

Perspectief

Jolande Merlijn

1. Proloog.

De wijze hond

Op zekere dag kwam een wijze hond voorbij een gezelschap katten. Toen hij dichterbij kwam en zag, dat zij zeer aandachtig met iets bezig waren en hem niet zagen, bleef hij staan.

Daarop verhief zich uit het gezelschap een grote, ernstige kat die hen toesprak:

'Broeders bidt; en als ge telkens opnieuw bidt, zonder te twijfelen, waarlijk dan zal het muizen regenen!

Toen de hond dit hoorde lachte hij in zichzelf en ging zijns weegs zeggende: 'O blinde en dwaze katten, staat er niet geschreven en hebben mijn vaders voor mij niet geweten, dat het als antwoord op smeekbeden en geloof, nooit muizen regent, maar kluiven.

(Gibran, 1987).

Elke keer als ik mensen ontmoet die er van overtuigd zijn dat het leven hen geen enkel perspectief meer biedt, als mensen gegrepen worden door uitzichtloosheid, ze geen plek meer voor zichzelf zien en geen betekenis meer kunnen geven aan hun bestaan, gebeurt er iets met me. Binnen in me strijden gevoelens van verdriet, kwaadheid en machteloosheid om voorrang en meestal wint de laatste het. Ik voel me machteloos en houd het daar maar moeizaam bij uit. Ik weet hoe het is om geen idee meer te hebben hoe je verder moet, ik weet hoe het is als elk ingeslagen pad dood lijkt te lopen en je het gevoel hebt niet langer deel te nemen aan de wereld van de anderen. Het lijkt me héél lang geleden en ik wil er liever niet aan herinnerd worden. Machteloos word ik geconfronteerd met mijn onmogelijkheid toe te treden tot de wereld van de ander. Mijn wereld en de wereld van de ander lijken dan volledig gescheiden te zijn.

Inmiddels heb ik geleerd die gevoelens als wegwijzers te gebruiken. Zodat ze niet langer een versperring vormen, maar me toegang tot de wereld van de ander verschaffen. Hierover wil ik schrijven.

In dit artikel wil ik eerst onderzoeken wat perspectief nu eigenlijk is, hoe het aan ons verschijnt. Daarbij oriënteer ik me op wat er in de volksmond over perspectief gezegd wordt. Vervolgens plaats ik het begrip perspectief in het theoretisch kader van de Gestalttherapie, om me tot slot een weg te banen naar de praktijk, de therapiekamer om precies te zijn.

2. Perspectief in de volksmond.

Perspectief is een term die oorspronkelijk uit de schilderkunst stamt en wel als techniek om driedimensionale objecten af te beelden op een vlak.

De schilder laat zien hoe de objecten zich in de ruimte tot elkaar verhouden, wat voor- en achtergrond is. Een boom vlak voor ons doet zich groter aan ons voor, terwijl bomen verder weg daarentegen, kleiner lijken. Van dat gegeven maken schilders gebruik. In de volksmond wordt perspectief meer als vooruitzicht, toekomst gebruikt en ook wel als een bepaalde kijk op zaken. We zeggen : 'dat is iemand met een mooi perspectief' en dan bedoelen we: dat is iemand met mogelijkheden voor de toekomst. Je praat over een bedrijf met goede financiële of economische perspectieven. We verwijzen dan naar groei. Het begrip perspectief wordt ook gebruikt om aan te duiden dat iets vanuit een bepaald standpunt wordt bekeken. We zeggen dan bijvoorbeeld : 'Vanuit het perspectief van de wetenschap bekeken is dit larienkoek'. Daarmee bedoelen we dat de werkelijkheid wordt beschreven vanuit een specifiek standpunt of gezichtspunt. Verderop in dit stuk zal blijken dat het standpunt dat je inneemt en de mogelijkheden die je in je leefwereld ervaart, nauw met elkaar verbonden zijn. Perspectief is dan een voortdurende wisselwerking tussen jou en je omgeving.

3. Perspectief vanuit het gezichtspunt van Gestalt.

Gestalttherapie is gebaseerd op de veldtheorie. Veldtheorie is een manier van wetenschappelijk denken die het beste past bij de rest van het theoretisch systeem van Gestalt. De dialogische relatie, die verderop in dit artikel aan bod komt, is één van de dynamische concepten die de Gestalt therapie kent. Deze kan alleen begrepen worden vanuit een veldtheoretisch gezichtspunt.

3.1. Perspectief als verwijzing naar de toekomst.

Een van de betekenissen die perspectief heeft, is die van toekomst (Van Dale). De Gestalttheorie heeft een uitgesproken visie over de tijd en onze beleving van de tijd. Om perspectief vanuit een Gestaltvisie goed te kunnen begrijpen, is het nodig daarbij stil te staan.

Alles heeft een zekere duur, we meten dat wat duurt in tijd, in lengte. Vanuit de tijd bezien is perspectief een verwijzing naar de toekomst, het ligt in het verschiet, dichtbij of ver weg. Toekomst verwijst naar een moment dat nog moet worden.

We spreken over verleden, heden en toekomst als dimensies in de tijd. 'Verleden is een vroegere toekomst en een recent heden, het heden een nabij verleden en een recente toekomst en de toekomst een toekomstig heden en zelfs een toekomstig verleden' (Merleau-Ponty, 1997). Verleden, heden en toekomst zijn dus alle verwijzingen naar elkaar, die niet los van elkaar te denken zijn. In deze kluwen van de tijdsbeleving neemt het heden letterlijk een centrale plaats in, het is de draaideur waardoor de toekomst moet gaan om verleden te kunnen worden of om met Levinas te spreken: 'Het heden heeft geen tijdsduur, er worden op elk moment nieuwe verledens geboren'(Keij, 1993). Als ik naar de toekomst kijk, doe ik dat altijd vanuit de realiteit van het heden; 'There is no other reality than the present' (Perls, 1992). Het hier-en-nu principe van de

Gestalttherapie heeft altijd veel nadruk gehad en is hier en daar verworden tot een cliché. Het is echter niet zo dat Gestalt de invloed van verleden en toekomst ontkent, maar zoals Yontef het uitdrukt: 'The 'Now' has not been considered either static or absolute. Awareness is a sensory event occurring in the here and now, but includes remembering and anticipating' (Yontef, 1993). De waarneming van verleden en toekomst vindt altijd in het 'nu' plaats.

Naar de toekomst uitreiken is anticiperen op iets wat nog gaat komen. Dit doen we om verschillende redenen en altijd in het heden. Perspectief verschijnt vanuit het verleden in het heden en heeft zijn uitloop in de toekomst. Het is te benoemen als mogelijkheid, een richting, een stijl, benoemd en begrepen vanuit het nu. De toekomst draagt het 'nog niet' van het heden in zich mee. De realiteit van de katten in de proloog is er een van muizen, en dus zal het in de toekomst muizen regenen als vervulling van gebed, en geen kluiven. De realiteit van een kat is gebonden aan het kat-zijn. Of: als ik vandaag een zwerver in de binnenstad van Amsterdam ben is het zonder tussenkomst van een goede fee onwaarschijnlijk dat ik morgen in een villa woon en een baan heb. Julius, mijn zoontje van bijna vier zit naast mij in de auto op de voorbank, zijn beentjes recht vooruit zodat zijn voeten net over de rand van de zitting steken.' Later als ik groot ben', zo deelt hij mee, 'wil ik een Ferwarie.' Ik vraag hem met gepaste ernst wat hij met deze Ferwarie gaat doen. Zijn antwoord is eenvoudig en verpletterend tegelijkertijd : 'Eerst naar de bank. En dan zitten jij en papa en Vito en Luna achterin. Dan snoepjes kopen en dan naar juffie Ciel (zijn peuterjuf).'

