Jaarg. 5
no. 6

Ont-Moeten

Tijdschrift voor Groepswerk

Humanistisch Verbond

ONT-MOETEN Jaargang 5 nummer 6
September 1979.

Informatief tijdschrift van het groepswerk van het Humanistisch Verbond, verschijnt 6 keer per jaar en kost f17,50 per jaargang van October tot October. Evt. opzeggen van het abonnement vóór 1 October. Losse nummers f 3,50.

Redactie: Albert Nieuwland, Jan Hein Mooren, Denijs Bru.

Administratie: J.W.Brouwersstraat 18, Amsterdam. Postgiro 4046753 tnv Albert Nieuwland te Amsterdam.

Omslagontwerp: Mariette Maaskant.

De verantwoordelijkheid voor de gepubliceerde artikelen berust alleen bij de schrijvers ervan. Overname van artikelen of delen ervan is pas toegestaan na toestemming van de redactie.

ten geleide:

Dit laatste nummer van de 5e jaargang is vanwege technische problemen wat verlaat, waarvoor onze verontschuldigingen. Allereerst besteedt Stan Nevins aandacht aan Lichamelijkheid als uitdaging. Lichamelijkheid is in onze cultuur een bijna-taboe: we durven elkaar nauwelijks aan te raken en we verstaan elkaars en onze eigen lichaamstaal slecht. Ook in humanistische kring, waarbinnen toch de natuurlijkheid van de mens als één van de uitgangspunten geldt, hebben we meer aandacht voor geest (geestelijke verzorging, geestelijke vorming) dan voor lichaam, terwijl toch lichaam en geest één zijn: 'bezielde materie'! Een pleidooi tot herwaardering van de lichamelijkheid, ook in de hulpverlening en vorming.
Ysk Vondeling bespreekt Hogie Wyckoffs 'Vrouwenpraatgroepen', waarna een fragment hieruit volgt: Zelfmoord en vrouwenpraatgroepen.
Tenslotte analyseert Denijs Bru mbv de 'interactieroos van Leary' de verschillende momenten binnen de Interactie tussen mensen.

mededeling

Ont-moeten in de huidige vorm gaat verdwijnen, dit is het laatste 'gewone' nummer. De redactie heeft met veel plezier de afgelopen 5 jaar het blad uitgegeven. Nu echter het Humanistisch Verbond qua kader sterk aan het uitbreiden is, is er behoefte ontstaan aan een kaderblad, waarin de verschillende werkvelden meer aan bod komen dan in Ont-moeten het geval was. Er komt een nieuwe redactie, het nieuwe blad zal in het begin van 1980 gaan verschijnen, alle abonné's van Ont-moeten zullen het ontvangen. Tot die tijd zal de oude redactie nog één extra-nummer laten verschijnen, dat omstreeks de jaarwisseling zal verschijnen en gewijd zal zijn aan een thema dat dit jaar in het Verbond veel aandacht krijgt: zelfdoding.

LICHAMELIJKHEID ALS UITDAGING

De onderliggende filosofische vooronderstelling bij alle tegenwoordige lichaamstechnieken en therapieën is: je bent je lichaam. Dit is méér dan zo maar een uitspraak; het is een krachtige bewering met belangrijke implicaties. Het is op een veel dieper vlak een uitspraak over ons als persoon. Het stelt,dat wie en wat ik ben niet gescheiden kan worden van mijn lichamelijke zijn in de wereld,en dat mijn zijns-volheid en vandaar mijn psychische heel-heid alleen bereikt kan worden als een zelf, dat zich voortdurend in de wereld belichaamt.

De bedoeling van dit artikel is enige filosofische steun voor deze vooronderstelling en haar implicaties te leveren in de hoop dat deze van dienst kan zijn voor hulpverleners en vormingswerkers.

een filosofische benadering door stan nevins

De uitspraak 'ik ben mijn lichaam' drukt een visie op de mens uit, die radicaal verschilt van die, ingebed in de metafysische traditie van het dualisme, beïnvloed door Descartes in de 17e eeuw. Volgens deze was het zelf, zoals gegeven in het cogito (ik denk) altijd een denkend zelf, een res cogitans,volledig verschillend van het lichaam, een res extensa (uitgebreidheid). In deze opvatting is er geen identiteit tussen zelf en lichaam denkbaar. Sterker nog: het lichaam is een toevalligheid van het zelf. Het is wel belangrijk voor het leven en je moet er ook wel voor zorgen - maar zoals iemand voor zijn auto of zijn tuingereedschap zorgt. Het lichaam is wezenlijk iets anders dan het zelf, dat innerlijkheid, kracht, energie, geest, ziel is.

Deze'geest in de machine'-theorie van het zelf leidt tot een kloof tussen subject en object, bewustzijn en werkelijkheid, innerlijkheid en uiterlijkheid, waarbij steeds de tweede term van ieder paar onafhankelijkheid van de eerste veronderstelt. Het zelf is volgens Descartes een denkende, voelende, twijfelende en willende substantie en het lichaam een tijd-ruimtelijke substantie zonder geest. In de beroemde passage in zijn Meditations, waar hij nadenkt over de eigenschappen van het lichaam, zoals aanwezig ook in een stukje was, zegt hij: 'wat hier over een stukje was gezegd wordt, is op alles buiten mij van toepassing'. Max Scheler maakte een onderscheid tussen der Körper (het fysische lichaam, het object) en der Leib (het levende lichaam, het subject). Bij Descartes is het lichaam altijd der Körper.

Dit is in tegenstelling tot de opvattingen van Gabriël Marcel, die boudweg zegt: 'ik ben mijn lichaam'. Dit is wat anders dan de materialistische bewering: 'mijn lichaam is mijzelf'. Het antwoord op het dualisme is niet een soort monistisch reductionisme, in de vorm van hetzij idealisme (alles is in wezen materie resp. bewustzijn, A.N.). 'Ik ben mijn lichaam' is de bewering, dat enige dualiteit tussen mijzelf aan de ene kant en de manier waarop ik mijn lichaam leef aan de andere kant ondenkbaar is. Het is de erkenning, dat mijn lichaam, als het mijne, niet tot het vlak van object gebracht kan worden; dat mijn lichaam slechts het mijne is voorzover ik geen scheiding tussen het lichaam en mij aanbreng.

'Ik ben mijn lichaam' is een protest tegen alle vormen van objectivering van het menselijke lichaam. Mijn lichaam is nl. niet een van de vele altijd aanwezige objecten. Zijn aanwezigheid is de aanwezigheid, zonder welke geen enkel ander object ooit aanwezig zou kunnen zijn. Zoals Merleau-Ponty zegt: mijn lichaam is datgene waardoor er objecten zijn en is zodoende de voorwaarde voor alle objectiviteit. Vandaar dat ik mijn lichaam niet als een object kan hebben, observeren of aanraken. Het is '... ons algemene medium om een wereld te hebben'. Dat wat de voorwaarde is om iets

anders te kunnen hebben, kan zelf niet iets zijn wat men heeft, anders belanden we in een oneindige reeks zonder zin.

Op dit punt aangeland kunnen we zeggen dat twee verschillende landkaarten bestaan van de relatie tussen zelf en lichaam. Op de ene staat: 'ik heb een lichaam', op de andere 'ik ben mijn lichaam'. Zoals met alle kaarten het geval is, zou men de weg verliezen, als men slechts één van beide volgde. Zoals de volgende voorbeelden hopelijk zullen aantonen, is de tweede echter betrouwbaarder dan de eerste.

ERVAREN

Het beklimmen van een berg is een totale menselijke ervaring. De volledige scala van menselijke capaciteiten komt in actie: concentratie, beweeglijkheid, coördinatie, beoordeling, sterkte, doorzettingsvermogen. Het is een complete lichaam-geestelijke handeling. Uiteraard speelt het lichaam een rol. Maar wat ons hier bezighoudt is de vraag of het lichaam als Körper functioneert, het lichaam dat ik heb en kan observeren en manipuleren. Of is het lichaam der Leib, het lichaam dat ik ben, dat ik leef en waarmee ik, het in relatie tot de berg belevende, mijzelf aan de contouren van het landschap vorm?

