

Interview Ernst-Els.

Als we gaan praten over ongemak. waar denk je dan aan?

Het congres gaat over ongemak en dan lees ik de uitleg daarbij en die spreekt me heel erg aan. Ik heb er inhoudelijk helemaal geen kritische aanmerkingen over.

Maar de titel die slaat volgens mij nergens op. De crises waarin we nu zitten, zoals Wilders aan de macht, oorlogen in Palestina en Oekraïne enz. enz. Dat is voor mij geen ongemak. Dat zijn catastrofes. En daar dan de weelde van, dat zie ik niet. Ik dacht even aan de cabaretier, Theo Maassen. Hij had een nummer waarin hij alle ellende die hij maar kon bedenken opsomde en dan zei: "Maar weet je wat echt het vreselijkste is dat je kan overkomen? Dat is als je net schone sokken aan hebt en dan in de badkamer in een plasje trapt. Dat is het ergste". In vergelijking met de catastrofes die ik net noemde zou ik dit wel een weelde van ongemak willen noemen. Ongemak en weelde zijn bovendien woorden die ik niet dagelijks gebruik

Je kunt je hooguit ongemakkelijk voelen.

Ja, maar dat wat er nu in Nederland gebeurt en binnenkort ook in België, de radicale verrechtsing overall in Europa en de wereld, dat is voor mij veel meer dan ongemak.

En als je het dan wat kleiner maakt op de verschillende werkvelden (op micro-meso-macro-niveau) binnen ons vakgebied?

Die niveaus hangen voor mij heel erg samen. Psychotherapie is altijd geworteld in een cultureel, maatschappelijk en politiek veld. En het zou wel eens zo kunnen zijn, dat we dat vergeten in ons contact met onze cliënten. Dat we ons hebben aangepast aan het individualistische paradigma van de algemene hulpverlening. Ik ben blij dat we de veldtheorie sinds een paar jaar hebben ontdekt, of beter: herontdekt, ook al vind ik dat we daar eigenlijk nog te weinig mee doen. We moeten onze opleidingen zien binnen het grote veld van de gezondheidszorg en de hulpverlening. Welke plaats hebben wij daarin en klopt die plaats ook? Moeten we ons aanpassen aan de gevestigde zorgsystemen? Ik denk dat de gestaltbenadering altijd een "pain in the ass" geweest is en dat ook zou moeten blijven. Ik vind dat we ons veel te veel hebben aangepast. Er komen steeds meer regels en beperkingen in dit veld en daar hebben we ons, naar mijn idee, veel te veel bij neergelegd. Toen de vereniging werd opgericht zeiden we: "Ja we kunnen wel altijd vanuit een ivoren toren commentaar blijven geven. Daar moeten we mee stoppen". Ik ben nog steeds akkoord met het feit, dat we niet meer betweterig preken hoe het wel moet en dat we ons volop in de erkende hulpverlening hebben gemengd. Maar we hebben ons wat mij betreft veel te veel aangepast aan de eisen van de hulpverleningsmarkt zonder ons af te vragen wat die aanpassing betekent voor de hulpvragenden.

Waar merk je bij jezelf in je persoonlijke leven ongemak?

We wonen nu in een co-housingsproject en daar lopen we tegen veel ongemak aan. Hier vind ik 'ongemak' een gepast woord. En hier kan ik zelfs de weelde zien van dat ongemak. We leven hier samen met mensen die iets samen willen, vandaar **co-** housing. Maar hoe dat 'co-' eruit gaat zien, dat moeten we nog gaan uitzoeken. We zijn een mooi project aan het opstarten over hoe we dat gaan doen. En ja: zoeken hoe we dat gaan doen, dat samenleven, is op dit moment soms ongemakkelijk. Maar, het klopt voor mij, dat het ongemakkelijk is; het zou me verbazen als dat

niet zo zou zijn. Zonder dat ongemak had ik dit project gewantrouwd. Het is een ongemak dat ik wel een weelde zou kunnen noemen.

Wat doe je dan met het ongemak? Kun je daar iets mee doen?

Je kunt daar zeker iets mee doen. Ik relativeer dat ongemak niet. Maar het is een uitgangspunt om te kijken wat we met z'n allen kunnen doen om er iets moois van te maken.

Daar zit ook zo'n moment van ongemak wat je dan keert.

Ongemak als basis voor 'weelde' kun je zeggen. Het helpt me alert te zijn als ik zit te zeuren over dat het allemaal zo traag gaat en niet iedereen werkelijk 'co-' wil zijn. Dan kan ik me opeens realiseren dat ik me slachtofferig gedraag. "Wacht even! Wat doe ik eigenlijk? Ik ben toch geen slachtoffer. Ik ben hier een mede-acteur van het ongemak. Wat is mijn rol in de co-housing en wat heb ik te leren?". Dat is volgens mij heel erg des Gestalts.

Waar kom je zo'n ongemak nog meer tegen?

In therapie. Vooral in relatietherapie zie ik dat koppels moeite hebben de weelde ervan te zien. Dat ze het moeilijk vinden hun ongemak als een gezamenlijk uitgangspunt te zien voor een ophanden zijnde verdieping van hun relatie. Goede relaties komen toch steeds weer ongemakken tegen die uitnodigen de relatie te verdiepen. Relaties die geen ongemakken kennen, kennen ook niet de weelde van verdiepen.

Zou dat dan de weelde van het ongemak kunnen zijn?

Oh ja, dat zou kunnen, ja. De weelde is te beseffen dat onze relatie meer is dan de som van twee individuen. Dat ik daarom niet moet vastzitten in de vraag, wat ik in de relatie nodig heb, maar wat de relatie van mij nodig heeft. Dat blijkt een heel moeilijke switch in het omgaan met het ongemak van koppels. Maar als ze dat kunnen, is dat heel bevrijdend.

En ongemak kun je aanwenden/ reflecteren om tot bevrijding te komen.

Ja, zonder ongemak geen bevrijding. Ze zijn elkaars tegenpolen. Het is bevrijdend te beseffen dat we verantwoordelijk kunnen zijn of - zoals het duidelijker in het Engels te horen is - dat we 'able to respond' zijn. Natuurlijk ziet die 'ability' er voor iedereen en in verschillende situaties anders uit. Maar we zijn allen 'able to respond'. Dat is de weelde die we ons bewust kunnen worden als het ongemakkelijk wordt.

+++++