Hij kon zichzelf wel voorstellen met een grote auto doch niet zonder ouders, broer, zusje en zijn geliefde juf. Oftewel het heden van zijn thuissituatie wordt door hem onveranderlijk op de toekomst geprojecteerd.

In de toekomst kijken doen we om verschillende redenen. Het is belangrijk in de toekomst te kijken. Op die manier kunnen we anticiperen op wat komen gaat. Daaraan ontleen we een gevoel van veiligheid en veiligheid is een van de basisbehoeften van de mens. Een andere reden om in de toekomst te kijken is de behoefte aan groei. We willen onszelf ontwikkelen. Geen enkel organisme wil blijven zoals het nu is, we willen vooruit. Er is zowel de behoefte aan veiligheid - we willen voortbestaan - als de behoefte aan groei - we willen onszelf ontwikkelen en daartoe stippelen we lijnen uit.

In de toekomst kijken kan echter ook tot gevolg hebben dat we niet echt oog meer hebben voor wat er nu gebeurt. Dan wordt dat wat is verdrongen door dat wat zal zijn. Toekomst wordt dan voorgrond en het hier en nu achtergrond. Het nu is het domein van de directe ervaring en het is alleen in de directe ervaring dat de motorische en sensorische systemen van de mens functioneren. Zo wordt de directe beleving levendig en concreet (Polster; Polster, 1973). We kunnen dus slechts in het nu voelen, denken en handelen. In het 'nu' wordt de toekomst geboren en dus ook het perspectief. Een vorm van vluchten in de toekomst is dagdromerij. Het heden zoals het is, is niet acceptabel om

welke reden dan ook. Een persoon geeft zich over aan een toekomst die hij of zij zich wenst en welke de kenmerken van het heden is kwijt geraakt. Met andere woorden: Deze mens is uit de stroom van de tijd geraakt. Het is het losraken uit de tijdstroom dat door de Gestalttherapie als problematisch wordt gezien.

In de toekomst kijken is een vermogen zolang het de ontwikkeling van de persoon in kwestie dient en wordt een probleem als het een onvermogen wordt om het heden te beleven.

3.2. Perspectief is altijd het perspectief van iemand.

Als we spreken over perspectief is dat niet los te zien van de drager van dit perspectief. 'Ik heb een mooi perspectief' is verbonden aan 'ik'. De economische en financiële perspectieven van een bedrijf zijn natuurlijk niet los te zien van het bedrijf zelf. Bovendien ook niet van de mensen die de analyse van de toekomst maakten. Ik ben dus degene voor wie mijn perspectief verschijnt. De werkelijkheid is én een gegeven én wordt gevormd door degene die er in leeft.

In de roman 'De Pest' van Albert Camus wordt de kleine handelsstad Oran, gelegen aan de Algerijnse kust, getroffen door een pestepidemie. De stad wordt gesloten. Haar bewoners worden gescheiden van de buitenwereld. De pest is de werkelijkheid, een vaststaand gegeven. De stad ligt vol met dode ratten. Doordat de poorten gesloten worden, vallen de sociale verbanden uiteen. Er gaan steeds meer mensen dood en nieuwe maatregelen worden afgekondigd. Op een gegeven moment worden bepaalde wijken in de stad, waar de ziekte sterk heerst, afgezonderd. Nieuws bereikt de stad maar mondjesmaat. Je kunt wel zeggen dat de werkelijkheid in de greep wordt gehouden door de pest. De pest is de gegeven werkelijkheid. Je kunt haar horen, zien, ruiken en voelen.

De verschillende mensen die in Oran leven, worden met deze werkelijkheid geconfronteerd. Toch houdt ieder zich op een geheel eigen wijze tot deze werkelijkheid. Zo is daar de jonge Bernard Rieux, wiens vrouw kort voor de epidemie voor herstel van haar gezondheid de stad uit is gegaan. Hij voert een schijnbaar hopeloze strijd tegen de ziekte. Zijn werkelijkheid is er een van lange dagen en het voelen van de machteloosheid die zijn positie als arts met zich meebrengt 'De enige manier om tegen de pest te strijden is fatsoen en in mijn geval wil dat zeggen: mijn beroep uitoefenen'. Hij wordt bijgestaan door mensen van zeer uiteenlopende aard. Tarrou, een eigenaardige jongeman, die zich kort tevoren in de stad gevestigd heeft, begint groepen vrijwilligers te organiseren. Zijn werkelijkheid wordt gekleurd door zijn grote wens de innerlijke vrede te vinden. Sympathie blijkt voor hem uiteindelijk de weg, die naar deze vrede leidt. Maar ook is er Cottard, die vóór de epidemie in angst leeft gearresteerd te worden voor een misdrijf dat hij gepleegd heeft. Voor hem is de pest een uitkomst, een geschenk. In zijn angst om gearresteerd te worden, heeft hij om een grote aardbeving gevraagd. De pestepidemie is eigenlijk nog beter, omdat de stad van de buitenwereld wordt afgesloten.

(Camus, 1984)

Ondanks de allesoverheersende werkelijkheid van de pest, is deze werkelijkheid voor de diverse mensen een totaal verschillende. De wijze waarop ze naar de pest kijken en ermee omgaan, bepaalt voor een belangrijk deel hun werkelijkheid. En de mogelijkheden die ze voor zichzelf zien.

3.3. Perspectief als standpunt.

Zoals hierboven gezegd, is perspectief niet los te zien van degene die het perspectief heeft. En ik ben niet los te koppelen van het standpunt van waaruit ik perspectief zie. Als ik naar een berg kijk, is de wijze waarop die berg zich aan mij voordoet afhankelijk van de plaats waar ik sta. Dezelfde berg zal er vanuit de westkant anders uitzien dan vanuit de noordkant. Van veraf is de berg een andere dan van dichtbij. Met andere woorden er is geen standpunt zonder perspectief en er is geen perspectief zonder standpunt. 'Standpunt' kunnen we letterlijk nemen en dan is het een plaatsbepaling, de plaats in de ruimte van waaruit ik kijk. Stand in standpunt komt van staan. Het oud-Iers geeft voor staan het woord 'tau' wat 'Ik ben ' betekent (Van Dale). Standpunt zou je dan kunnen omschrijven als 'ik ben op dit moment zoals ik ben'. En van daaruit kijk ik de wereld in.

'Ik ben' is een hele werkelijkheid, het is een geheel. Vanuit dat geheel worden de delen zichtbaar; 'Ik ben' betekent: ik ben moeder, ik ben therapeut, maar ook: ik ben vrolijk of verdrietig. Ik ben ook mijn wensen en verwachtingen. Allemaal differentiaties van het geheel dat ik ben binnen het grote geheel.