Het is interessant op te merken dat, hoewel bergbeklimmen de meest strenge eisen aan het lichaam stelt, deze activiteit pas succesvol verloopt als we géén bewuste aandacht aan het lichaam besteden. De ervaren bergbeklimmer observeert niet zijn hand zoals deze houvast zoekt, hij bekijkt niet zijn voet als deze van de ene naar de andere steen stapt. Omdat hij één is met zijn lichaam hoeft hij er geen bewuste aandacht aan te besteden. En door één met zijn lichaam te zijn, is hij één met de berg, die zijn project is.

Laten we nu de bergbeklimmer eens beschouwen, die zich zijn lichaam daarentegen wèl bewust is. Door zich zijn lichaam meer bewust te zijn, is hij zich de berg minder bewust. Zijn bewegingen worden stunteliger en minder zeker. Hij merkt dat zijn voeten pijn doen en de zon heet op zijn rug brandt. Hoe zwaarder de klimpartij is, hoe meer hij zich zijn lichaam bewust wordt als voertuig dat hem naar de top brengt of hem halverwege in de steek laat. Hij pusht zijn lichaam om verder te gaan. Als hij de top heeft bereikt, ervaart hij heel intens maar geïsoleerd zijn zelf. 'Ik heb 't gepresteerd', zegt hij terwijl hij de berg afwaarts bekijkt alsof het een verslagen vijand is.

In tegenstelling tot ons eerste voorbeeld, was deze bergbeklimmer nooit één met de berg omdat hij nooit één met zijn lichaam was. Na zijn terugkeer zal hij waarschijnlijk opscheppen tegen zijn vrienden over zijn triomf, terwijl de eerste bergbeklimmer geneigd zal zijn minder over zijn prestatie en meer over zijn ervaring te vertellen. De tweede veroverde de berg, de eerste ervaarde hem en kwam zo dichter bij zichzelf.

Dit voorbeeld moet het volgende principe illustreren: zoals ik mijn lichaam ervaar, ervaar ik de wereld. Anders gezegd: zoals iemand in zijn lichaam zit, is hij in de wereld. Iemand die niet lekker in zijn lichaam zit, observeert het en blijft ook in de wereld een toeschouwer. Marcel's uitspraak 'ik ben mijn lichaam' wil zeggen dat de mens een lichaam-subject is. De wereld wordt via het lichaam ervaren en het lichaam zelf ervaren we niet. Het lichaam is de hand die aanraakt, het oog dat kijkt, het oor dat hoort. Het lichaam zelf wordt niet gezien, gehoord of aangeraakt. Het is a.h.w. de bril die men opheeft.

SEKSUALITEIT EN DE VERHOUDING TUSSEN LICHAAM EN ZELF

In seksuele relaties heeft de niet-belichaamde persoon zelden echte intimiteit met zijn of haar partner. Meer bezig mèt zijn lichaam raakt hij gepreoccupeerd met uitvoering en techniek en ervaart hij zichzelf en zijn partner minder als personen in relatie. Hij bedrijft liefde niet met een andere persoon, maar aan een ander lichaam. Uiteraard is het ontwikk
van vaardigheden in al onze relaties, inclusief de seksuele, bela

Maar als de techniek de overhand krijgt, is dit een teken dat iemand zijn lichaam heeft als instrument om die relatie te bereiken, in plaats van dat het een plaats is om die relatie te ervaren.

Een student van mij schreef eens: Als ik seksuele relaties had, dacht ik er alleen aan een fijne tijd te hebben en al het mogelijke plezier eruit te halen. De gedachte mijzelf of mijn partner als een persoon te ervaren, kwam nooit bij me op. Seks was een soort spel. Het lukte of het lukte niet. Maar ik had er nooit écht plezier in. Het was alsof ik altijd mijn bewegingen observeerde. Hoe lang moest ik mijn handen gebruiken? Waar moest ik ze daarna laten? Hoe moest ik mijn tong gebruiken? Moest dat snel en kort of langzaam en lang? Mijn diepste bevrediging kwam nooit tijdens de handeling, maar altijd pas erna, als ik kon terugkijken op een goed stukje werk.

De vervreemding, zowel van zichzelf als van zijn partner, die deze persoon ervaarde, zowel als zijn onmogelijkheid om seksuele relaties volledig en spontaan te beleven, waren grotendeels het gevolg van de vervreemding van zijn lichaam, dat voor hem duidelijk een instrument was om een bepaald doel te bereiken.

Alexander Lowen wees op het oorzakelijke verband tussen het verlies van lichaamsidentificatie en het gevoel van depersonalisatie dat kenmerkend is voor schizofrenie. De verklaring voor dit verschijnsel ligt in de aard van de persoon, die, zoals Gabriel Marcel zegt, bestaat uit relaties: esse est co-esse, te zijn is te zijn-met. In tegenstelling tot Descartes' opvatting van het geïsoleerde zelf, ziet Marcel, evenals Heidegger, als eenheid van menselijke existentie het Dasein, het samen-met-anderen-in-de-wereld-zijn, met het lichaam als noodzakelijke voorwaarde hiervoor.

Marcel's overpeinzingen over het belichaamde zelf leidden hem tot de vraag: als ik beweer: ik besta, ben ik, maar wat betekent dit? Dit betekent dat ik niet slechts voor mezelf ben, maar dat ik mezelf manifesteer. En dit kan ik alleen bij de gratie van mijn lichaam. Ik kan mezelf alleen manifesteren d.m.v. mijn lichaam. Mezelf manifesteren is be-staan, buiten mezelf gaan staan: ex-sistere. Mijn lichaam opent niet alleen het contact met anderen, het bevestigt mezelf ook in mijn eigen ogen. Vandaar dat Lowen het verlies van lichaams-identiteit verbindt met een groeiend gevoel van depersonalisering. Vanuit het gezichtspunt van het zelf als relationeel is de uitdrukking 'ik ben mijn lichaam' accurater om de relatie tussen lichaam en zelf aan te duiden dan de uitdrukking 'ik heb een lichaam'. Dit is ook het geval als we het zelf beschouwen als handelend subject, als actor. Volgens Marcel, Sartre, Merleau-Ponty en de Schotse filosoof John Macmurray valt het zelf eerder vanuit het gezichtspunt van het handelen dan van het denken te benaderen. Mijn zelfgevoel ontstaat in de kontekst van het handelen in en be-handeld worden door de wereld. De rol van het lichaam ten opzichte van het zelf als actor is hierbij natuurlijk van centraal belang, misschien zelfs nog meer dan ten opzichte van het zelf als relationeel. Zaner heeft de opvattingen van Marcel en Merleau-Ponty op dit terrein proberen te synthetiseren: ik ben mijn lichaam slechts voorzover ik mijn lichaam voortdurend voel; dit gevoel conditioneert ook alle andere gevoelens. En ik ervaar mijn lichaam alleen als vanuit-mezelf-handelende. Gevoel is dus een functie van het handelen, Mijn lichaam is de meest direkte uitdrukking van mijn fundamentele 'ik kan', dat mij als een persoon in de wereld vestigt.

ZIEKTE VERSUS IN-DE-WERELD-ZIJN

Laten we bezien hoe het menselijk lichaam bij vermoeidheid, uitputting en ziekte een Körper kan lijken. Bij ieder geval zijn mijn mogelijkheden om te handelen verminderd en zo ook de ervaring van mijn lichaam als Leib. Het wordt voor mij iets ver-afs, een last die ik moet dragen totdat ik beter ben en mijn activiteiten in de wereld kan hervatten. Een druk op de borst, een verkrampt gevoel, een zwaarte in de armen geven zo een gevoel van vreemdheid. We zeggen dan ook in zulke gevallen 'ik ben vandaag mezelf niet helemaal'.

De wanhoop en sluipende desintegratie van hun persoonlijkheid bij zeer zieke en bejaarde mensen hangt direct samen met hun verminderde ver-

mogen tot handelen, vaak nog verergerd door goedbedoelende familieleden, die hun allerlei werk ook nog uit handen nemen.

Naarmate ik zodoende kontakt met mezelf verlies, verlies ik ook kontakt met de wereld, mijn ervaring van de wereld verarmt. Zaner beschouwt het lichaam als ek-stasis, als uitgaan-in-de-wereld-en-er-handelen. Mijn lichaam is mijn waarneming en mijn gevoel en volgens Marcel is dit een wezenlijk actieve manier van in de wereld zijn.

