrealisatie. Daarbinnen is er een enorme variatie aan mogelijkheden, doelen en stijl. Hoe groter het systeem, hoe groter de variëteit. En al die verschillende mogelijkheden zullen weer andere vormen en stijlen van contact vragen (Wheeler, 1991). Elk contactmechanisme is dus gericht op contact; is contact. Je kan je alleen afvragen in hoeverre een bepaald mechanisme nog nodig is voor overleving, of het zelfrealisatie in de weg staat en of het gebruikt wordt uit vrije keuze.

#### **4. De dans tussen eenheid en dualisme.**

In dit hoofdstuk gaat het over de beweging tijdens een Gestaltformatieproces tussen de eenheid 'denken, voelen, handelen' en het dualisme van innerlijke tegenstrijdigheid. 'Begrijpen en oordelen vormen' aldus Van Dale.

##### 4.1. Eenheid en dualisme.

Een mens kan zichzelf afwisselend ervaren als een eenheid en een vat vol tegenstrijdigheden. Als het goed is wisselen deze polen zich tijdens het leven regelmatig af. In de dynamiek voegen de functies denken, voelen, handelen zich samen en vallen ook weer uiteen. Deze beweging vergelijk ik met een dans, waarbij het vermogen aangesproken wordt om de waargenomen verschijnselen te begrijpen en er gevolgtrekkingen uit af te leiden over de wezenlijke gesteldheid der dingen (Van Dale, 1976). De cursief gedrukte regel is de omschrijving die Van Dale geeft bij het begrip 'oordelen'. Hieronder staan twee 'dans'voorbeelden uit de praktijk: In het eerste voorbeeld zijn de eerste, aarzelende stappen te zien en het tweede toont een vaardige danseres.

##### 4.2. Het begin van een dans.

*We dance  
To a whispered voice  
overheard by the soul*

*undertook by the heart  
and you may know it  
if you may know it... (Neil Diamond)*

Trix komt voor de tweede keer bij me. De eerste sessie stond in het teken van het intakegesprek. Haar klacht is dat ze niet kan voelen. Ze zit tegenover mij en haar heldere blauwe ogen zijn op mij gericht. Ze praat met harde stem terwijl ze me vertelt hoe open ze het leven tegemoet treedt en hoe gelukkig ze is. Ze heeft haar benen over elkaar geslagen en haar armen voor haar borst gekruist. Ze zit ver achterover geleund in haar stoel. Haar lichaam drukt iets anders uit dan haar woorden. Ik breng dit in en Trix raakt in verwarring. Ze gaat verzitten en grijpt de armleuningen van haar stoel vast. Op mijn verzoek of ze met haar gewaarzijn naar haar lichaam wil gaan begint ze op te sommen wat ze voelt in haar hoofd, armen en benen. Ze vertelt me ook dat ze deze oefening kent van een cursus die ze gedaan heeft. Op het laatste ga ik niet in en vraag of ze ook kan omschrijven wat ze in de rest van haar lijf voelt. Ze antwoordt met: "Niets en ik wil daar niets voelen ook, want anders ga ik huilen." Op mijn vraag wat er mis is met huilen, antwoordt ze dat ze het niet uit de hand wil laten lopen: "want ik ken je nog niet zo goed".

Ze wordt zich gewaar dat ze bang is, ze voelt angst, ze VOELT. Dit voorbeeld laat onder andere zien dat het denken fixeert en een splitsing teweegbrengt tussen denken en voelen. Door deze splitsing is Trix zich één van de twee niet meer gewaar is. Door zich beide polen gewaar te worden kunnen deze zich weer verbinden en dan lopen denken en voelen weer in de pas. Het zijn haar eerste danspassen. Het volgende voorbeeld is een proces in een ver gevorderd stadium van een vrouw die de danskunst verstaat.