Het geheel gaat dus vooraf aan de delen. Of met andere woorden: 'Ik ben moeder' wordt voorgrond tegen de achtergrond van het totale 'ik ben'. Dit 'ik ben' beïnvloedt het perspectief dat ik heb. En andersom beïnvloedt het perspectief dat ik heb mijn standpunt; oftewel het 'ik ben'. Doordat de stad Oran wordt gesloten vanwege de pest, kan Cottard, die een misdaad heeft gepleegd, weer ademen. Voorlopig behoudt hij zijn vrijheid, dat wil zeggen: hij wordt niet gepakt. Dat beïnvloedt in belangrijke mate zijn standpunt. Het 'ik ben' van 'ik ben voortvluchtig', verandert in 'ik ben veilig zolang de pest bestaat' En dat beïnvloedt opnieuw de mogelijkheden die hij voor zichzelf ziet.

3.4. Het standpunt geeft de relatie weer.

Door het 'ik ben' te manifesteren, maak ik mijzelf aan de wereld kenbaar en treed ermee in relatie. Als ik mezelf kenbaar maak als moeder, verwijst dit direct naar mijn kinderen. 'Ik ben therapeut' verwijst naar mijn cliënten. Maar ook als ik verdrietig ben of boos, sta ik in relatie met anderen, namelijk met degene aan wie ik mij kenbaar maak en om wie ik verdrietig ben of op wie ik boos ben. Ik ben niet zonder anderen of het andere'.

Ik maak mijzelf kenbaar door mijzelf uit te spreken in de meest ruime zin van het woord. Niet alleen door wat ik zeg maak ik mijzelf kenbaar, maar door mijn hele verschijning. Door mijn lichaam, de manier waarop ik loop,

de kleding die ik draag, de dingen die ik zeg en waar ik over zwijg. Dit alles komt tot uitdrukking in alles. Wat ik zeg staat in relatie tot wat ik denk en voel. Ik maak mijzelf niet enkel kenbaar door het 'ik ben' uit te spreken maar ook door te denken, te voelen en te handelen. Mijn hele zijn maakt deel uit van mijn standpunt.

3.5. Mijn perspectief is mijn perspectief in mijn omgeving.

Vanuit mijn standpunt neem ik mijn omgeving waar en reik ik er naar uit. 'Ik ben moeder' betekent hier, ik ben moeder VAN mijn kinderen. En kinderen verwijzen hier naar mijn omgeving WAAR die kinderen zijn. Ik en mijn omgeving zijn in elkaar opgenomen of met een ander woord inclusief en vormen een geheel. Er is dus geen omgeving EN ik, maar slecht ik IN de omgeving. Ik en de omgeving beïnvloeden elkaar over en weer. Zonder mijn werk ben ik iemand anders dan ik MET mijn werk. En andersom is het werk ZONDER mij anders zijn dan het werk MET mij. Een dergelijk geheel, mijn werk en ik, noemen we in Gestalttherapie een veld. Yontef definieert een veld als volgt : 'A totality of mutually influencing forces that together form a unified interactive whole' (Yontef, 1993). 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, tastbaar of ontastbaar, hoe dan ook een veld is altijd interactief wat wil zeggen dat alles effect op alles heeft. Hoe het veld gedefinieerd wordt hangt af van de beschouwer die het veld beschouwt en daar dus een onderdeel van is. Een gezin kan een veld zijn of de gezondheidssector in Nederland, de regeringen van Europa, 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).

Het perspectief dat ik heb, het standpunt dat ik inneem en de omgeving waarin ik mij bevind zijn dus te benoemen als krachten van een veld.

Omdat ze elkaar continu beïnvloeden zijn ze constant in wording.

Perspectief hebben is een proces dat beïnvloed wordt door het standpunt, dat weer beïnvloed wordt door de steeds veranderende omgeving. Mijn perspectief - het geheel van mijn mogelijkheden en onmogelijkheden - is steeds in beweging, zoals ik zelf wordend ben en mijn omgeving wordend is. Dit is een belangrijk inzicht. Het betekent immers dat de mogelijkheden die ik zie niet vast staan. Het betekent ook dat uitzichtloosheid kan veranderen in uitzicht. De cliënt weet dit ook. Het is bewust of onbewust de drijfveer die hem of haar over de drempel van de therapiekamer helpt.

3.6. Perspectief is de mogelijkheid of onmogelijkheid om onze behoeften te bevredigen.

Onze behoeften en interesses bepalen wat voor- en achtergrond is. Zolang een mens in evenwicht is en er geen directe behoeften zijn die om bevrediging vragen, spreken we over een ongedifferentieerd veld. Als een

behoefte vervuld is, treedt deze terug in de achtergrond en het veld is weer ongedifferentieerd totdat een nieuwe behoefte zich aandient. Zolang dit proces soepel verloopt kun je spreken van kwaliteit van leven. Vragen rond perspectief verschijnen vooral als dit proces niet meer vanzelf verloopt. Mogelijkheden verdwijnen naar de achtergrond en onmogelijkheden worden voorgrond. Onze behoeften blijven onbevredigd en dat geeft spanning. Wordt die spanning te hoog, dan spreken we van pijn. Als we honger hebben en het voedsel blijft te lang uit, wordt het aanvankelijke gevoel van trek omgezet in een knagend gevoel en als het nog langer duurt raken we versuft en apathisch. We stemmen onze zintuigelijke indrukken af op onze behoeften.

Ik reed pas geleden op de snelweg en constateerde tot mijn schrik dat mijn tank zo goed als leeg was. Vanaf dat moment zag ik achter elke bocht een tankstation, dat bij nader inzien een huis of een boom bleek te zijn.

Als een behoefte onbevredigd blijft - bijvoorbeeld de behoefte aan aandacht of liefde- blijft deze doorklinken vanuit de achtergrond en beïnvloedt ze het hele leven van de persoon in kwestie. Je zou dus kunnen stellen dat iemand een ruimer perspectief heeft, naarmate hij of zij in staat is zijn of haar behoeften te bevredigen. Ten eerste is het dus nodig de behoefte te kennen. Vervolgens moet men in staat zijn die behoefte op de juiste manier te bevredigen.

3.7. Ken u zelve.

*Eenmaal werd ik met stomheid geslagen.
Het was toen iemand mij vroeg: 'Wie ben je?'
(Gibran, 1992)*

Om je behoeften te bevredigen is het nodig ze te kennen. Iedereen heeft in zijn leven te maken gehad met behoeften of interesses die niet tot voltooiing zijn gekomen. Het individu moet, om in staat te zijn aan zijn behoeften te voldoen, kunnen aanvoelen wat hij nodig heeft en weten hoe hij zelf en zijn omgeving dienen te handelen. Want zelfs zuiver fysiologische behoeften kunnen alleen door de interactie van organisme en omgeving worden bevredigd (Perls, 1996).

Als een kind aandacht vraagt en de omgeving reageert met een onvriendelijk woord, zal het afdruppen en het een korte tijd later nog eens proberen. Als de omgeving weer reageert met een afwijzing en nog eens en nog eens, zal het kind tenslotte niet meer op die manier om aandacht vragen. Het past zich dan aan om te overleven. Nu is het mogelijk dat de aanvankelijke behoefte aan aandacht niet meer herkend wordt, doordat het organisme alles zal doen om die behoefte op de achtergrond te houden. Deze wordt immers toch niet bevredigd. Een belangrijk deel van de therapie zal er dan op gericht zijn de cliënt weer in contact te brengen met zijn of haar behoeften.