Dit verschilt van de klassieke opvattingen van waarneming en voelen als het passief ontvangen van 'berichten' van buiten. Dit veronderstelt een soort grens tussen mij en de dingen, met het lichaam als intermediair. Volgens Marcel is het zelf niet iets passiefs, maar is het een actief d.m.v. het lichaam op de dingen afgaand iets. Naarmate ik afstand voel tussen mezelf en mijn lichaam, voel ik ook afstand tussen mezelf en de wereld. Naarmate ik meer één ben met mijn lichaam, ben ik het ook met de wereld. Dit maakt me natuurlijk ook kwetsbaar, maar deze kwetsbaarheid is het levensteken bij uitstek.

Bij zwaar zieke patienten zien we hoe hun zelf zich terugtrekt uit hun lichaam, dat meer Körper en minder Leib wordt. Naarmate het lichaam meer en meer gebrekkig instrument wordt, verliest de wereld haar betekenis en aantrekkelijkheid. De onverschilligheid van stervenden wordt zo verklaarbaar. Wat mij niet langer toebehoort, vereist ook geen zorg. Als patienten hun lichamen overgeven aan de doktoren, zoals wij onze auto aan de garage afgeven met de opdracht 'zie hem weer aan de gang te krijgen', weten de artsen maar al te goed dat herstel onmogelijk is. Een belangrijk onderdeel van het genezingsproces is namelijk de zelf-helende activiteit van de patient, die de identiteit met zijn lichaam nog niet opgegeven heeft.

Ik heb een lichaam. Ik ben een lichaam. Körper. Leib. Welke van de twee is het? De meest fundamentele kategorie van het lichaam is zijn, wat Merleau-Ponty noemt, ambiguiteit, tweeslachtigheid: het kan als Körper èn als Leib verschijnen, afhankelijk van de existentiële kontekst. Het kan een muur zijn of een bron voor ontvankelijkheid. Iedereen, ook de meest 'belichaamde persoon', zal momenten kennen van lichamelijke vervreemding. Maar hij of zij zal altijd in staat blijven creatief op deze situaties te reageren. Dit in tegenstelling tot de niet-belichaamde persoon, waarbij volgens Lowen het grootste probleem is, dat deze zich het gebrek aan lichamelijk beleven niet bewust is. Hij is er zo aan gewend zijn lichaam als een instrument te zien, dat hij de relatieve afgestorvenheid ervan als normaal beschouwt.

De verschillende lichaamstechnieken en -therapieën van tegenwoordig kunnen deze ambiguïteit van het lichaam helpen oplossen. Ze kunnen bijdragen tot de heropvoeding van het lichaam en zijn re-integratie met het zelf. In hulpverlening en vormingswerk moeten we denken en handelen vanuit een integraal gezichtspunt, dat de mens noch louter als geest, noch louter als materie opvat, maar als 'bezielde materie'. Dit is de uitdaging die de lichamelijkheid in ons persoonlijk leven en in onze beroepssituatie stelt.

(bekorte vertaling Albert Nieuwland,
uit de Journal of Humanistic
Psychology, voorjaar 1979)

Boekenlijst:

Laing, R.: The divided self (1965)
Lowen, A.: The betrayal of the body (1967)
Macmurray, J.: The self as agent (1957)
Marcel, G.: Le mystère de l' Etre (1951)
Merleau-Ponty, M.: Phénomologie de la perception (1945)
Zaner, R.: The problem of embodiment (1972)

In 1975 kwamen op uitnodiging van een aantal Nederlandse vrouwen twee vrouwen uit Amerika over om de principes van de Radicale Psychiatrie aan Nederlandse vrouwen over te brengen. De vrouwengroepen die daarbij van de grond kwamen, noemden zichzelf FORT (Feministische Oefengroepen in Radicale Therapie) en gaven op hun beurt de geleerde vaardigheden door aan andere vrouwen. Inmiddels draaien in Nederland zo'n 100 Fort-groepen met elk gemiddeld tien vrouwen.

Een van die twee Amerikaanse vrouwen was Hogie Wychoff. Ze maakt deel uit van het radicaal psychiatrisch centrum in Berkeley (Californië) en zit in de redactie van het tijdschrift 'Issues in Radical Therapy'. Samen met Claude Steiner schreef ze 'Scripts People Live' (in het Nederlands vertaald als 'Op dood spoor', uitgegeven bij Bert Bakker). Ze stelde een bundel artikelen samen onder de titel 'Love, Therapy and Politics' en publiceerde vorig jaar het boek 'Solving Women's Problems', onlangs vertaald en eveneens uitgegeven door Bert Bakker onder de titel 'Vrouwenpraatgroepen'. Het is in eerste instantie bestemd voor vrouwen die deel (willen) nemen aan vrouwenpraatgroepen. Mijn ervaring is echter dat de technieken die zij beschrijft, ook heel geschikt zijn voor gemengde (praat-)groepen, zoals de groepen van het Humanistisch Verbond.

boekbespreking

DOOR YSK VONDELING VAN:
HOGIE WYCKOFF: VROUWENPRAATGROEPEN (Bert Bakker, 1979)

De feministische beweging in Amerika is begonnen met praatgroepen. Het probleem was dat deze veel te theoretisch bleven. Het ontbrak aan duidelijke aanwijzingen hoe je het politieke persoonlijk kon maken. In de linkse en feministische beweging liepen veel vrouwen rond die politiek wel goed geschoold waren, maar in hun persoonlijk leven die politiek niet konden hanteren. Radicale therapeuten proberen mensen aan de ene kant een politiek bewustzijn bij te brengen. Ze laten zien hoe het komt dat ze van zichzelf vervreemd raken en zich ongelukkig voelen. Aan de andere kant leren ze hun vaardigheden om in hun eigen leven te handelen volgens de politieke beginselen die ze aanhangen.

Uitgangspunt van de Radicale Psychiatrie is, dat de hoofdoorzaak van alle psychische moeilijkheden niet bij de mensen zelf moet worden gezocht, maar bij de maatschappelijke onderdrukking en misstanden,die mensen van zichzelf en van elkaar vervreemden. Willen psychiaters en therapeuten mensen werkelijk genezen, dan zullen ze actie moeten ondernemen om ook de ziekmakende maatschappelijke structuren te veranderen. Radicale Psychiatrie biedt dan ook geen nieuwe individuele geneesmethode, maar impliceert een manier van leven en politieke strijd. Behalve dat zij zelf aan politieke acties deelnemen, proberen radicale psychiaters de mensen met wie zij werken bewust te maken van de oorzaken van hun problemen, zodat ze niet langer alleen de schuld bij zichzelf zoeken. Tegelijkertijd brengen ze hun vaardigheden bij om althans een deel van hun problemen zelf of met elkaar op te lossen. Er wordt gewerkt in groepen om de problemen zo herkenbaar mogelijk te maken en te oefenen in nieuwe samenwerkingsvormen. In 'Vrouwenpraatgroepen' maakt Hogie Wyckoff duidelijk hoe je persoonlijke en politieke veranderingen met elkaar kunt combineren.

In het eerste deel gaat ze uitvoerig in op de waarden en uitgangspunten van de Radicale Psychiatrie, waarop de methoden van de Radicale Therapie gebaseerd zijn. In deel 2 beschrijft ze die methoden en de principes van samenwerking.
De belangrijkste technieken zijn:
het ritueel of de ceremonie: Elke bijeenkomst begint met de zgn. 'rondjes' om ieders aandacht binnen de groep vrij te maken:
- 'goed en nieuw', iets uit de afgelopen week,
- 'wrevels', iets dat je dwars zit naar een ander groepslid toe,

- 'spinsels', "ik denk dat jij denkt dat ik ...",
- 'knuffels', het uitspreken van positieve waardering naar jezelf of anderen.

Het derde deel besteedt speciale aandacht aan de technieken van de Transactionele Analyse, die van grote waarde zijn voor de praatgroepen. T.A. is een theorie over het gedrag van en tussen mensen, ontwikkeld door Eric Berne (zie Ont-moeten, vorige jaargang, nummer 4/5, pag. 16), bijzonder geschikt om gevallen van seksisme duidelijk te maken. Het laat mensen zien dat ze maar bepaalde delen van hun persoonlijkheid ontwikkeld hebben en andere onderdrukt houden. De programmering is vanaf de eerste levensjaren vastgelegd en houdt mensen gevangen in een 'script' (levensplan), dat hun hele verdere leven bepaalt.