#### 4.3. De danskunstenares.

Saskia is een praktisch ingestelde, actieve, vrouw van middelbare leeftijd. Ze heeft een huwelijk van 29 jaar achter de rug en woont sinds 1 ½ jaar op zichzelf. Ze heeft het vermogen de taal van haar lichaam goed verstaan. Ze is bij haar echtgenoot weggegaan omdat zij het niet langer meer aankon hem te moeten delen met zijn vriendin. Hij kon/wilde geen keuze maken. Ze houdt echter nog van hem en ze heeft een vriendschappelijke relatie met hem. Ze ontmoeten elkaar zeer regelmatig. Ondanks de scheiding verschijnen steeds dezelfde figuren op de contactgrens. Ze wil weten hoe dat gebeurt en waardoor. Ze werkt dit in een groep uit.

Saskia heeft zojuist haar verhaal gedaan waar ze goed bij heeft nagedacht. Plotseling gaat ze iets verzitten en zet haar linkerarm in haar zij.

Therapeut vraagt wat dat betekent en wat die arm te zeggen heeft.

Saskia gaat met haar gewaarzijn naar haar arm en wordt zich boosheid gewaar.

Therapeut vraagt haar om uiting te geven aan haar boosheid.

Saskia doet dat door boze woorden te richten aan het adres van haar exgenoot. Plotseling stukt ze.

Therapeut nodigt haar uit door te gaan met het uitspreken van haar boodschap aan haar exgenoot.

Saskia gaat nadenken over wat haar boodschap is en spreekt een boodschap uit. Haar woorden drukken nu zorg en begrip uit. Haar gewaarzijn verdwijnt, ze lijkt gefixeerd op het begrip en de zorg voor haar exgenoot.

Therapeut spiegelt dit patroon.

Saskia raakt in de war en wordt stil. Na een korte stilte vertelt ze dat er plotseling een beeld van een jo-jo verschijnt. Zo voelt zij zich in de relatie met haar exgenoot als een jo-jo.

Therapeut nodigt Saskia uit om deze metafoor te versterken door middel van een experiment wat er als volgt uit ziet: Saskia laat zich als een jo-jo heen en weer trekken door twee mannen uit de groep terwijl ze zij zich gewaar wordt wat er bij haar gebeurt.

Saskia gaat hiermee accoord.

Twee mannen uit de groep gaan links en rechts van haar staan en trekken haar heen en weer als een jo-jo. Saskia zet zich schrap, probeert zich zo sterk mogelijk te maken om weerstand te bieden: ze wil geen jo-jo meer zijn. Uiteindelijk komt ze aan het eind van haar krachten en moet ze het opgeven.

Saskia voelt zich verdrietig worden.

Therapeut neemt een versluiering van haar ogen waar en vraagt naar de betekenis daarvan.

Saskia vertelt dat zij zich schaamt en ze wordt zich gewaar dat haar schaamte verdwijnt nu ze het gedeeld heeft. Saskia "jo-joot" heen en weer tussen verdriet en woede. Het lijkt of zij zich met haar verdriet wil identificeren en de woede gaat vermijden.

Therapeut ondersteunt haar om bij haar woede te kunnen blijven.

Het lukt Saskia en plotseling komt er een stuk van die woede vrij. Deze emotie drukt zich uit in een stortvloed van woorden en onderstreept door lichaamstaal. Saskia voelt zich hierna leeg, moe en bevrijd. Tijdens het werken heeft ze zoveel adrenaline verbruikt dat ze begint over haar hele lijf te trillen. De groep rondkijkend deelt ze dit gewaarzijn en stelt verwonderd vast dat ze zich niet schaamt voor de groep. In tegendeel, ze ervaart verbondenheid. Deze ervaring wordt door alle groepsleden bevestigd.

Tijdens het samen reflecteren en geven van zin aan deze gebeurtenissen ontdekt Saskia de functie van de fixatie "begrip en de zorg voor haar exgenoot". Het is om de angst voor totale afwijzing door hem niet te hoeven voelen. Zij benoemt deze angst als existentieel, de fixatie is dus een overlevingsmechanisme.