Het kennen van je behoeften is echter niet genoeg, we moeten ook in staat zijn ze te bevredigen. Pas als ik in beweging kom en een glas water pak en dat vervolgens opdrink, wordt mijn dorst gelest en kan deze weer naar de achtergrond verdwijnen. Nu is drinken een eenvoudig voorbeeld. Ingewikkelder wordt het als het bijvoorbeeld om de behoefte aan erkenning gaat en deze door mijn omgeving niet gezien wordt. Het gedrag dat ik op dat moment laat zien, helpt me niet mijn behoefte aan erkenning te bevredigen. Het gaat dus niet alleen om het herkennen van de behoefte, maar ook om adequaat gedrag, zodat de behoefte bevredigd kan worden. De relatie tussen mijn gedrag en de oorspronkelijke behoefte is bepalend voor de mate waarin ik mijn behoefte kan bevredigen (Wheeler, 1991).

Zoals hierboven genoemd differentieert het veld zich in een voor- en een achtergrond. Daarbij is de behoefte, zoals we zagen, van doorslaggevend belang. Het begin van dit proces wordt door Friedlander het nulpunt genoemd (Perls, 1992). We zijn nog open voor de creatieve mogelijkheden die het veld ons biedt.

In dit verhaal zou je standpunt of 'ik ben' als nulpunt kunnen zien. Het punt van waaruit mogelijkheden en beperkingen zichtbaar worden. Je kunt ook zeggen: Hoe meer bewustzijn ik heb over mijn standpunt, des te ruimer worden mijn uitzicht, mijn mogelijkheden. Om mijn mogelijkheden te vergroten moet ik weten 'wie ik ben'.

Perspectief hebben betekent mogelijkheden zien om behoeften en interesses te bevredigen. Dit gebeurt altijd vanuit een bepaald standpunt en heeft ook altijd te maken met de beperkingen.

3.8. Samenvatting.

Perspectief verschijnt in het hier en nu en is niet los te koppelen van degene die het perspectief heeft. Het perspectief dat je ervaart, is afhankelijk van het standpunt dat je inneemt. En andersom is het standpunt dat je inneemt, niet los te zien van het perspectief dat je ervaart. Er is geen perspectief zonder standpunt en geen standpunt zonder perspectief. Het standpunt heb ik omschreven als 'ik ben op dit moment zoals ik ben' en van daaruit kijk ik naar de wereld. Dit 'ik ben' staat altijd in relatie tot anderen. Het is een kracht in het veld. Een veld maakt altijd deel uit van een groter veld en is constant in beweging, wordend. Het veld differentieert zich in voor- en achtergrond, in mogelijkheden en onmogelijkheden. Daarbij zijn onze behoeften en interesses organiserende factoren. Het begin van dit proces noemen we nulpunt. In dit verhaal is het 'ik ben' van het standpunt, het nulpunt. Naarmate de mens beter in staat is, zijn behoeften te bevredigen, kun je stellen dat zijn of haar perspectief ruimer wordt. Perspectief is dus een voortdurende wisselwerking tussen het 'ik ben' van het standpunt en de omgeving.

4. De dialogische relatie.

Nauwelijks had de slang de majestueuze figuur gezien, of de koning begon te spreken en vroeg:

'Waar kom je vandaan?'

'Uit de onderaardse gangen, waar het goud zich bevindt', zei de slang.

'Wat is er heerlijker dan goud?', vroeg de koning.

'Het licht', antwoordde de slang.

'Wat is er verkwikkender dan licht?', vroeg de eerste.

'Het gesprek', zei de slang

(Goethe, 1991)

Tot nu toe hebben we vooral vanuit het individu gekeken. Uit het voorafgaande is echter gebleken, dat het individu slechts figuur is tegen de achtergrond van andere mensen. En deze mensen hebben ook behoeften en wensen die ze willen bevredigen. Onze perspectieven zullen elkaar ontmoeten.

Maar voordat we verder gaan, wil ik de lezer uitnodigen tot het doen van een experiment. Omdat dit over ontmoeting gaat, heb je nog iemand nodig om het experiment uit te kunnen voeren.

Zoek een partner en ga tegenover elkaar staan.

Spreek af wie nummer één en wie nummer twee is.

Nummer één heeft de leiding en begint met bewegen. Nummer twee spiegelt deze bewegingen zo precies mogelijk. Spiegelen is moeilijk. Maak daarom in het begin je bewegingen niet te ingewikkeld. Beweeg ook niet te snel. Als je een tijdje bezig bent, kun je tempo en moeilijkheidsgraad opvoeren.

Na ongeveer vijf minuten wissel je van rol. Nummer twee heeft nu de leiding en nummer één volgt. Na nog eens vijf minuten ga je over tot het spiegelen van elkaar. Niemand heeft nu de leiding meer. Houd dit vijf minuten vol of langer als je wilt.

Bespreek je ervaringen met je partner.

Wat gebeurde er tussen jullie?

Hoe was het om te leiden en hoe was het om te volgen?

Wat ging je het makkelijkst of juist het moeilijkst af?

Wat gebeurde er toen geen van jullie beiden de leiding had?

Wat dacht en voelde je?

Zijn er momenten geweest dat je wilde afhaken? Zo ja, welke momenten waren dat? Wat dacht en/of voelde je toen?

Neem je ervaringen mee als je de rest van dit stuk leest.

4.1. De ander.

Als ik een ander ontmoet, heb ik te maken met iemand anders die vanuit zijn standpunt de wereld inkijkt. Iemand anders die 'ik ben' zegt met zijn of haar complete werkelijkheid. Wij kunnen in ons leven niet zonder anderen. De behoefte aan ontmoeting met anderen is een basisbehoefte

van de mens. De behoefte om herkend te worden als een mens door een ander mens ligt aan de basis van ons bestaan. Een ik kan niet worden beleefd los van de ander of anderen. We zijn onderling met elkaar verbonden als door de draden van een web. Aan de andere kant kan niemand zichzelf beleven als volkomen gelijk aan de ander. Ieder van ons vertegenwoordigt een anders zijn dan alle anderen, een uniek samenspel van eigenschappen in een uniek netwerk van relaties, een unieke positie in een uniek veld. In de dialogische benadering komt dit uniek zijn tot uitdrukking in relatie met anderen. Martin Buber heeft in zijn werk 'Ik en gij' de relatie tot anderen beschreven. Je kunt de ander op twee manieren tegemoet treden, twee soorten van relatie kun je met de ander hebben, deze noemt hij de 'Ik-Het' relatie en de 'Ik-Gij' relatie:

'De houding van de mens ontvouwt zich naar twee zijden op grond van het tweeledig karakter der grondwoorden die hij spreken kan. De grondwoorden zijn geen afzonderlijke woorden doch woordparen. Het ene grondwoord is het woordpaar Ik-Gij. Het andere grondpaar is het grondpaar Ik-Het; waarbij Het gesubstitueerd kan worden door Hij of Zij zonder dat de zin van het grondwoord daardoor verandert. Derhalve is ook het Ik van de mens tweeledig. Want het Ik van het grondwoord Ik-Gij is een ander dan van het grondwoord Ik-Het. (Buber, 1981).

