

WEELDE VAN ONGEMAK

Interview met Herman, therapeut, coach en trainer, door Els Boumans.

Wat roept het thema ongemak bij je op:

Ongemak. Een gevoel. Vooral een gevoel. Ik laat het woord in mij vooral maar het werk nu doen.

Het woord in mijn rol als therapeut, coach of in trainer, het woord dat in mij is als mens.: er zit iets afwachtends in, wat is de betekenis, een voorbode van iets dat er gaat komen, geen zeker weten. De contactgrens aan het werk.

Stel dat iemand nieuw voor mij is. Wat kan ik voor iemand betekenen. Grond zoeken. Wat maakt dat je naar mij komt? Welke verwachtingen heb je? Ook kan ik me gewaar zijn van de afwezigheid van ongemak. De mate van mijn onrust varieert. Dat vraagt onderzoek. Wat is de betekenis in het contact.

Zoeken naar grond? Is dat zelfvertrouwen?

Ja, dat raakt ook aan vertrouwen, rust in mezelf vinden.

Ongemak raakt aan de kern van wat ik doe en wie ik ben, vol vertrouwen of minder zeker. Wat is de grond waarop ik loop in het contact.

Daar komen hoofd, kennis, weten ook bij kijken. "Heb ik voldoende in huis om iemand tevreden te stellen. Zeker in mijn rol als therapeut: de ander moet er wel wat aan hebben. Dat is niet alleen mijn onrust, ook de ander is daar deel van. De onzekerheid van verwachtingen. Van jezelf, van de ander. En: kan ik daar aan voldoen.

Je focust, als ik je zo hoor, hierbij vooral op degene die jij gaat spreken, voldoe ik wel aan verwachtingen. Hoe is dat voor jou zelf?

Als ik er zo over praat, ja...Terwijl ik daarin ook een besef heb van mijn aanwezigheid in de ander. Dat relationele is steeds meer grond in de contacten die ik aan ga.

Dat focussen op verwachtingen van de ander verschilt per client, per situatie. Het helpt als ik meer over de verwachtingen weet. Dan kan ik er meer mee. Houvast. En ook dat focussen op de ander doe je samen. Ook onrust ontstaat niet zonder de ander, iets anders. Er is niets dat iets anders niet raakt.

Ik voel voldoende grond om wie dan ook en wat dan ook te ontvangen. Ik ga het wel aan. Daar zit mijn zelfvertrouwen. Dat zelfvertrouwen voel ik: "Kom maar, wat er ook is."

Ik weet vanuit de ervaring inmiddels wel dat ik in veel situaties wat te bieden heb.

Er zijn ook situaties waarin ik de onrust en spanning voel van getoetst worden. Daar ben ik wel gevoelig voor. Ik heb daar professioneel wel een antwoord op door het te verdragen maar het ongemak kan wel groeien ja: "Heb ik wel genoeg in huis. Zelftwijfel.

Ook hier is zelfonderzoek gewenst. Waar komt t gevoel van getoetst worden vandaan. In hoeverre kan ik het aan de ander toeschrijven. Of verdwaal ik in zelfoordelen.

Ongemak geeft een signaal af, verandert in iets dat je kunt onderzoeken, wat naar betekenis voert, naar meer iets wat je kunt onderzoeken, het krijgt dan betekenis.

In mijn ademhaling kan het ongemak zich aandienen, een inhouden adem, heel subtiel een spanning in mijn buik, wegstijgen, een oordeel, sneller praten, de ander gerust willen stellen.

Je praat nu vanuit gewaarszijn en zelfreflectie. Toen we begonnen met dit gesprek zei je: "Ik betwijfel of ik genoeg kennis heb."

Is een ongemakkelijke factor bij jou: niet genoeg kennis hebben.

Daar zit verschuiving in. Ik ontdek steeds meer van uit de ervaring wat gestalttherapie inhoudt.

Het ongemak van een vermeend tekort aan kennis ken ik zeker, ben ik gevoelig voor. In Italië, nam ik deel aan de residential waar wetenschap met ervaring verbonden wordt. Door de week had ik soms sterke gevoelens van tekort schieten, onrust. Ik heb geen wetenschappelijke achtergrond. Dan voel ik dat tekort, ondanks al mijn lezen en zelfstudie. Dan geraakt de kennis vanuit ervaring naar de achtergrond. De emoties verbonden aan het niet-weten dringen zich sterk naar voren. Wat weer, voor het contact dat er is, in de weg zit. Dan draai ik vast in het denken, theorie, filosofie, groot ongemak over intellectueel tekortschieten. Terwijl ik ook zo houd van theorie.