Deze ontdekking is voor haar een 'Aha!'erlebnis.



Perls benadrukt het belang van een dergelijke ontdekking voor de Gestalttherapie, omdat het gaat om de ontdekking van de sluimerende potentialiteit van het individu (Perls, 1975). Bij Saskia is dat de ontdekking dat de manier waarop zij zich vast zet tevens de weg is die haar uit dit patroon kan voeren. De ervaring van Saskia is in wezen dezelfde als die van Trix. Het verschil tussen deze twee is dat het vermogen van Saskia om te begrijpen en te oordelen verder is ontwikkeld en daardoor groter is dan dat van Trix. Het vermogen om begrijpen en oordelen te vormen hangt nauw samen met het vermogen om gewaar te zijn en/of het gewaarzijn te richten. Deze vermogens ontwikkelen zich in de loop van het proces en hebben daarbij het denken nodig.

## **5. denken en Gestalt.**

In dit hoofdstuk ga ik mijn denkproces over denken afronden door het te relateren aan een Gestaltformatieproces.

### **5.1. Het denken tot inhoud maken.**

Het bewust afronden van een denkproces is net zo belangrijk als het afronden van een Gestaltformatieproces. Het maakt het denken tot gedachte. Een gedachte is een afgeronde denk-Gestalt. Na afronding kan de gedachte terugvloeien in de grond, en het denken kan zich weer met andere dingen bezig houden.

#### **5.2.1. Denken als proces van figuur-achtergrond formatie; het verstand gebruiken, doen werken.**

Perls heeft het denken vergeleken met een auto die stationair draait, een soort oefenen voordat het echte werk kan beginnen. Deze metafoor is een bruikbaar beeld voor wat ik in deze paragraaf wil zeggen.

Bij een stationair draaiende auto is de motor al werkzaam, maar de verbinding tussen de motor en de wielen nog niet tot stand gekomen.

#### **5.2.2. Fore-contact; een reeks voorstellingen van de geest bewust op elkaar doen volgen.**

Deze manier van denken is de toepassing van het denken in de beginfase van een gestaltformatie- proces. Het is de fase die aangeduid wordt met for-contact.

Een fase van voorbereiding; alles op een rijtje zetten, onderzoeken waar het om gaat, wat er nodig is, afspraken maken en een planning. In deze fase wordt het verstand gebruikt om relevante ervaringen, gedachten, mogelijkheden en vaardigheden die in de achtergrond aanwezig zijn, op te sporen. De dynamiek van het denken beweegt zich rondom vragen als: wat heb ik nodig? Zal ik er wel of niet op ingaan? Waardoor wordt ik geprikkeld? Wat is mijn gevoel ten opzichte van daarbuiten, die ander? Zal ik het eens proberen? Wat is mijn relatie ermee? Gaat het niet boven mijn macht? Over welke middelen heb ik de beschikking? Zal ik nu iets doen of nog even wachten? Welke techniek heb ik geleerd die ik kan gebruiken (Perls e.a., 1996)? Het antwoord op deze vragen is nodig voor een goed en effectief gewaarzijn (Yontef, 1993).

Dit proces is doelbewust, spontaan, energiek, creatief en wordt door opwinding en/of angst begeleid (Perls e.a., 1996). Het is een bewust proces in de mate waarin het gewaarzijn zich erop richten kan.

Het gewaarzijn selecteert en kiest uit datgene wat het verstand aan voorstellingen en gedachten uit de grond tevoorschijn kan halen door deze aan de concrete situatie te relateren. Mijn denken staat ten dienste van mijn gewaarzijn, dat betekent dat ik mijn denken nodig heb om mijn gewaarzijn te kunnen uitdrukken in taal, een handeling, of iets anders. Als het gewaarzijn goed is uitgerust met alle informatie die het nodig heeft, dan kan het zich optimaal bezig houden met het onderscheiden van de figuur die uit de achtergrond opdoemt.