De wereld van de Ik-Het relatie is de relatie met de wereld van de dingen. Wij leven nu eenmaal in een wereld van dingen, we maken er gebruik van en zetten ze naar onze hand om ze pasklaar te maken ter bevrediging van onze behoeften. Tot deze wereld behoren ook de mensen die we aanspreken, bevragen en waarmee we onderhandelen om in het beste geval er toe te komen dat beide partijen tevreden zijn met de deal. En natuurlijk, daar is niets mis mee, het is zelfs onvermijdelijk. Ik ga naar de bakker om een brood te kopen en op het moment dat ik de winkel binnenstap, is de bakker voor mij louter functioneel. Ik ga naar de dokter omdat hij me beter kan maken en naar de kapper om mijn haar te laten knippen. Zonder 'Het' kan de mens niet leven. Leeft hij echter uitsluitend in de wereld van 'Het', dan is de mens eenzaam.

De wereld van het Het is de wereld van het verleden, het al gevormd zijn, Het is het voltooid. En daarmee is het de staat van natuurlijke gescheidenheid. Dit in tegenstelling tot de wereld van Ik-Gij waar, zoals Buber dat noemt, 'presentie' heerst (Buber, 1981). En dan bedoelt hij niet de aanwezigheid zoals die op bijvoorbeeld een presentielijst verschijnt ten teken dat iemand ergens op een bepaald tijdstip is geweest. De werkelijke presentie, zo schrijft hij, 'bestaat slechts voorzover er tegenwoordigheid, ontmoeting, relatie bestaat' en....'Slechts waar alle middelen zijn

weggefallen, vindt de ontmoeting plaats' (Buber, 1981). Ik-Gij is de staat van verbondenheid.

Een Ik-Gij ontmoeting kan niet worden gewild, het kan geen doel op zich zijn, maar voltrekt zich door genade. Ik-Gij ontmoetingen laten zich herkennen doordat ze de meest werkelijke ontmoetingen zijn en een onuitwisbare indruk achterlaten.

4.2. Perspectief en het werkzame 'midden'.

De gemeenschap wordt gebouwd uit de levende wederkerige relatie, doch de bouwmeester is het levende werkende Midden.

(Buber, 1981)

Een Ik-Gij houding is een houding van je geheel openstellen zonder dat dit betekent dat je van alles uit moet spreken, of moet doen. 'Het grondpaar Ik-Gij kan men slechts met zijn totale wezen uitspreken' (Buber, 1981). Het betekent er zijn met alles wat je hebt, het 'Ik ben', het wordende en steeds veranderende 'Ik ben' met heel zijn geschiedenis aan eigenaardigheden ontmoet een andere 'Ik ben' met de werkelijkheid die daarbij hoort. En in de wisselwerking tussen deze twee vormen zich patronen en dynamieken, ontstaat iets exclusiefs. Het is dit 'tussen', dit 'midden' dat leeft en werkt, dat integreert en geneest. 'Het is juist dit 'tussen' dat gelijkt op het oorspronkelijke Gestaltidee dat het geheel (dialogisch gebied) groter is dan de som der delen' (Lambrechts, 1994). Het is in dit midden waar perspectief geboren wordt, niet direct zichtbaar als concrete mogelijkheid, maar als ervaring van relatie, van deelname. Het is juist de relatie die onze werkelijkheid meer werkelijk maakt. 'Het is iets werkelijks en iets werkends tussen mensen' (Buber, 1981). Onze perspectieven ontmoeten elkaar en vermengen zich, schuiven in elkaar tot een nieuw perspectief. En ook als we uit elkaar gaan blijft het deelnemen levend bewaard en voegt zich in onzer beider verschillende werkelijkheden in.

Uitzicht, mogelijkheid, perspectief leeft zowel in de wereld van het Ik-Het, de wereld van de dingen, de hij-en en de zij-en als in de wereld van Ik-Gij. In de wereld van de dingen bevredigen wij een belangrijk deel van onze behoeften. Het is de wereld van de uiterlijke omstandigheden, de materie, de instituties, de functionele relaties. Deze wereld is belangrijk en als iemand zich er niet in kan begeven heeft hij of zij een probleem. Het zijn vaardigheden die ik nodig heb in deze wereld. Maar het is ook een hinderpaal:

'Want het aankweken van de bekwaamheid om te ervaren en te gebruiken heeft meestal plaats door een vermindering van 's mensens kracht om in relatie te treden - de enige kracht die een mens in staat kan stellen in de geest te leven' (Buber, 1981).

Eerder heb ik gezegd dat het perspectief, het uitzicht dat iemand heeft ruimer wordt, naarmate hij of zij in staat is behoeften te bevredigen.

Deels berust dit op vaardigheid en behoort het tot de wereld van Ik-Het. De behoefte om in relatie te treden, erkend te worden als een 'Ik ben' ligt in de wereld van Ik-Gij besloten.

Lynne Jacobs schrijft terecht dat beide werelden niet strikt te scheiden zijn, omdat in een Ik-Het relatie soms al een glimp op te vangen is van de Ik-Gij (Hycner; Jacobs, 1995). Want het kan immers gebeuren dat de bakker en ik in gesprek raken. Er gebeurt iets tussen ons. De bakker is niet enkel bakker meer, maar iemand met wie ik in relatie tred. En als ik de winkel uitstap heeft de dag voor mij een ander tintje en hopelijk geldt dat voor de bakker ook. De Ik-Het relatie kan vervloeien in Ik-Gij.

5. Geen perspectief is ook een perspectief.

'In zieke tijden echter geschiedt het, dat de wereld van het Het - niet langer doorsneden door de bevoeiingskanalen van de wereld van het Gij en door deze levende stromen bevrucht - afgedamd en stremmend, als een reusachtig droommoeras, de mens overweldigt. (Buber, 1981).

Vragen rond perspectief komen vaak op, als de wereld van het Het niet meer door de wereld van het Gij wordt bevrucht. De wereld biedt dan geen mogelijkheden meer of beter gezegd: de mogelijkheden die de wereld biedt blijven duister, zijn verdwenen in de achtergrond. Vaak gaat hier een traumatische gebeurtenis aan vooraf, zoals bijvoorbeeld het verlies van een partner.

Santana is een vrouw van begin veertig. Haar man is kort geleden door suicide om het leven gekomen. Santana blijft achter met vier kinderen. Voor haar is de wereld donker geworden, bedreigend, angstig en verdrietig. Het geheel van Santana, man en kinderen is uiteengespat. Het komt haar voor alsof uit de versplinterde delen nooit meer een zinvol geheel te vormen is. Sterker nog, dat mag niet. Het zou verraad betekenen aan haar overleden man. Ze voelt zich afgesloten, zelfs niet in staat om met haar geliefde kinderen in relatie te treden, waarover ze zich zeer schuldig voelt. Het liefst zou ze haar overleden man achterna gaan, maar, zo verzekert ze mij, dat is geen optie. Ze is nu eenmaal moeder van haar kinderen. En daar draagt ze verantwoordelijkheid voor, tot haar laatste snik.

Het 'Ik ben' van Santana is het 'ik ben' van ik ben weduwe, ik ben verdrietig, eenzaam en afgesloten, maar ook het 'ik ben moeder van mijn kinderen' en juist daarin zit nog het leven, de mogelijkheden. Het blijkt het nulpunt van waaruit het veld zich opnieuw kan differentiëren.

