

Leven op de grens

Jolande Merlijn, Marie José Calkhoven

Dit artikel is eerder verschenen als bijdrage voor het congres van de Seth: academie voor eclecticische en integratieve psychotherapie.

De Gestalttherapie in Nederland lijdt al jaren onder het imago een harde en confronterende therapie te zijn. In dit artikel willen we terugkeren naar haar wortels. We hopen daarmee de Gestalttherapie te bevrijden van de clichés waarmee zij geassocieerd is, zoals bijvoorbeeld het slaan op kussens en het werken met stoelen.

Wortels van de Gestalttherapie

De hele Gestalttheorie rust fundamenteel op de vooronderstelling dat een mens voortdurend 'in wording' is. Hij is niet voorgeprogrammeerd met een vaststaand karakter, maar kan zichzelf voortdurend in de wereld verwezenlijken. Belangrijk daarbij is dat de mens dit doet vanuit een streven naar betekenis; de mens probeert de wereld te ordenen in zinvolle samenhangende gehelen (gestalt betekent vrij vertaald 'geheel'). Dit uitgangspunt van een groeiende, betekenisgevende mens is geworteld in het existentialisme.

Het groeien aan de wereld vooronderstelt contactuele vaardigheden. De mens is immers mens in een omgeving en dient zich in deze wereld te handhaven. De wijze waarop de mens dit doet is tweeledig: enerzijds moet hij zich van de omgeving blijven onderscheiden anderzijds moet hij zich met de wereld verbinden. Dit onderscheiden en verbinden vindt plaats op de contactgrens, de grens waar mens en wereld elkaar raken. Op deze grens overwint de mens obstakels, neemt hij nieuwe dingen tot zich om te kunnen groeien, onderscheidt hij wat bij hem hoort en wat niet.

De Gestalttheorie beschrijft hoe deze processen op de contactgrens verlopen en biedt concepten aan om waar te nemen waar onderbrekingen (verstoringen) in dit proces plaatsvinden. Deze onderbrekingen leiden tot een niet doeltreffend omgaan met de wereld en worden door de wereld waargenomen als 'stoornis' (om te spreken met de taal van de DSM). Het moment van onderbreking, de duur van de onderbreking en de mate waarin zij voorkomt in verschillende situaties, bepaalt de ernst van de 'stoornis'. Let wel, de Gestalttheorie ziet deze onderbrekingen van contact niet als stoornissen, maar als de best mogelijke wijze waarop deze mens in deze context kan functioneren. Stoornissen kunnen dan ook gezien worden als gezonde pogingen de wereld te ordenen. Het best mogelijke gedragsantwoord van deze mens, in deze situatie, op dit moment.

De 'behandeling' van de Gestalttherapie richt zich op het vergroten van de mogelijke gedragsantwoorden middels het opbouwen van gewaarszijn over het moment waarop het contact onderbroken wordt, hoe deze

onderbreking in stand gehouden wordt en wat er nodig is om tot een meer bevredigend contact te komen.

Gestalttherapie een integratieve therapie

In het vervolg van dit schrijven zullen we een (prikkelende) stelling als uitgangspunt nemen:

Stelling: Gestalttherapie is een integratieve therapie bij uitstek

Bovenstaande stelling heeft betrekking op drie verschillende gebieden.

Gestalttherapie kan als 'integratief' beschreven worden in:

Het feit dat zij eclecticisch werkt ten aanzien van de technieken of methoden die zij kiest.

Het feit dat in haar visie de mens altijd streeft naar 'heel' worden.

Het opnemen van delen in een zinvol geheel.

Het feit dat zij het individuele kader heeft opgerekt tot een veldtheoretisch kader.

1. De Gestalttherapeut beweegt steeds meer weg van het gebruik van een standaard set technieken. Jarenlang is de Gestalttherapie geïdentificeerd geweest met technieken als 'de lege stoel' en het slaan op kussens (acting out van emoties). Tegenwoordig beweegt zij meer in de richting van een verscheidenheid aan technische methoden die voortkomen uit wat op dit moment actueel is in het veld van therapeut en cliënt. Dit betekent dat een Gestalttherapeut prima overweg kan met technieken uit andere richtingen, ook die richtingen die in eerste instantie onverenigbaar zijn met haar grondbeginselen. Het is namelijk niet de techniek die als genezend beschouwd kan worden maar het feit dat deze techniek op dit moment tegemoet komt aan wat ontbreekt en onderontwikkeld is in het veld van therapeut en cliënt. Technieken helpen om een contactonderbreking te herstellen en dat is het enige doel. In die zin kan alles helpend zijn, als het een nieuwe beweging tot gevolg heeft. Hierbij is het evident dat de cliënt dient te begrijpen wat er gebeurt en het geleerde kan integreren.

Deze beweging weg van een standaard set naar technieken naar een oneindig groot arsenaal van mogelijkheden maakt dat de Gestalttherapie de technieken van andere psychotherapeutische richtingen integreert en toepast en in die zin is haar werkwijze integratief.