Tenslotte biedt Hogie Wyckoff een aantal fundamentele oplossingen aan voor problemen die in vrouwenpraatgroepen kunnen voorkomen. Als illustratie en in verband met het thema zelfdoding dat in het Humanistisch Verbond dit najaar centraal staat, het volgende fragment.

zelfmoord en vrouwenpraatgroepen

(fragment uit 'Vrouwenpraatgroepen' door Hogie Wyckoff, Bert Bakker 1979, p. 130-133).

Als ik een vermoeden heb dat een van de vrouwen in de groep met de gedachte speelt om zichzelf te doden controleer ik dit onmiddellijk. Ik gebruik mijn intuïtie en houd mijn neus, ogen en oren wijd open om iedere aanwijzing in die richting te registreren. Ik besteed aandacht aan zelfdestructieve dingen die mensen zeggen en signaleer in hun uitingen ieder gevoel van verslagenheid, zelfhaat of wanhopige berusting. In plaats van het mij in stilte te blijven afvragen, vraag ik rechtstreeks aan een vrouw of zij aan zelfmoord denkt. Als dat zo blijkt te zijn is mijn volgende stap dat ik volledig op de hoogte wil raken van de achtergrond. Welke gedachten heeft ze? Hoe vaak denkt ze eraan? Hoe stelt ze zich haar zelfmoord voor? Heeft ze er de middelen voor?

Als ik eenmaal heb vastgesteld dat een vrouw er serieus over denkt om zichzelf te doden is mijn reactie als volgt. Iedereen heeft het recht om te besluiten zijn leven te beëindigen, maar ik wil niemand daar de helpende hand bij bieden. Als een vrouw met zelfmoordplannen in de groep wil blijven, verlang ik van haar dat ze haar keuze om een eind aan haar leven te maken opgeeft. En ze moet een contract met de groep sluiten waarin duidelijk staat: 'Ik wil geen zelfmoord plegen.' Maar deze woorden alleen zijn niet genoeg. Ik moet ook het gevoel hebben dat ze het meent en verder wil ik zien dat ze ernaar handelt, want het bewijs ligt in haar daden.

Een overtuigende manier om het met een daad te tonen is dat ze mij het middel brengt waarmee ze zelfmoord had willen plegen. Ik ben hierin zeer radicaal. Een van deze vrouwen zei mij bijvoorbeeld dat ze een revolver had, maar toen ze hem aan mij gegeven had bleek ze er in werkelijkheid twéé te hebben! Ik probeer exact vast te stellen wat de plannen zijn en stel dan voor dat ik als degene zal optreden die de pillen, het mes of het pistool in beslag zal nemen of vernietigen. Ik vat dit uiterst serieus op en ben er zeer gevoelig voor om op leugens of geheimen te stuiten. Als groepsleidster moet ik mij wapenen tegen de bittere en ontmoedigende ervaring meegewerkt te hebben aan een zinloze dood.

Ook werk ik er niet graag aan mee dat mensen zichzelf langzaam 'kapot maken'. Ik heb moeten aanzien hoe mijn ouders zichzelf langzaam hebben vermoord met woede, schuldgevoel, innerlijk en uiterlijk geweld, sigaretten, alcohol, koffie, angst en wanhoop. Mijn eigen woede en verdriet heb ik nu vertaald in een verlangen om mijzelf en anderen deze zelfdestructie te helpen overwinnen, of zij nu veroorzaakt wordt door onwetendheid of hopeloosheid. Iedere vrouw die eraan denkt zeg ik bemoedigend maar ook zeer beslist dat ik niet wil dat ze zichzelf doodt. Enerzijds maak ik zo duidelijk wat ik voel, terwijl ik anderzijds de ander een zekere bescherming bied. Ik heb een vrouw in de groep gehad die tegen me zei: 'Ik had het

zwaar te verduren, maar toen ik jou hoorde zeggen dat ik het niet moest doen wist ik dat ik mijzelf geen geweld zou aandoen.'

Hoewel Jannie duidelijk had afgesproken dat ze het niet zou doen, dacht ze toch vaak aan zelfmoord. Toen ze dit in de groep aan ons vertelde, had het ergens iets onwerkelijks. Haar beschrijving had iets van een droom en ze scheen er zich niet onprettig bij te voelen, alsof ze onder invloed van drugs of hypnose verkeerde. Ik vond dat ze tegenover de werkelijkheid waarmee ze zo rustig, haast zelfvoldaan speelde sterkere gevoelens moest mobiliseren en ik beschreef haar in felle kleuren hoe de situatie op mij overkwam. 'Het is alsof een verschrikkelijk gemeen onderkruipsel achter je aan zit en zijn kans afwacht om je te vermoorden. Deze moordenaar duikt ineens naast je op met een geur van dood en verderf en richt een revolver op je hoofd. Hij haat je, hij wil dat je sterft, hij wil dat zachte, lieve leven van je eruit rukken! Hij wacht alleen nog maar op het juiste moment om toe te slaan en je staat daar met een gezicht alsof het allemaal niet waar is, alsof het niet werkelijk is.' Dit sprak tot haar verbeelding en bezorgde haar kippevel. Ze zag in hoe gevaarlijk haar gehypnotiseerde houding was en na de eerste golf van angst werd ze kwaad. We deden een rollenspeel waarin ze haar belager uitschold en hem zei dat ze besloten had om hem te doden voordat hij haar doodde. We waren allemaal erg blij toen we zagen dat ze zichzelf begon te verdedigen.

Jannie hield de groep op de hoogte van hoe haar gevecht met de moordenaar verliep. Als er zelfmoordgedachten bij haar opkwamen, had ze ze snel in de gaten. Ze reageerde dan door woedend iets te roepen als 'donder op!', haar vuisten te ballen en te stampvoeten. De woede die ze destijds had toegestaan om haar eigen leven te bedreigen richtte ze nu naar buiten en wendde ze aan voor haar eigen verdediging. Toen ze het gevaar waarin deze gedachten haar gebracht hadden serieus onder ogen had gezien vielen ze haar minder vaak lastig. Tevens vatte ze meer liefde op voor zichzelf. Ze stelde een lijst op met liefdevolle en bemoedigende signalen die ze van buiten leerde. Sinds ze besloten had om goed en liefdevol voor zichzelf te zijn werd het haar onmogelijk om haar vaste relatie met een man die met haar samenleefde maar haar voortdurend vernederde nog langer voort te zetten. Na de scheiding belde ze mij of de andere groepsleden telkens op als ze zich bang of eenzaam voelde om gekoesterd en opgebeurd te worden.

VERSCHIET

Droevig is het mateloos verschiet.
Op vele bedden liggen jonge mensen,
in vademloos verdriet, en staren
zonder wensen, door de ramen, in het niet.

Eeuwen wisselen hun klederen en namen,
eeuwig wachten tranenbad en duister,
zij sparen dromen, en hun moegespaard gefluister
verteert haar tederheden als de nachten
gekomen zijn en het zijn de juiste niet.

Wind, waai de luiken toe voor het lichte raam,
de jonge mensen zijn te zoet geschapen,
laat ze vervloeien of hun lot verslapen,
ze zijn tot sterven nog zo onbekwaam.

(Leo Vroman: In Amerika)

INTERAKTIE

of sommige gedragsbewegingen tussen mensen

Mensen zijn voortdurend bezig zich op een bepaalde manier te gedragen naar elkaar toe. In zeer veel gevallen is het niet zomaar uit te maken welke gedragsbeweging een andere uitlokt of ontstaat doordat er reeds beïnvloeding is vanuit wat een ander deed of niet deed. Wat tussen deze mensen in een soort wisselwerking gebeurt, noemen we interaktie.

Interaktie is een interpersoonlijk gebeuren van wat twee of meer mensen naar elkaar toe doen. Deze gedragsbewegingen zouden we toe-daden kunnen noemen. Deze gedragsbeweging of toedaad is het soort gedrag dat een persoon naar een andere persoon stelt.