Niet altijd wordt het verlies aan uitzicht ingeluid door een dramatische gebeurtenis zoals het verlies van een geliefd persoon, werk of andere belangrijke gebeurtenissen die we ook wel 'life events' noemen. Deze kunnen ook binnensluipen als een dief in de nacht. Kleine gebeurtenissen die niet ter zake doende lijken, stapelen zich op. Aanvankelijke onlustgevoelens worden veronachtzaamt of simpelweg niet herkend. Op een dag is het genoeg, de bodem onder iemands voeten trilt, begint te golveren. Opeens lijkt het leven zinloos, uitgehold. Er lijkt geen reden meer om voort te gaan. Er komen vragen naar het waarom en het waartoe,

vragen die niet beantwoord worden. En de vragen zelf lijken het gevoel van uitzichtloosheid alleen maar te versterken. Zo ging het ook met Carolien, ze is midden dertig, woont alleen en heeft haar leven besteed aan het bewijzen van haar bestaansrecht. Bestaansrecht waaraan ze zelf, zoals ze al vrij snel bevestigd, hevig twijfelt. Ze heeft gestudeerd en nog meer gestudeerd, diploma's gehaald. Bovendien heeft ze zichzelf de kunst van het musiceren eigen gemaakt. Ze is relaties aangegaan met mannen, die ze vervolgens weer heeft verbroken. De laatste tijd voelt ze zich moe, uitgehold en bovenal buitenstaander. Ze twijfelt aan de zin van haar leven. Haar werkelijkheid zit bomvol met aannames. 'Zo zit de wereld nu eenmaal in elkaar' en 'zus en zo' ben ik nu eenmaal. Het is de wereld van het Het waarin ze gevangen is geraakt. Ze zoekt haar perspectief in ander werk, een andere partner en nog meer studie, maar ze kan niet meer en besluit uiteindelijk in therapie te gaan onder het motto 'baat het niet, dan schaadt het niet'. Hoe verschillend beide voorbeelden ook zijn en hoe verschillend de therapie ook zal verlopen, beide voorbeelden zijn manifestaties van mensen die zich afgesloten voelen van de wereld. Ze voelen zich niet meer verbonden met een zinvol geheel. Beiden voelen ze zich niet meer in staat om een relatie met de buitenwereld aan te gaan. Hun perspectief is donker, zinloos en zonder mogelijkheden. Maar hoe dan ook, het is een perspectief omdat beide het 'ik ben' van het standpunt uitspreken. Beide komen immers in therapie, met een vraag die onnavolgbaar verwoord wordt in het volgende gedicht:

steen

*Verdriet kit al mijn krachten samen,
zodat ik roerloos word als steen.
Mijn hele wezen wordt materie,
een ondoordringbaar star mysterie,
sla de rots, opdat ik ween.
(Vasalis, 1996)*

5.1. Een Sprookje....

*Er was eens een rijke jongeling, die zijn rijkdom verkwistte en arm werd. Zijn vrienden zagen hem niet meer staan zoals dat wel vaker gaat met vrienden als je goed in de penarie zit. Een wijze man gaf hem tenslotte de raad zijn Geluk te gaan zoeken. Hij zei:
'Er moet een reden zijn, waarom het Geluk boos op je is geworden en van je is heen gegaan. Ga eens op zoek waar het ergens zit, misschien vind je het terug en word je weer net zo rijk als je geweest bent'.
Dat vond de jongeling een goed idee en een droom liet hem het gezicht van zijn Geluk zien. Het lag op een bergtop, zuchtte zwaar en wenkte naar*

hem. De jongeling ging op weg, richting berg. Op zijn weg kwam hij een leeuw. een eigenaar van een boomgaard en een beeldschone meisje tegen. Ook zij waren getroffen door ongeluk en vroegen de jongeling hun persoonlijke vragen aan het Geluk voor te leggen zodra hij dat gevonden had.

De Leeuw vroeg hoe hij weer sterk kon worden, want hij voelde zich al zeven jaar slap en niets waard.

De eigenaar van de boomgaard wilde weten hoe hij zijn boomgaard weer vruchtbaar kon maken.

Het beeldschone meisje tenslotte, vroeg hem wat de naam was van de kwaal die haar treurig maakte en haar slapeloze nachten bezorgde, terwijl ze toch alles had wat haar hartje begeerde.

Alle drie beloofden ze de jongeling rijkelijk te belonen voor zijn antwoorden.

De jongeling beloofde op zijn beurt, dat hij op de terugweg de antwoorden zou geven en zette zijn weg voort.

Na zeven dagen en zeven nachten te hebben gelopen vond hij het Geluk in de gedaante van een fee.

Ze lag op een bed van edelweiss en boven haar dreef een sneeuw witte wolk.

De jongeling zei: 'Geluk, kom terug!'

Ze lachte en vertelde hem haar best te zullen doen.

De jongeling legde dan de vragen voor die hij had meegekregen en het Geluk gaf antwoord op alle drie de vragen.

Opnieuw vroeg de jongeling haar om mee te komen. Zij echter antwoordde: 'Ga alleen. Je zult zien ik volg je'.

Daarop draaide de jongeling zich om en ging heen.

Na drie dagen en drie nachten gelopen te hebben, komt de jongeling het beeldschone meisje tegen. Hij geeft haar het antwoord dat het Geluk hem had gegeven: 'Je moet trouwen met een flinke jonge man'

Het meisje lachte, keek hem verwachtingsvol aan en breidde haar slanke armen naar hem uit en riep:

'Kom trouw met mij. Laten we samen genieten van de heerlijkheden die het leven ons biedt'

'Nee' zei de jongeling. 'Het Geluk volgt mij en ik moet voort'.

Hij ging en liep opnieuw drie dagen en drie nachten voordat hij bij de eigenaar van de onvruchtbare boomgaard kwam.

De jonge man zei: 'Het Geluk heeft mij verteld dat de beek die je boomgaard voorheen bevloede, een goudmijn bevat. Het is de goudmijn die het fruit bitter doet smaken. Je moet òf de loop van de beek verleggen òf de goudmijn ontginnen.'.

De eigenaar koos voor het laatste en groef inderdaad baar goud op. Hij bood de jongeling een goudstaaf aan bij wijze van beloning. Deze weigerde echter en ging voort, het Geluk zat hem immers op de hielen.

Op de zevende dag kwam hij bij de leeuw en vertelde hem het hele verhaal van zijn geluk, de eigenaar van de boomgaard en het beeldschone meisje. Hij vertelde van de antwoorden die het Geluk hem gegeven had op hun persoonlijke vragen. En ook van de beloningen die zij hem

geboden hadden en die hij niet aan had kunnen nemen omdat het Geluk hem zou volgen.

'En ik?' Vroeg de leeuw, 'wat moet ik doen?'

'Het Geluk heeft gezegd dat je weer krachtig en sterk zult worden als je het hoofd van een dwaas eet'.

'Neem me niet kwalijk' zei de leeuw.

Hij strekte zij poot uit, en sloeg de jonge man tegen de grond.

'Hap', zei hij. Hij had het hoofd er al af en slokte het op.

'De hemel is mijn getuige', zei hij, 'dat ik het hoofd van een grotere dwaas dan deze, die op zoek naar het Geluk alle geluk voorbijloopt, niet zou kunnen vinden'.