In de beeldspraak is dat het moment waarop de motor in contact komt met de wielen en de auto gaat rijden, op weg naar het doel en komen we in de fase van...

5.2.3. Contacting; het vinden van verschil, overeenkomst en oorzakelijk verband.

Het maakt een groot verschil of ik alleen vanuit mijn koele en heldere gewaarzijn het veld organiseer of dat ik mijn gewaarzijn ook met mijn liefde kan verbinden en van daaruit in de fase van contacting stap. In het laatste geval zal mijn denken andere gewaarwordingen te verwoorden hebben dan in het eerste en het zal de kwaliteit van de therapie bepalen. In de fase van contacting ben ik niet alleen. Ik ontmoet een ander met wie ik samen werk. Wij organiseren samen een veld uit onze achtergronden waarin een figuur of gestalt zichtbaar kan worden. Dit veld, dat beweging is, dynamiek, organiseren wij door mede gebruik te maken van onze vaardigheden om:

- gewaarzijn in taal uit te drukken;

- voorstellingen van de geest op elkaar over te dragen en binnen te laten komen;

- om te gaan met verschillen en overeenkomsten;

- en causaliteiten te onderkennen.

Bij dit alles hebben we ons denken nodig.

Deze dynamische veldorganisatie wordt in de Gestalt ook met 'de dynamiek van zelf' aangeduid. Het organiseren van het veld uit ons beider achtergrond, is de dynamiek van zelf. Dit is een continu doorgaand proces waaraan ik samen met de ander bijdraag en deel heb. Dit veld is weer deel van een groter geheel; historische, geografische, maatschappelijke, politieke, sociale en economische velden. Deze grotere velden beïnvloeden ons veld en andersom.

Tijdens het zich organiserende veld zullen onze vermogens vergroot worden omdat wij samen zijn. Wij samen zijn meer dan de som der delen. De kwaliteit van helderheid van de figuur hangt af van ons gezamenlijk vermogen om het veld te organiseren. Hoe helderder de figuur wordt, hoe minder de achtergrond nog meespeelt. Als wij samen de figuur of Gestalt tot helderheid kunnen brengen, dan komen we in de fase van

5.2.4. Final-contact; het vormen van begrippen en oordelen.

De Gestalt kan soms zo helder zijn dat het lijkt alsof hij straalt. Het is een Ik-Gij ontmoeting (Buber, 1981) en/of een 'Aha-Erlebnis' (Perls, 1975).

Een ervaring van eenheid en heelheid die verwondering wekt en schoonheid heeft. We zullen er beiden stil van worden totdat de glans verstild en ons gewaarzijn het denken weer inschakelt om onze ervaring te verwoorden. We hebben iets begrepen van de wezenlijke gesteldheid der dingen die zich voor hebben gedaan. Daaruit kunnen we nu onze gevolgtrekkingen maken.

We zijn aangekomen op de plaats van bestemming en de volgende fase neemt een aanvang.

5.2.5. Post-contact; het proces tot inhoud maken.

We zijn aangekomen op de plaats van bestemming, de motor wordt uitgezet de fase van post-contact begint. We gaan ons denken gebruiken om het proces te evalueren; om onze verwondering in taal uit te drukken, om zin en betekenis aan de gebeurtenissen te geven, om onze ervaringen communicatief te maken en om elkaar te kunnen begrijpen. Hierbij lost de afgeronde Gestalt op in de achtergrond, ons gewaarzijn wordt weer mijn en jouw gewaarzijn, onze achtergrond wordt weer de mijne en de jouwe, maar niet meer dezelfde als vóór dit proces. Verrijkt nu met dat wat het afronden van de Gestalt met zich mee heeft gebracht. Nu is het is tijd om afscheid te nemen en een punt achter het proces of de therapie te zetten.