Wanneer we dit zien als een beweging waarop een andere beweging wordt gevolgd, kunnen we spreken van een startbeweging en een tegenbeweging. Deze bewegingen verhouden zich niet als een rechtlijnig systeem van oorzaak en gevolg, maar als een in elkaar passend systeem waardoor de ene beweging niet kan bestaan-zonder dat de mogelijkheid kan voorzien worden van de andere. Beïnvloeding is strikt genomen pas mogelijk wanneer er iemand is die zich laat beïnvloeden.

denijs bru

Aangezien een interaktieketen een reeks van in elkaar passende bewegingen bevat is het nodig om in geval van onduidelijkheid of konflikt in die keten een moment te kunnen vinden als antwoord op de vraag "wie begonnen is". Dit punt bevat de erkenning van de startbeweging.

Het lijkt voor mij als hulpverlener niet zo belangrijk te zijn op welke bepaalde plaats of moment dit punt ligt. Elk moment is in feite een goed moment wanneer het door de kliënt als zodanig wordt herkend. De noodzakelijke erkenning wordt daardoor pas mogelijk. Ik kan dus bij het erkennen van de startbeweging de kliënt zelf uitnodigen dit te doen. Elke erkende startbeweging, op om het even welk moment, heeft een verhelderende funktie en vormt dus een stap in de goede richting, nl. het op een bevredigender manier funktioneren van de kliënt.

Wat is nu de goede richting? Wellicht weet de kliënt dit zelf nog niet op dat ogenblik en zal het nodig zijn zijn interaktieproces verder te volgen en te begeleiden. Ik geloof dat hierin vier belangrijke fasen kunnen voorkomen:

a) de erkenning van de startbeweging
b) de verheldering van de verschillende interakties
c) het zoeken naar nieuwe bevredigende interakties
d) het oefenen in bevredigende interakties.

Ik wil proberen bij elk van die fasen een beschrijving te geven en daar enkele bedenkingen aan vast te knopen. Bij het tweede punt over de verheldering van de interakties, wil ik de interaktieroos van Leary aanhalen.

I. De erkenning van de startbeweging

Wie de gedragsbeweging van de ander ontkent en er zich voor afsluit, ondermijnt diens zelfvertrouwen en eigenheid. Wie in de interaktie de startbeweging steeds naar de ander verwijst, neemt geen verantwoordelijkheid op voor zijn bewegingen.

Natuurlijk zal in vastgelopen relaties en bij langdurende of hevige konflikten, het veelal voorkomen dat de partners niet in staat zijn de ander te bekrachtigen in zijn gedrag, noch om verantwoordelijkheid op te nemen voor hun eigen gedrag. Ik geloof dat dergelijke manier van wederzijds met elkaar omgaan eerder een doelstelling dan een verworvenheid zal zijn, alhoewel het laatste niet moet worden uitgesloten op het ogenblik dat de vraag

om hulp wordt uitgesproken. Mijn werk als hulpverlener zal erop gericht zijn om tot een verheldering te komen van wat de kliënt eigenlijk doet. Deze verheldering zal er pas komen, wanneer ze door de kliënt zelf wordt ervaren en uitgedrukt. Hoe scherp ik ook als hulpverlener een zicht kan hebben op wat de kliënt precies doet, mijn verklaringen zullen er in dit geval weinig toe doen. Integendeel, ze kunnen de kliënt slechts verhinderen een klare kijk te krijgen op zichzelf en zijn gedrag. Of de kliënt neemt mijn verklaringen voor juist aan en wordt afhankelijk; of hij stoot ze van zich weg en wordt onbereikbaar; of hij gaat ermee in diskussie en vergroot zijn verwarring; of verdedigt zich en begraaft zich in zijn oud patroon.

Beter lijkt me wanneer ik probeer het spoor van de kliënt te volgen en hem help de stappen die hij zet steeds klaarder waar te nemen. Bij de uitdrukking van wat hij doet kan zijn bewustzijn en gevoeligheid vergroten. Hij komt als het ware meer in kontakt met zijn eigenbeeld. Vanuit deze nieuwe ervaring nodig ik hem uit door te gaan met zijn waarnemingen, bevindingen en ervaringen van zichzelf en eventueel ook van anderen. Zijn daaropvolgend antwoord houdt de mogelijkheid in dat hij weer meer gaat zien van zichzelf en nog meer kontakt gaat krijgen met hoe hij ook nog is onder de dikke mistlaag van zijn moeilijkheden. Ik geloof en ervaar dat een klaarder eigenbeeld mijn ver-antwoordelijkheid vergroot. Wanneer ik een klaar en doorleefd antwoord kan geven op mijn situatie, verhoogt dit mijn gevoel voor verantwoordelijkheid. Van daaruit ben ik goed geplaatst om klaarder waar te nemen wat van mij en wat van een ander is. Op die manier kan ik wat van een ander is ook beter erkennen. Wanneer een kliënt door mijn toedoen zijn waarneming over zichzelf en zijn situatie, ervaringsgebonden en kwalitatief kan verbeteren, help ik hem bij het erkennen van zijn eigen startbewegingen in een interaktieproces en ook in het openstaan voor de ander.

2. De verheldering van de verschillende interakties

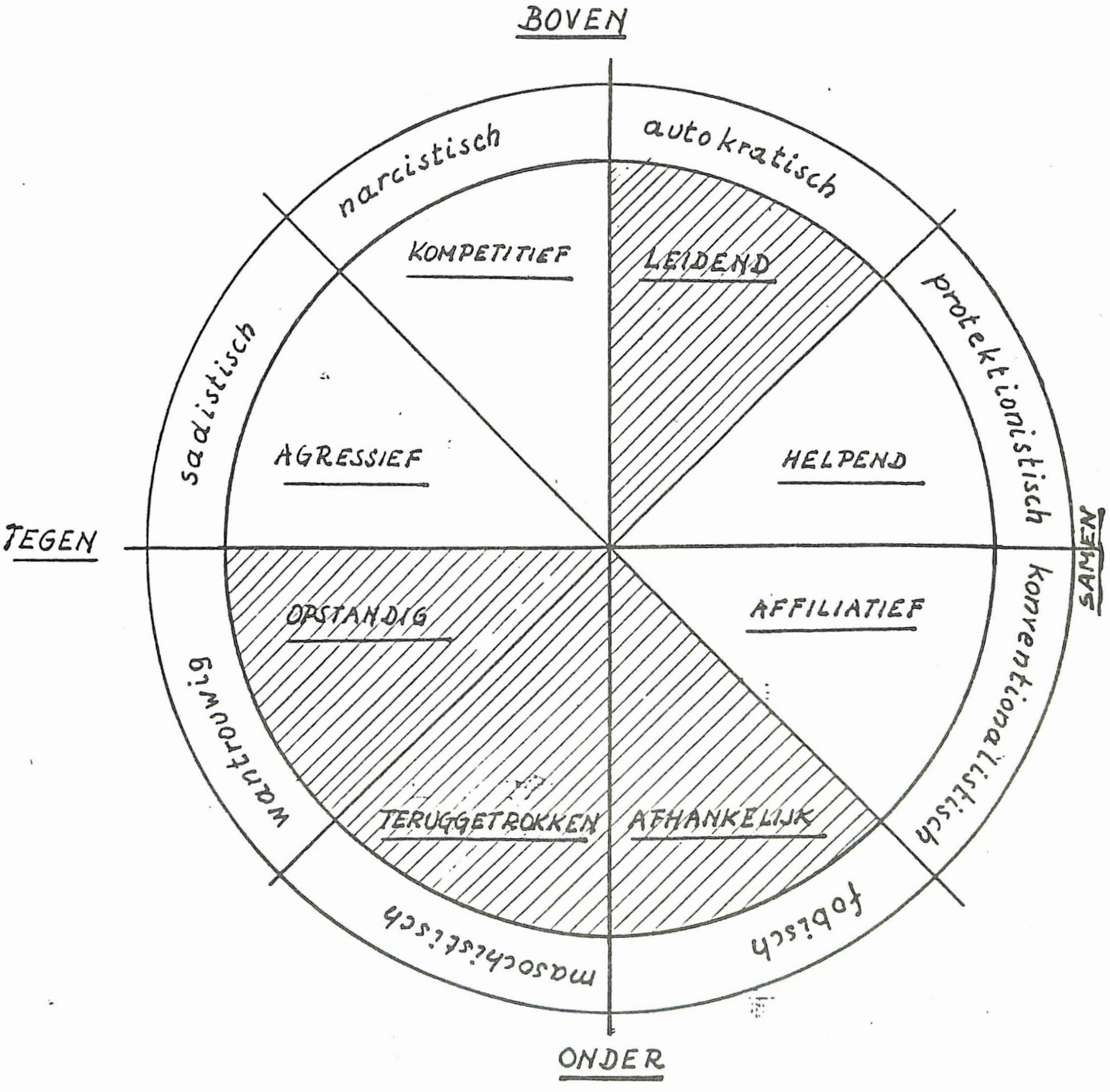
De wisselwerking of de interaktie die tussen mensen plaatsheeft kan verschillende vormen aannemen. In grote lijnen kunnen we een drietal interaktievormen of -wijzen herkennen.
De gedragsbewegingen die mensen naar elkaar toe kunnen maken:

a) kunnen gericht zijn op tegengedrag. De partners willen in dit geval het gedrag van de ander veranderen, soms tot wijziging forceren. Deze gedragsbeweging is gericht op het behoud van de eigen positie en op het neerhalen of vernietigen van de positie van de ander. De partners staan tegen elkaar opgesteld en de interakties zijn in konflikt.