(naar een Armeens sprookje)

Het sprookje begint met de man die door eigen toedoen zijn Geluk is kwijtgeraakt. De overeenkomst met de cliënten is in die zin treffend dat gevoelens van 'eigen schuld' vaak meespelen. Zo ook in het geval van Santana en Carolien die zich beide schuldig achten aan hun situaties. Santana leeft met het verschrikkelijke gevoel dat mede door haar toedoen haar man is overleden. Carolien vindt zichzelf een moeilijk mens en kan zich voorstellen dat mensen haar niet aardig vinden. De omgeving keert zich af van de jongeman in het sprookje. Dat gebeurt vaak met mensen die zich langdurig verdrietig en eenzaam voelen. In het begin wil de omgeving nog wel helpen maar als de situatie aanhoudt, wordt het stil omdat ook de omgeving het gevoel van onmacht niet wil of kan dragen. Het verhaal gaat verder. De jongeman ontmoet een wijze die hem aanspoort op zoek te gaan naar het Geluk. In mijn optiek is het Geluk de innerlijke wijsheid, de lokroep van het 'ik-ben' die de cliënt in beweging zet. Het is een diep weten dat alles aan verandering onderhevig is, en wordend is. Het is deze lokroep, die cliënten bij de therapeut brengt. De jongeman gaat op zoek naar het Geluk, zijn mogelijkheden, maar zoekt deze steeds buiten zichzelf, in de wereld om hem heen. De wezens die hij ontmoet ervaart hij als onderbrekingen op weg naar zijn Geluk. Even lijkt het erop dat hij de oproep van zijn Geluk begrijpt, als hij de vragen van de wezens die hij ontmoet, aanhoort en meeneemt op zijn reis. Dat is het hoopvolle moment in het sprookje, het Geluk weet dat. Ze geeft hem immers antwoord op zijn vragen en belooft vervolgens dat ze haar best zal doen hem te volgen. Als lezer vang ik een glimp op van mogelijkheden, van relatie, van Ik-Gij. Maar dan voltrekt het drama zich ten volle: De jongeman valt terug in de wereld van de dingen, de uiterlijkheden en rent op weg naar Geluk, zijn geluk voorbij. Hij is niet in staat in het heden te leven, is steeds op weg naar de toekomst. Voor wie niet in relatie treedt, wordt geluk tot een ding en is het zaak dit ding te pakken te krijgen.

De wereld van het Gij is geen gesloten systeem, het is de wereld van wording. Wat zou er gebeurd zijn als de jongeman relatie aan was gegaan met de leeuw, de man van de boomgaard of het beeldschone jonge meisje? Ik zou zeggen laat je fantasie er eens op los!

6. Het perspectief van de therapeut.

*Als het woord van de zwijgzame
zich in mijn woorden mengt,
is het met name dat ik hem herken
en ook beter zie wie ik zelve ben,
hetgeen mij nader tot hem brengt
(Tagore, 1991)*

6.1. Bereidheid tot aanwezigheid.

Welk perspectief heeft de therapeut? En vanuit welke werkelijkheid betreedt hij of zij de wereld van de cliënt? Hycner stelt dat de therapeut in een dialogische relatie zich steeds op een smalle richel bevindt tussen objectiviteit en subjectiviteit (Hycner, 1995). Dit weerklinkt ook in de woorden van Perls, die opmerkt dat de werkelijkheid deels een gegeven is en deels gevormd wordt door degene die er deel van uitmaakt. De uitdaging is aanwezig te zijn met alles wat ik heb, steeds deel van het proces te zijn, zonder erin ten onder te gaan. Het betekent een constant 'gewaarszijn' van mijn gevoelens, gedachten, neigingen en behoeften en de bereidheid ze in te zetten als informatie over het veld. Daartoe behoren ook mijn vaardigheden en kennis als therapeut. Kennis heb ik nodig, maar richt zich tegen de dialogische relatie op het moment dat ik ze inzet om iets te vermijden. En dat ik iets vermijd, is lang niet altijd gemakkelijk te zien.

De eerste en belangrijkste stap in een dialogische relatie is me met mijn hele wezen op de cliënt te richten. Het is de bereidheid het 'ik ben' ten volle uit te spreken. Momo uit het verhaal van Michael Ende is een treffend voorbeeld van iemand die dat doet.

Momo was een meisje dat niets bezat, zelfs geen geschiedenis. Niemand weet waar ze vandaan komt. Ze heeft echter één heel bijzondere eigenschap:

Wat de kleine Momo beter kon dan wie ook, dat was: luisteren.

Zoals Momo kon luisteren, was volkomen uniek. Momo kon zó luisteren, dat domme mensen ineens heel slimme ideeën kregen. En denk maar niet dat Momo iets zei of vroeg wat de ander op dat idee bracht, nee, ze zat alleen maar toe te luisteren met al haar aandacht en belangstelling.

Daarbij keek ze de ander met haar grote donkere ogen aan en degene die sprak voelde hoe hem opeens gedachten te binnen schoten, waarvan hij nooit had durven dromen dat hij ze in zich had.

Ze kon zo luisteren dat wanhopige of besluiteloze mensen opeens precies wisten wat ze wilden. Of dat verlegen mensen opeens vrijuit durfden te praten.

En wanneer iemand het gevoel had dat zijn leven volkomen mislukt en zinloos was, iemand waar het helemaal niet op aan komt en die net zo snel vervangen kan worden als een gebroken pot - en hij ging dat allemaal aan de kleine Momo vertellen, dan werd hem, terwijl hij nog sprak, op een geheimzinnige manier duidelijk dat hij het helemaal mis had.

Zó kon Momo luisteren (Ende, 1992).

In dit verhaal is het de aanwezigheid van Momo die zo veelbetekenend is. Met haar aanwezigheid bevestigt ze degene met wie ze in relatie treedt. Het is deze bevestiging die het hart van de dialogische relatie uitmaakt (Hycner, 1995).

En dat hart kan blijven kloppen als ik de ander volledig wil zien in zijn of haar anders zijn. Ik ontmoet het 'ik ben' van de ander, dat zo verschillend is van het mijne.

' The most basic element, and the most difficult, is presence, as opposed to seeming. An individual is present when he/she does not try to influence the other to see him or herself only according to his or her self-image' (Hycner, 1995).

Aanwezig zijn is geen truc, een stuk gereedschap dat ik naar behoeven in kan zetten. Het is de bereidheid hebben om me steeds opnieuw, met vallen en opstaan, tot de ander te richten.

Het ligt in mijn verantwoordelijkheid onder ogen te zien wanneer het moeilijk wordt aanwezig te zijn en deze moeilijkheid te onderzoeken. In de momenten waarop aanwezig zijn moeilijk wordt ligt vaak belangrijke informatie besloten. Onderzoek kan tot inzicht leiden. In Gestalttherapie is inzicht de beleving van 'aha!'. Het is het moment dat de delen én het geheel gelijktijdig in het bewustzijn verschijnen. Bij psychologisch inzicht is het belangrijk je eigen emoties, behoeften, beweegredenen en gedrag te kennen en te begrijpen. Toch gaat het niet primair om dit naar binnen kijken. De essentie is jezelf kennen én de ander, inclusief het gehele veld (Yontef, 1993).

Santana zit inmiddels een half jaar bij mij in therapie. Ze is een opmerkelijke vrouw. Haar ongelofelijke moed, haar kracht en haar warme liefde voor haar kinderen en overleden man, treffen me telkens weer. Moed, kracht en liefde zijn eigenschappen waarbij het niet moeilijk voor me is, aanwezig te blijven. Des te zwaarder zijn de momenten waarbij de therapiekamer gevuld wordt met verscheurend verdriet en pijn, die nauwelijks te dragen is. Ik voel de grond golven als ze vertelt hoe ze haar man dood gevonden heeft. Me in details beschrijft wat ze zag en voelde. De beschrijving van de pijn die ze voelt, in de lange donkere nachten, zonder hem, bezorgen me soms een snijdend gevoel van eenzaamheid. Santana voelt zich schuldig aan de dood van haar man, het had allemaal anders kunnen lopen als zij maar.....