## **6. Nawoord.**

Voor het schrijven van dit artikel heb Ik het begrip 'denken' tot inhoud van mijn denken gemaakt. Mijn uitgangspunt was de definitie van Van Dale van denken en de context was de Gestalt.

Ik heb het hele denkproces ervaren als een Gestaltformatieproces.

Mijn conclusie is dat het denken een grote rol speelt in de Gestalt: Het denken is nodig om gewaarzijn te verwoorden, keuzes te maken, contactmechanismen te hanteren, Gestalten af te ronden, een dialoog aan te gaan, boeken te lezen, artikelen te schrijven. Gestalt en denken horen bij elkaar.

*"Je moet niet alles letterlijk nemen." (Andersen)*

Neeltje Mocking (1943) is Kunstzinnig therapeut op Antroposofische grondslag, Gestalt & psychosynthese therapeut en moeder van 3 volwassen kinderen.

Ze werkt zelfstandig in haar praktijk te Vleuten. Ze begeleid veel cliënten met incest en/of andere geweldsproblematiek.

Ze werkt ook in een samenwerkingsverband met collega Gestalttherapeut Ellen Neve met wie ze hoofdzakelijk groepswork doet.

Haar adres is: Dorpsstraat 8, 3451 BK Vleuten, Nederland, tel. 030-6775881.

Geraadpleegde Literatuur:

Andersen, H.C.: Sprookjes en Verhalen, Lemniscaat, Rotterdam 1992.

Buber, M.: Ik en Gij; Erven J. Bijleveld, Utrecht 1981 6e druk.

De bijbel; Nederlands Bijbelgenootschap, Haarlem 1985.

Epstein, M.: Gedachten zonder Denker; Asoka, Nieuwerkerk a/d IJssel 1995.

Gezelle, G.: Hoe stille is 't; J.H. Gottmer, Haarlem 1980.

Herman, J. Lewis: Trauma en Herstel; Wereldbibliotheek, Amsterdam 1995 3e druk.

Key, J.: Eenvoudig gezegd Levinas; Kok Agora, Kampen 1993 3e druk.

Merleau-Ponty, M.: Fenomenologie van de Waarneming, Ambo, Amsterdam 1997.

Lambrechts, G.: Het eigen Gezicht van de Gestalt Therapie; Instituut voor Communicatie, Kortrijk 1994.

Naranjo, C.: Gestalt Therapy; Gateways, Nevada City 1993.

Perls, F.: Gestalt Therapy Verbatim; Real People Press, Lafayette Cal. 1971 7e druk.

Perls, F.: In en uit m'n Vuilnisvat; Bert Bakker, De Haag 1975.

Perls, F.: Ego Hunger and Agression; The Gestalt Journal Press, Highland NY 1992.

Perls, F., Hefferline, R.F & Goodman, P. : Gestalt Therapy; Souvenir Press Ltd., London 1996.

Praag, van, D.; Gestalt Therapie; De Tijdstroom BV, Utrecht 1995 2e druk.

Riedel, I.: Hildegard van Bingen; Ten Have, Baarn 1996.

Roeck, De, B.P.: Recepten om in de Puree te raken; De Toorts, Haarlem 1981.

Tagore, R.: Vuurvliegen; Wereldbibliotheek, Amsterdam 12e druk.

Van Dale: Groot Woordenboek der Nederlandse Taal; Martinus Nijhoff, 's-Gravenhage 1976 10e druk.

Van Dale: Etymologisch Woordenboek; Van Dale Lexicografie BV, Utrecht/Antwerpen 1997.

Wheeler, G.: Gestalt Reconsidered; Gardner Press, New York/London 1991.

Wolde, van, E.: Verhalen over het Begin; Ten Have, Baarn 1995 2e druk.

Yontef, G.M.: Awareness, Dialogue & Process; The Gestalt Journal Press Inc., Highland NY 1993.