Terwijl, zoals je praat spreek je je erg duidelijk als gestalttherapeut met kennis en inzicht en besef over gewaarszijn, het veld, de relatie.....

Mogelijk betrek ik dat tekortschieten vooral op mezelf en is het daar ter plekke ook een veldfenomeen.

Dus het is meer het theoretische stuk waarvan je denkt: "Laat maar, daar wil ik me los van maken"...

Van dat ongemak zou ik zeker wel af willen.

En als je je daar in Italië dan ongemakkelijk voelt en je zou dat zeggen?

Ja, dat is natuurlijk de oplossing. Dan maak ik het tot een veldfenomeen. Mijn angst is dat ik bevestigd wordt in mijn zelfoordeel daar: 'ik weet niet genoeg'. En dat is een heel beperkende gedachte. Zeker in het licht van de betekenis van het ervaren in het gestaltgedachtengoed.

Stel, je neemt een client mee naar Italië, verandert het dan? Je bent dan de therapeut.

Ik weet het niet. Dat roept spanning op die vraag. Door te zeggen "Ik ben jouw therapeut" voel ik ongemak.

Ik ben vooral een goeie gestalttherapeut in relatie tot die ander, de client. Daarbuiten voel ik de grond van therapeut zijn op een ander manier.

Ik ben me mogelijk teveel gewaar van mijn eigen lijden, met de vreemde gedachte dat een gestalttherapeut niet meer in die mate mag lijden. (*lacht hier wel bij*) . Ik kan me dichtbij de client met haar/zijn ervaringen weten en voelen.

Wat te denken van een "lijdende gestalttherapeut"?

Ervaringen kunnen elkaar raken en dan gebeurt er wat. Dan is die cognitie, de wetenschappelijke kennis minder relevant . Dan gaat het over de ontmoeting. Een ontmoeten van de lijdende mens. En dat geeft, per definitie zou ik haast zeggen, ongemak.

Ruimte geven aan het lijden zonder medelijden en volop in contact blijven.

En ook denk ik , dat ik, wat ik met "wetenschappelijk" bedoel, nog meer zou willen overzien, verbanden met psychologie en filosofie zou willen kunnen leggen. Dat ik meer vertegenwoordig van wat ik zelf ervaar in het contact. Dat overstijgende kan de client, de relatie met client ook helpen. Een anker dat het meelijden stut.

Dat is waar het over gaat bij de gestaltcolleges over DSM V-psychopathologie, waar klassieke diagnostiek en het lijden daaraan verbonden omgezet wordt in contactprocessen en termen.

Zouden de anderen, wetenden, zich niet ongemakkelijk voelen tegenover iemand die het allemaal kan ervaren, heeft ervaren, kan invoelen op grond van doorleefde situaties.

Dan kom je op een ander terrein terecht, dan komt je bij het ongemak van de 'wetende' ander.

Waar ongemak ongemak ontmoet wordt het contact meer gelijkwaardig.

En dan rustig wachten, dat kan ik heel goed, dat geeft ook ongemak, voor mij niet erg, maar ik voel het wel, en client heeft het ook nodig.

Loslaten wat de client al zo lang vasthoudt en wat lijden geeft en dat ook voortvloeit uit een aanpassen aan moeilijke situaties, geeft ongemak.

Therapie gaat over ongemak, ongemak brengt me bij een therapeut, ongemak zit in het contact en contact is ongemak in de regel. Oprecht contact geeft ongemak. Alles wat ons mens maakt doet mee. Je moet allebei aan de slag.

De afwezigheid van ongemak , dat is ook heel fijn. Dan kun je veiligheid en vertrouwen voelen. Dan kan ik zelf , hoor ik mezelf gewoon open gaan zonder de aandrang om weer sluiten. Dan is er zonder vermijding contact met mezelf, met de ander..

Is ongemak ook: zodra ik vind dat er iets van me verwacht wordt dan ontstaat ongemak. Verwacht ik iets van mezelf?

(Het gesprek lijkt afgerond te kunnen worden en er valt een stilte.....)

Ja, wat wordt er nu van me verwacht.....

Is stilte gemak of afwezigheid van ongemak?

Dat hangt van de stilte af.

Wat te zeggen over ongemak in de GGZ, breder dan onze eigen privé-praktijk?