En dan opeens is alles anders. Santana komt binnen met de mededeling dat ze een fase in het rouwproces heeft afgesloten. Ze kan haar overleden man loslaten, zo zegt ze. Ze is al een tijdje verliefd en wil meer aandacht aan die relatie besteden. Het is tijd, zo vervolgt ze, dat ze haar eigen leven meer vorm gaat geven. Ik ben verbaasd, maar slik dat weg. Ik merk ook dat ik opgelucht ben. Santana ziet er levendig en opgewonden uit. Ze vertelt over de relatie met haar nieuwe vriend: 'Het zal wel geen stand houden, maar nu is het heerlijk'. Ik merk dat er een interne dialoog in mij op gang komt. Ik ben mezelf aan het overtuigen. 'Ach natuurlijk, het is

genoeg voor dit moment. Ze heeft het nodig om even adem te halen'. Een vaag gevoel van ongerustheid borrelt op en tenslotte laat ik me inderdaad overtuigen.

In de sessies die volgen blijft dit gevoel herhaaldelijk de kop op steken. Het is zwak en onduidelijk, maar steeds aan de rand van mijn bewustzijn aanwezig. Santana ontplooit allerlei nieuwe activiteiten. Tussen neus en lippen geeft ze aan, dat ze haar kinderen moeilijk om zich heen kan verdragen. Ze houden haar constant bezig met dingen waar ze niet mee bezig wil zijn. De alarmbellen gaan harder rinkelen. Maar ook nu weer worden ze overstemd door zinnen die me door het hoofd schieten: ' Het is belangrijk dat de moeder zich goed voelt, ze is de pijler waarop het gezin steunt'. En: 'Natuurlijk is ze prikkelbaar, wie zou dat niet zijn in haar situatie?' Losse, uit de context gerukte flarden van zinnen, van kennis die ik ooit heb opgedaan. En opnieuw laat ik me overtuigen.

Als Santana weg is, blijf ik peinzend achter. Wat is hier aan de hand?, vraag ik me af. Een zwaar gevoel rondom mijn hartstreek vraagt aandacht. Opeens word ik me de brok in mijn keel gewaar en het prikken van tranen in mijn ogen.

Ineens is er inzicht. Aha!

Het wordt mij duidelijk wat Santana en ik vermijden. Een hypothese neemt vorm aan: Het verdriet en de pijn die nu bij mij omhoog komen, voelt Santana waarschijnlijk ook. Ze ontplooit allerlei activiteiten om zich aan pijn en verschrikking te onttrekken. Haar kinderen herinneren haar aan de pijnlijke situatie, die ze zo graag wil ontvluchten. Ze voelt zich schuldig als ze weinig thuis is. Maar als ze thuis is, voelt ze pijn. En ook ik vind het moeilijk deze pijn te herkennen en te voelen.

Het toelaten van mijn gevoelens en de hypothese die daaruit voortvloeit, helpen me de andere kant van de relatie te onderzoeken. Ik merk dat ik weer aanwezig kan zijn en besluit mijn hypothese te toetsen.

Dat is echter niet meer nodig. De volgende sessie brengt Santana in dat ze krampachtig heeft geprobeerd haar verdriet te ontvluchten: 'Ik wilde zo graag dat het goed met me ging, maar het werkt niet meer. Ik merk dat ik nu in een dieper, donkerder laag van verdriet ben beland, ik zit echt onder water'.

De sessie heeft zowel voor Santana als voor mij doorgewerkt. Verdriet dat een tijd impliciet is geweest, wordt voor ons beide opnieuw figuur.

Aanwezig zijn is de wil kwetsbaar te zijn, de wil mijn hoofd te buigen tegenover de cliënt, voor de rampen die ook bij het leven horen. Het is de bereidheid om op je bek te gaan en in het stof te bijten, blauwe plekken op te lopen en te lijden aan een egodeuk. En dat nog opwindend te vinden ook. Maar het is ook de rijkdom van de ontmoeting, de schoonheid van deelname, dat mijn werk zo bijzonder maakt. Het behoort mijns inziens tot de ethiek van de therapeut deze aanwezigheid, het uitspreken van het 'ik ben', steeds te onderzoeken. Als een wakker worden in de meest directe betekenis van het woord.

6.2. Inclusie.

'Therapists must be willing to allow themselves to be touched and moved by the patient'
(Hycner; Jacobs, 1995)

Zoals hierboven is besproken moet ik bereid zijn gevoelens van onmacht, woede, walging te onderzoeken. En de pijn te dragen dat ik geen toverstokje heb waarmee ik het leven van de cliënt kan verbeteren. Geloof me, die neiging ligt steeds op de loer als uitzichtloosheid in het veld verschijnt. Het zijn deze gevoelens echter, die mij informatie kunnen verschaffen over het 'Ik ben' van de ander. Ik zeg als het ware tegen mezelf: 'ik voel me buitengesloten en onmachtig. Wat betekent dat in deze relatie. Wat zie, hoor en ruik ik en wat vertelt me dat over de gevoelens en behoeften van de cliënt?' In de dialogische relatie is de therapeut, zonder terughouding, als persoon aanwezig. Hij of zij voelt wat er in het veld tussen hen speelt en gebruikt deze informatie om de cliënt beter te leren begrijpen. Dit proces wordt inclusie genoemd. 'Door inclusie te praktiseren, staat de therapeut in relatie met de cliënt. Tegelijkertijd verzamelt hij of zij informatie over de cliënt' (Yontef, 1993). In praktijk brengen van inclusie is een voortdurend proces. Het vereist immers nogal wat. Stevig op mijn benen staan is één ding. De flexibiliteit om de andere kant van de relatie te exploreren is een ander ding. Maar het kunnen bewegen van de ene kant naar de andere, is een salto mortale. Of beter: een salto vitale.

De therapeut en de cliënt zijn inclusief aan elkaar en werken voortdurend met en aan elkaar, waarbij het in de aard van de relatie ligt dat beide een andere positie hebben. Ze zijn weliswaar gelijkwaardig aan elkaar maar de positie van ieder, is een andere. Buber beschrijft de therapeutische relatie als een eenzijdige inclusie (Hycner; Jacobs, 1995). In de eenzijdige inclusie streeft de therapeut ernaar zich in te leven in het 'ik ben' van de ander. Het omgekeerde wordt niet nagestreefd. Het essentiële verschil tussen de eenzijdige en de wederkerige inclusie ligt in de verschillende taken die cliënt en therapeut hebben. Als de cliënt zover is dat hij of zij ook de kant van de therapeut kan omsluiten, is het einde van de therapie genaderd (Hycner; Jacobs, 1995).

7. Tenslotte.

Jezelf worden, gebeurt door in relatie te treden.

'By presenting yourself as you are, other people can treat you as Thou. By treating another person as a Thou, you become more fully yourself'
(Yontef, 1993).

Dit geldt zowel voor de cliënt als de therapeut.
Over perspectief gesproken.....

© Gestaltweb