b) kunnen gericht zijn op het samengaan met elkaar. Ze zijn gericht op onderlinge overeenkomst of konsensus. Dat betekent dat de partners elkaars gedrag oproepen, in stand wensen te houden en wederzijdse medewerking verwachten.

c) kunnen gericht zijn op het uit elkaar gaan. In dit geval is het wederzijds gedrag erop gericht zich van elkaar te verwijderen. Zij proberen om elk kontakt te mijden of ongedaan te maken. Zij bewegen zich naast elkaar en lopen aan elkaar voorbij.

Bovenstaande gedragsbewegingen kunnen natuurlijk ook gemengd voorkomen. De ene persoon kan in zijn startbeweging een overeenkomst op het oog hebben met de ander, terwijl de tegenbeweging er een van afwijzing of vlucht kan zijn. De wijzen waarop partners met elkaar omgaan kan op een ontelbaar aantal relatiedefinities beschreven worden. Onderzoekingen hebben uitgewezen dat deze relatiewijzen kunnen geordend worden in een assenstelsel met als aanduiding op de vertikale as: Boven en Onder; en op de horizontale as: Samen en Tegen. Wanneer er nu binnen die vier sektoren nog een onderscheid wordt gemaakt, naargelang het aspekt dat het meest op de voorgrond komt, krijgt men een schema zoals Timothy Leary het ontwierp en beschreef in zijn boek 'Interpersonal Diagnosis of Personality' nl. bekend als de 'interaktieroos van Leary', een cirkel verdeeld in acht stukken met een binnenring en een buitenring.



Interaktieroos - Th. Leary

(De gearceerde rolvakjes komen in onze maatschappij het meest voor of krijgen meestal de meeste aandacht).

Leary beschrijft vanuit deze acht relatievariaties, evenveel persoonlijkheidsstrukturen waarbij hij ervan uitgaat dat de meest volledig funktionerende persoon zich het dichtst bij het centrum bevindt, van waaruit hij het gemakkelijkst en beweeglijkst elk interaktiemechanisme aankan. Deze persoon zou zo kunnen beschreven worden als bevond hij zich op een soort rustpunt vanwaar alles kan en niets hoeft. In termen van centrering is dergelijke persoon in volkomen evenwicht. Naarmate iemand echter steeds meer het centrum verlaat geraakt hij uit evenwicht en kan minder beweeglijk

en soepel van de ene interaktiewijze overgaan naar een andere. Hij reageert steeds meer vanuit een vast patroon met mogelijke afwezigheid van andere interakties. In een uiterste vorm wordt zo iemand psychopatologisch.

De eenvoudigheid van de beschrijving is zuiver theoretisch en de werkelijkheid vaak zeer ingewikkeld en onontwarbaar. Dit komt doordat de mens zoveel meer is dan alleen maar zijn gedrag. Er is al een groot verschil mogelijk tussen wat iemand doet en vindt dat hij doet en wat anderen hem zien doen. Tussen wat iemand doet en wat er eigenlijk binnenin de persoon gebeurt. Tussen wat de persoon doet en wat hij wenst te doen. Tussen wat hij doet en waar hij op uit is om te kunnen doen. Enz.
Zo is het mogelijk dat iemand die zich voortdurend kritisch en opstandig gedraagt (Tegen-Onder) hoopt dat anderen meegaand genoeg zullen zijn en er op uit om de zaken bij te leggen (Samen-Onder), waardoor hij nu eindelijk eens de leiding in handen kan nenem (Boven-Samen).

In wat volgt wens ik een beschrijving te geven t.a.v. de acht interaktievariaties zoals Leary ze aanbrengt en dat op enkele verschillende vlakken:
a) overeenkomstig het eigenbeeld van de persoon,
b) overeenkomstig het beeld dat de persoon heeft van de ander,
c) welke suggesties hij doet over de mogelijke relatie met de ander,
d) wat zijn verwachtingen zijn,
e) overeenkomstig zijn groepsgedrag.

Boven-Samen: de leidend-autokratische persoonlijkheid

Eigenbeeld: Ik ben sterker, beter dan jij; ik overzie en weet 'het'; ik weet de dingen aan te pakken.
Beeld van de ander: Jij bent zwak en hulpbehoevend; je straalt weinig invloed en energie uit.
Suggestie over de interaktie: Jij moet naar me luisteren en me volgen.
Verwachtingen: Verlangt respekt en volgzaamheid van anderen; is uit op bewondering en erkenning van zijn gaven; wenst zo suksesvol en zo belangrijk mogelijk over te komen; eigen zwakte verbergen.
Groepsgedrag: Dingen regelen en organiseren voor anderen; adviezen geven; de orde handhaven; tijd bewaken; initiëren; beslissingen nemen en normen stellen; stimuleren; in wij-termen praten; evalueren; stiltes doorbreken; veelvuldig rondkijken; ernstig gezicht; knipogen naar 'konkurrerende leiders'; de anderen oproepen tot medewerking.

Samen-Boven: de helpend-protektionistische persoonlijkheid

Eigenbeeld: Ik ben evenwichtig, betrouwbaar en sympathiek. Ik ben in alle opzichten normaal en evenwichtig.
Beeld van de ander: Jij bent ook evenwichtig en sympathiek. Eigenlijk ben jij zoals ik zelf ben.
Suggesties van de interaktie: Wij mogen elkaar graag. Wij zijn goede maatjes met elkaar en steunen elkaar met wederzijdse achting en zelfvoldaanheid.
Verwachtingen: Wenst door iedereen vertrouwd te worden en zelf iedereen te vertrouwen. Is voortdurend uit op aanvaarding door de ander. Toont steeds de bereidheid om alles te vergeven. Draagt graag de verantwoordelijkheid over alles en iedereen. Verlangt anderen te ondersteunen en te verzorgen.
Groepsgedrag: Deze persoonlijkheid neemt konflikten en protest binnen de groep niet ernstig. Drukt hoofdzakelijk positieve dingen uit over de groep. Zet aan tot samenwerking. Moedigen het groepsmoreel aan. Maken humoristische opmerkingen. Moraliseren tegen afwijkende groepsleden. Houden veel oogkontakt. Zijn met iedereen begaan, lachen veel of huilen bij konflikten.

Samen-Onder: de affiliatief-konventionalistische persoonlijkheid

Eigenbeeld: Ik ben vriendelijk en aardig en meegaand. Ik mijd konflikten.
Beeld van de ander: Jij bent ook vriendelijk en aardig. Ik zie in jou geen kwaad. Eigenlijk ben je nog een tikkeltje beter.
Suggestie over de interaktie: Zeg jij wat je wilt, ik ben tot alles bereid. Ik pas me aan aan wat goed is.

Verwachtingen: Wenst te behagen, positieve relaties aan te knopen en ieders sympathie te veroveren. Is zeer uit op tederheid en genegenheid van anderen. Houdt van iedereen en verlangt ieders liefde. Proberen niemand kwaad te doen.
Groepsgedrag: Hij of zij drukken respekt uit voor de 'leiders'. Zij remmen de konflikten af of dekken ze toe. Hun vriendelijkheid kan toenadering teweegbrengen bij wie tegenover elkaar staan. Zij citeren en praten anderen na. Kijken naief en optimistisch rond. Lachen om ieder grapje.