Heel veel ongemak: GGZ **staat** – voor mij dan - voor ongemak, ongemakkelijke relaties, het ongemak van het alleen zijn, het ongemak van de eenzaamheid, het ongemak van lijden.

Zijn daar bruggen of donderen die toch elke keer weer in elkaar? Bruggen tussen de toeschouwer die het gemakkelijk vindt en degene die het ongemakkelijk heeft?

Het eerste wat opkomt is de ervaring, de brug is de ervaring. Mooi dat je het wel vraagt. Er is ook het ongemak in de GGZ van hulpverleners die niet het lijden zelf hebben ervaren of er van weg blijven, door het vasthouden aan een professionele houding. Wat dat dan ook is. Wat afstand geeft. Ervaringsdeskundigen kunnen een brug zijn.

“Een professional mist iets wat een ervaringsdeskundige die ervoor opgeleid is wel heeft?”

Dat houdt het ongemak van de ervaring in. De ervaringsdeskundige kan daar niet aan voorbij, die heeft de ervaring en heeft die in iets anders omgezet, er iets mee gedaan. De GGZ-professional heeft het óver 'het ongemak van de ander' en begrijpt nogal eens te weinig de ervaring van de client.

“Een professional kan niet anders dan zich niet gemakkelijk voelen in relatie met de client?”

Een goede gestalttherapeut kan het ongemak benoemen en doet daar wat mee zonder de ander daarvoor verantwoordelijk te maken.

In de GGZ werken overigens ook mensen, individuen, die dat geweldig goed kunnen. Mijn opmerkingen over de GGZ gelden ook vooral het instituut, hoe het al zo lang georganiseerd is.

Wat is nog meer ongemak?”

Nu merk ik ongemak omdat ik niet zo snel kan voldoen aan wat je vraagt. Ik voel enige druk in mijn hoofd, duizeligheid, ik kijk weg, een versnelde ademhaling en denk “Ik moet leveren”.

Nu bemerk ik ook bij mij als interviewer ongemakik schakelde te snel over van een gevoelig onderwerp naar een ander onderwerp.....even een kopje koffie samen.....en dan door over de vraag “Wat is nog meer ongemak?”

Als client me ergens op betrapt is dat ongemak. Dit is in de regel zo, en ook denk ik: “Ik kan ergens op terugkomen.”

Een cliënte van mij, voelt veel (aan), vult aan vanuit haar ervaring, duidt wat er gebeurt en is daar open in. Ik deed een uitspraak die voor haar heel pijnlijk was, en ik realiseerde me dat dop het moment dat ie me mond uit kwam. Mijn ongemak was getransformeerd tot boosheid. Dat kon ik toegeven in het volgende gesprek nadat ze me aangaf: “ik denk dat we moeten stoppen met de gesprekken”. Toen wist ik precies waar het over ging. Ik reageerde vanuit een eigen pijnlijke ervaring. Mijn sympathicus bepaalde in een fractie van een duizendste seconde mijn reactie. Met grote gevolgen voor het vertrouwen tussen haar en

mij. Als ik niet open was geweest naar mijn cliënte over wat er bij mij gebeurde, was ze na al die jaren dat ik haar ken in een keer vertrokken met de pijn van geschaad vertrouwen.

Kunnen we zo eerlijk zijn als therapeut? Bij iemand die zo gevoelig is, zo open staat. Zich ieder moment van haar leven afvraagt: "Ben jij te vertrouwen of niet te vertrouwen". En dat je dat dan in een vingerknip, wat je jarenlang opgebouwd hebt, zomaar weer verwoest.

Ik had cliënte nodig om iets over mijzelf te ontdekken. Zij maakte verbinding naar mij door open te staan voor mijn ervaring en eerlijkheid en te blijven met haar pijn.

Ik zou graag een filosofische opmerking maken, een filosoof aanhalen, zo van "die zei dat....."

Ongemak is het bestaan, is existentieel, en het is essentieel in de therapeutische relatie, Dat het er kan zijn, want dan is de relatie aan het werk.

.....*stilte*

En het is zo lekker dat het afwezig is het ongemak, en toch is het essentieel. Omdat je dan bezig bent met de relatie. Het ongemak zegt iets, uit zich op allerlei manieren, zegt iets, betekent iets. Als het goed is leidt het tot iets van allebei, tot, als je het eerlijk beet pakt, tot even een samenvloeien, ontmoeten, erkennen: ik zie jou, jij ziet mij, tot liefde, Dat je je gezien voelt. Wederzijds, het gaat niet meer om jou of om mij.....

Herman.