2. De mens streeft ernaar dingen 'af' en 'rond' te maken en zodoende gefragmenteerde delen op te nemen in een geheel dat betekenis heeft. Gestalttherapie ondersteunt dit proces van het maken van zinvolle gehelen. Ze nodigt uit tot integratie in plaats van afsplitsing. Voegt ervaringen toe in plaats van dingen af te leren. Stimuleert tot het opnemen van 'schaduwkanten', tot het inzetten van het volle scala aan menselijke mogelijkheden.

3. De mens existeert in een omgeving. De door ruimte en tijd afgebakende wisselwerking tussen mens en omgeving wordt in Gestalttheorie 'veld' genoemd. De veldtheorie is de belangrijkste basis van de Gestalttherapie en is haar meest integratieve uitgangspunt. De veldtheorie is een methode van onderzoek die het gehele veld beschrijft waarvan een gebeurtenis onderdeel uitmaakt. Waar de traditionele wetenschap de realiteit altijd ziet als een optelsom van geïsoleerde delen, ziet Gestalt de delen altijd in een groter geheel; het veld, ofwel verband of context. Deze delen vormen een geheel dat meer is dan de delen tezamen.

Een veld kun je zien als een ingewikkeld netwerk van relaties, die samenkomen in tijd en plaats. Dit netwerk is constant aan verandering onderhevig. Een veld kan groot zijn of klein. Hoe dan ook een veld is altijd interactief, wat wil zeggen dat alles effect heeft op alles.

Voorbeelden: het gezin kan een veld zijn, psychotherapie in Nederland of de wereldhandel. Alles maakt deel uit van een veld en dat maakt weer deel uit van een groter veld. "Vaak is ons veld beperkt en lokaal, maar het lokale veld maakt deel uit van een groter veld, en alle velden behoren uiteindelijk tot een veld, hetgeen wij wereld noemen"(Merleau Ponty, 1997).

Voor de therapeutische relatie heeft de veldtheorie ingrijpende gevolgen. Gestalt kan de mens niet beschouwen als een geïsoleerd wezen, maar slechts als deel van een veld. Dat maakt dat de Gestalttherapeut zichzelf altijd includeert in de diagnose en behandeling van een cliënt. Het reikt te ver daar nu diep op in te gaan, graag verwijzen wij naar (van Baalen, tijdschrift voor Gestalttherapie 1998). Wel valt nu wellicht te begrijpen dat deze theorie 'integratief bij uitstek is', daar zij cliënt en therapeut in een 'geheel' plaatst, en dit geheel gebruikt als therapeutisch middel. Bovendien maakt de veldtheorie inzichtelijk dat de Gestalttherapie in haar basis noch confronterend en hard, noch techniekgebonden is. Elk therapeut-client veld vraagt iets anders van de therapeut en het is juist het kunnen inzetten van een veelheid aan interventies, en het kunnen inzetten van de gehele persoon van de therapeut, die de Gestaltbenadering onderscheidt van andere psychotherapieën.

Leven op de grens

Een Gestalttherapeut zoekt de grens op. Het begrip grens wordt hier gebruikt als het 'ervarings' punt waar therapeut en cliënt elkaar ontmoeten en waar geleerd en geïntegreerd kan worden. Op de grens waar 'ik' en 'jij' elkaar raken, kan de cliënt in de problemen komen in het verenigen van deze binnen- en buitenwereld. Grenzen bepalen wat ik ervaar als bij mij horend of niet bij mij horend. Wat mij vreemd is of vertrouwd. Een grens maakt ook de beweging zichtbaar tussen 'naar buiten' en 'naar binnen' keren, verbinden of isoleren. 'Grenservaringen zijn subjectief, maar kenmerken zich vaak door angst (of opwindings). De grens is dan een signaal dat er iets 'nieuws' is. Iets wat mij onbekend is.

Al naar gelang de interpretatie van dit signaal (als negatief of als positief), zal de cliënt zich van de grens afbewegen of er naartoe' (Ernst Knijff, de therapeut als clown, 2000).

In gangbare termen wordt verzet tegen een ervaring op de grens beschreven als weerstand (van de cliënt). De Gestalttherapeut zal deze 'weerstand' niet proberen op te heffen, maar juist gebruiken als middel om te snappen wat er gebeurt op de contactgrens tussen hem en de cliënt. Daar waar verzet is, is ook iets aanwezig dat verzet oproept, en zo wordt de relatie therapeut-clieënt gebruikt om helder te krijgen wat er precies gebeurt op de contactgrens en hoe cliënt en therapeut zichzelf vastzetten.

Leven op de grens heeft de bijbetekenis van roekeloos, van zoeken naar extremiteiten. Het geeft iets weer van alertheid, wakker en aanwezig zijn en van risico durven lopen. Begrippen die haaks staan op wat cliënten vaak ervaren: leegte, doodsheid, gevoelloosheid, vernauwdheid en hoe zij zich gedragen; risico-vermijndend. Gestalttherapie poogt weer leven te brengen waar beweging verstarring geworden is. Niet door grenzen te verleggen, of er doorheen te breken, maar door ze te verkennen.

Grenzen worden vaak bewaakt met het leven, alsof elk beetje beweging doodsgevaar oplevert. Op dat moment is ontmoeting op de grens met datgene wat 'nieuw' is uitgesloten, en daarmee ook de mogelijkheid tot groei. Want het is slechts op de grens dat groei, verandering en zelfrealisatie mogelijk is.

© Gestaltweb