Onder-Samen: de afhankelijk-fobische persoonlijkheid

Eigenbeeld: Ik ben zwak en gewillig en heb hulp nodig.
Beeld van de ander: Jij bent steviger dan ik. Jij bent in staat verantwoordelijkheid te dragen.
Suggestie over de interaktie: Jij moet me helpen en leiding geven. Ik kan het niet, maar reken op mijn vertrouwen.
Verwachtingen: Wenst gesteund te worden in afhankelijkheid. Verlangt hulp, bijstand, sympathie en leiding van anderen. Is wel uit op afhankelijkheid, waarmee de onderliggende angst verborgen kan blijven.
Groepsgedrag: Veel ja-knikken en ontzag tonen tegenover de leiders. Instemmende doch onhandige volgeling. Bewondering uitspreken voor iedereen in de groep. Eigen onvermogen etaleren. Afwachtend en een beetje geïsoleerd staan in de groep. Adviezen en uitleg vragen.

Onder-Tegen: de teruggetrokken-masochistische persoonlijkheid

Eigenbeeld: Ik doe alles verkeerd; het is mijn eigen schuld. Ik twijfel aan mezelf, ik ben onzeker, ik ben niet veel waard, ik ben op de slechte weg.
Beeld van de ander: Jij bent bedreigend.
Suggestie over de interaktie: Bemoei je maar niet met mij. Laat mij maar aan mijn lot over.
Verwachtingen: Verwacht veroordeling en afkeuring van de ander. Neigt ertoe zichzelf te bestraffen.
Groepsgedrag: Zij verwijten zichzelf voor de tekortkomingen in de groep. Kritiek en boosheid van de ander wordt op zichzelf betrokken. Antwoorden met gebaren i.p.v. met woorden: schouderophalen, triest kijken. Uiten ontevredenheid over eigen gedrag.

Tegen-Onder: de opstandig-wantrouwige persoonlijkheid

Eigenbeeld: Ik ben anders dan anderen. Ik heb niemand nodig. Ik ga niet akkoord met u.
Beeld van de ander: Jij bent onbetrouwbaar. Jij mag me niet. Jij bent erop uit om mij uit te buiten.
Verwachtingen: Deze persoonlijkheid verwacht leugen en oneerlijkheid bij de ander. In een diepere laag zit het verlangen naar genegenheid en tederheid. Openlijk verwacht hij bestraffing en machtsuitoefening. Zijn niet noodzakelijk bewust uit op isolatie of afstand. Neemt aan dat anderen hem zullen afwijzen.
Suggestie van de relatie: Haat me maar, verwerp me maar. Blijf van me af.
Groepsgedrag: Autoriteiten bekritiseren. Initiatieven van anderen wantrouwen. Zich niet laten overtuigen. Cynisch doen. Zich deviant opstellen t.a.v. de konventies en de regels van de groep. Wil alles eerst wegen en toetsen. Weren anderen af en koesteren wrok. Vinnig boos gezicht trekken en nee schudden. Er observerend bij zitten. Weinig over zichzelf zeggen.

Tegen-Boven: de agressief-sadistische persoonlijkheid

Eigenbeeld: Ik ben kwaad en bedreigend. Ik heb het recht aan mijn kant. Ik kom op voor mijn eigen wil. Ik kan straffen.
Beeld van de ander: Jij bent vijandig en waardeloos.
Suggestie over de interaktie: Wees bang voor mij. Ik krijg je wel knieën.

Verwachtingen: Halen hun zelfwaardering uit de opgeroepen vrees bij de ander. Wensen hun sterkte te vergroten door sarkasme en kleinering. Verwachten bewondering voor hun doortastendheid en moed. Door morele onderdrukking groeit hun zelfvoldaanheid.
Groepsgedrag: Anderen bang maken of bedreigen, afkeuren. Anderen kleineren, voor schut zetten, uitschelden. Luid praten, schreeuwen, de ander onderbreken. Sankties voorstellen, moraliseren. Sociale orde en discipline handhaven. Hautain gedrag. Vuisten ballen. Mimiek van woede en dreiging.

Boven-Tegen: de kompetitief-narcistische persoonlijkheid

Eigenbeeld: Ik ben beter dan wie ook. Ik vertrouw alleen op mezelf. Kijk naar mijn superioriteit en prestaties.
Beeld van de ander: Jij bent vijandig en zwak. Je mist persoonlijkheid en je bent inferieur.
Suggestie over de interaktie: Kijk naar mij en voel je minderwaardig. Ik ben volkomen onafhankelijk van jou.
Verwachtingen: Trekt alle aandacht naar zich. Houdt van bewondering en vleierij. Geniet van de verslagenheid, vernedering en de afgunst van anderen. Beogen sukses, verering en onbegrensdheid. Hoge behoefte aan konsumptie, opsmuk en status.
Groepsgedrag: Rechtvaardigen zichzelf. Rivaliseren met de leiding. Zichzelf als absoluut ekspert presenteren. Kritiek negeren en egocentrische humor uitpakken. Haantje de voorste spelen. Rechtop zitten, gapen, wegkijken bij initiatieven van anderen. Brede gebaren maken. Te onpas opstaan.

Het leren zien en bewustworden van mijn eigen interaktiemechanismen zal me als hulpverlener zeker helpen bij het herkennen van de interaktiemechanismen van anderen. Wanneer de kliënt vraagt om opheldering en begeleiding bij relatie- of kommunikatiestoornissen zal ik er goed aan doen om niet uitsluitend bij de gedragsmatige kant van de interakties te blijven, doch hem voortdurend te helpen bij het verwijzen naar zijn ervaring. Mijn kijk op zijn gedrag, mijn herkenning van zijn interakties zullen misschien juist en terecht zijn. Misschien is de herkenning ook voor hem even duidelijk en sluitend. Pas wanneer zijn gedrag en de herkenning en het bewustzijn daarvan echt doorleefd zijn, d.w.z. vanuit zijn ervaring kongruent is met de gevoelde betekenis, zal van werkelijke verheldering en ontspanning sprake zijn.

3. Het zoeken naar nieuwe bevredigende interakties

Het lijkt me vanzelfsprekend dat de verheldering of bewuste herkenning van wat de kliënt doet niet voldoende is voor hemzelf om tot een oplossing of een bevredigende verandering te komen. Zoals zijn leven niet bestaat uit geïsoleerde handelingen of ervaringen, maar uit een vloeiend proces, zo zal het inzichtelijke en het doorleefde van zijn handelen in proces moeten gebracht worden. Kortom de kliënt zal er iets willen mee doen. Hij zal willen ontdekken wat nu voor hem specifiek is en zoeken naar nieuwe mogelijkheden en interaktiewijzen. Het begeleiden van deze zoektocht en eksperimenteerfase is van belang om te voorkomen dat de kliënt in tegengestelde, komplementaire of eender welk ander interaktiepatroon vervalt en er rigide blijft in ankeren. Of dat de druk die op hem wordt uitgeoefend door zijn omgeving die niet is veranderd er voor zorgt dat hij terugvalt in zijn oud patroon.

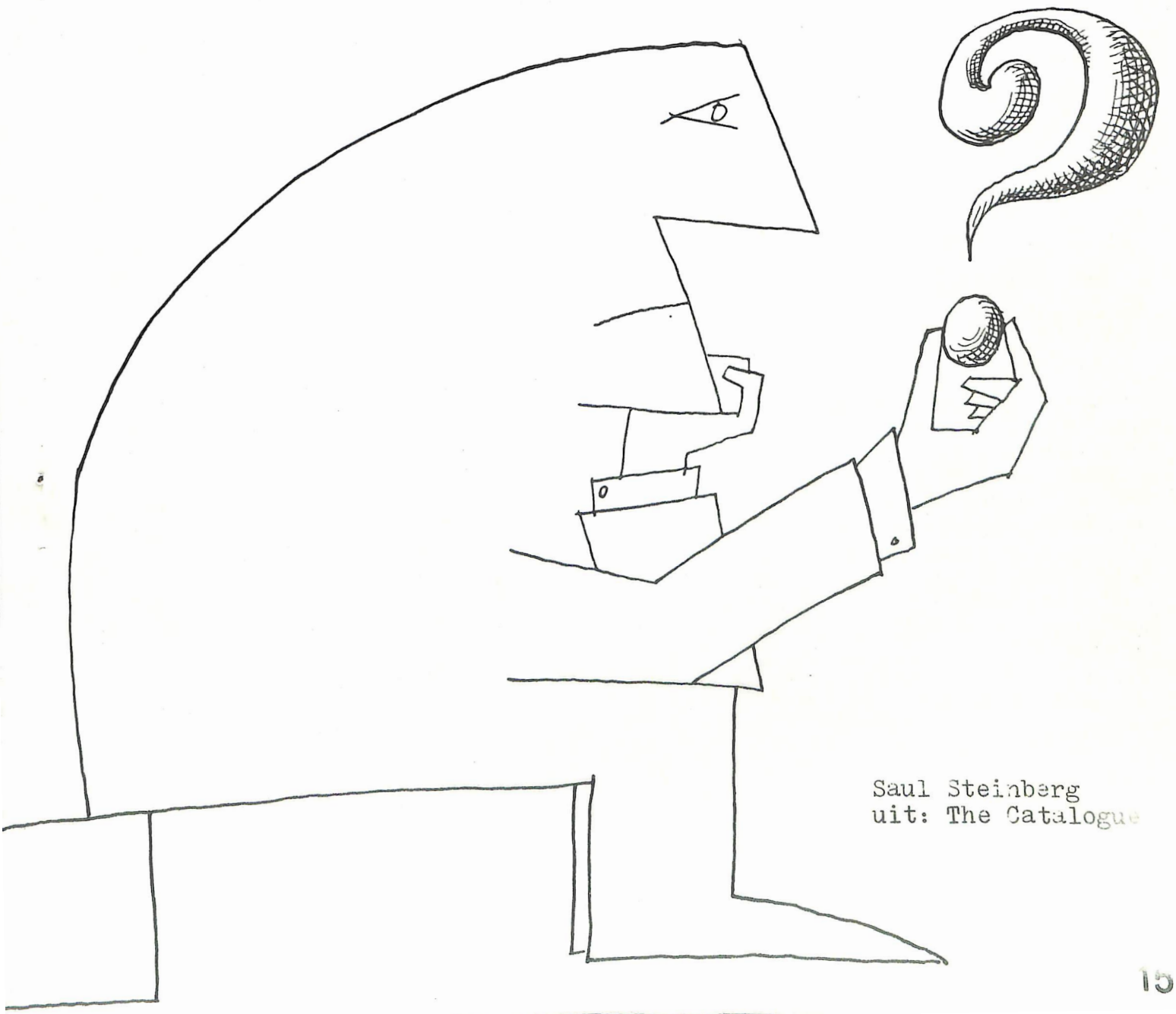
Zoals een ander strak interaktiepatroon geen oplossing kan bieden voor een vorig, kan een geforceerd van-alles-proberen de kliënt ook niet helpen. Bevredigende interakties zullen eerder soepel, rustig en vloeiend verlopen in open kontakt met de omgeving. Als kliënt zal ik moeten leren een interaktie tot stand te brengen tussen mijn nieuwe mogelijkheden en mijn oude zwakheden en mijn bereidheid deze in kontakt te brengen met andere mensen en dingen.

Ook hier kies ik als hulpverlener voor een trainingsmodel dat eksperientieel is en vertrekt vanuit diepere lagen van de kliënt waar hij meer gevoelig en meer zijn ware zelf is.

4. Het oefenen in bevredigende interakties

Het zou er kunnen op lijken dat wanneer al het voorgaande is bereikt, het voor de kliënt toch wel welletjes en rond is. Ik geloof dat het tot op zekere hoogte door de kliënt wel bevredigend en welletjes zal ervaren worden en hij een gevoel kan hebben van echt veranderd te zijn en te groeien, doch dat het nog niet helemaal rond is. Opdat de vernieuwing zou kunnen uitgroeien tot een eigen vormgeving, tot een eigen stijl en stevigheid moet de kliënt kunnen oefenen. Zijn natuurlijke omgeving is daar terecht de meest aangewezen plaats voor en als er van herstel sprake is, dient de behandeling tegen de ziekte op te houden, m.a.w. de hulpverlening moet gepast een einde krijgen. Er is echter in de relatie met de hulpverlener voor de kliënt ook een oefenplaats mogelijk. Het is dus belangrijk dat de kliënt in interaktie met de hulpverlener de tijd en ruimte krijgt om al zijn ervaringen en mogelijkheden in praktijk te brengen. Dit vereist dus een hulpverlener van vlees en bloed, die open, doorzichtig en kongruent is met zichzelf, waarmee waarachtig kontakt mogelijk is.

Integratie van nieuwe mogelijkheden, groei, genezing, verandering, oplossing van het probleem zal in vrij grote mate kunnen gemeten worden aan het gevoel dat de kliënt heeft over de opheffing van het tijdelijke verschil dat bestond tussen hem en de hulpverlener.



Saul Steinberg
uit: The Catalogue

ingezonden

Ik ontving het laatste nummer van Ont-moeten (Mei/Aug.'79), extra gepresenteerd als 'dubbeldik zomernummer', waar ik mee ingenomen was. Totdat ik begon te lezen. Was het een 'extra dun zomernummer' geweest zónder het 14 pagina's tellende verhaal van Bhagwan Shree Rajneesh, ik zou tevreden zijn geweest en deze brief niet hebben geschreven. Elke schrijver is weliswaar verantwoordelijk voor zijn eigen bijdrage, maar ik dacht dat de redacteur bepaalt wat geplaatst wordt en wat niet.
Het artikel over Maslow is glashelder, ik zou het zo willen overnemen in Sfinx of Humanist.
Maar de ellenlange tirade van Bhagwan is zó doorweven van onzuiver taalgebruik, verhaaltjes à la Johannes Maasbach zonder enige diepgang, zonder opbouw of lijn, dat ik me afvraag: wie is eigenlijk Bhagwan Shree Rajneesh, een Oosterling die een andere taal spreekt en schrijft dan Westerlingen?
Onwillekeurig denk ik aan een andere Oosterling: Vimala Thakar (Mutatie van de menselijke geest), die zéér doordacht een taal hanteert en geen woord te veel gebruikt, zodat haar woorden een weloverwogen en blijvende betekenis hebben.
Ik zie Ont-moeten niet als een periodiek voor Elck wat wils, maar als een blad waarin, ook niet bij wijze van experiment, verhalen als die van Bhagwan thuis horen.
Maar....,daar kan men verschillend over denken! P.W.van der Vliet

agenda

Ontmoetingsgroep Haarlem olv Albert Nieuwland start Dinsdag 15 Januari. Inlichtingen: Rie Toorens, Ign. Bispincklaan 68, Bloemendaal, tel. 023-256726.

Ontmoetings 4-daagse olv Hans Korteweg van 25 t/m 28 Januari bestemd voor mensen die al eens aan een ontmoetingsgroep hebben meegedaan en gericht en intensief aan zichzelf willen werken. Inl: Albert Nieuwland, JW Brouwersstr.18, Amsterdam, tel 020-791015.

inhoudsopgave 5e jaargang

van Blaaderen-Stok: Je kunt niet alles over één kam scheren, reactie op Diekstra 2,8
Bru, Denijs: Interaktie 6,9
Cleeren, Pierre: De rationeel-emotieve therapie van Albert Ellis 2,10
Diekstra, René: Psychotherapie, professionalisering van illusionalisme? 1,5
Hardeman, Mildred: Vraaggesprek met Maslow 4/5,2
Hobbelman, Pam: Vrouwenbeweging (met reacties) 3,6
Lukács, Richard: Welzijn op termijn I en II 1,14
Mead, Walter,R: Handleiding bij feedback 3,12
Miyuki, Mikusen: Sterven op z'n Japans 2,2
Mooren, Jan Hein: Levensverhaal en actualiteit in ontmoetingsgroepen I 3,2
" II 4/5,11
Nevins, Stan:Lichamelijkheid als uitdaging 6,2
Rajneesh, Bhagwan Shree: Het geheim der geheimen 4/5,15
Rowan, John: Een vervolg op Maslow 4/5,5
Tydeman, Nico: Signalen uit de religieuze subcultuur, rondom Bhagwan Shree Rajneesh 1,2
Vondeling, Ysk: Boekbespreking van Hogie Wyckoff's 'Vrouwenpraatgroepen' 6,6
Werkgroep Sem. Ps.Anthr.:Tolerantie in een intolerante wereld 4/5,29
Wyckoff,Hogie: Zelfmoord en vrouwenpraatgroepen 6,7