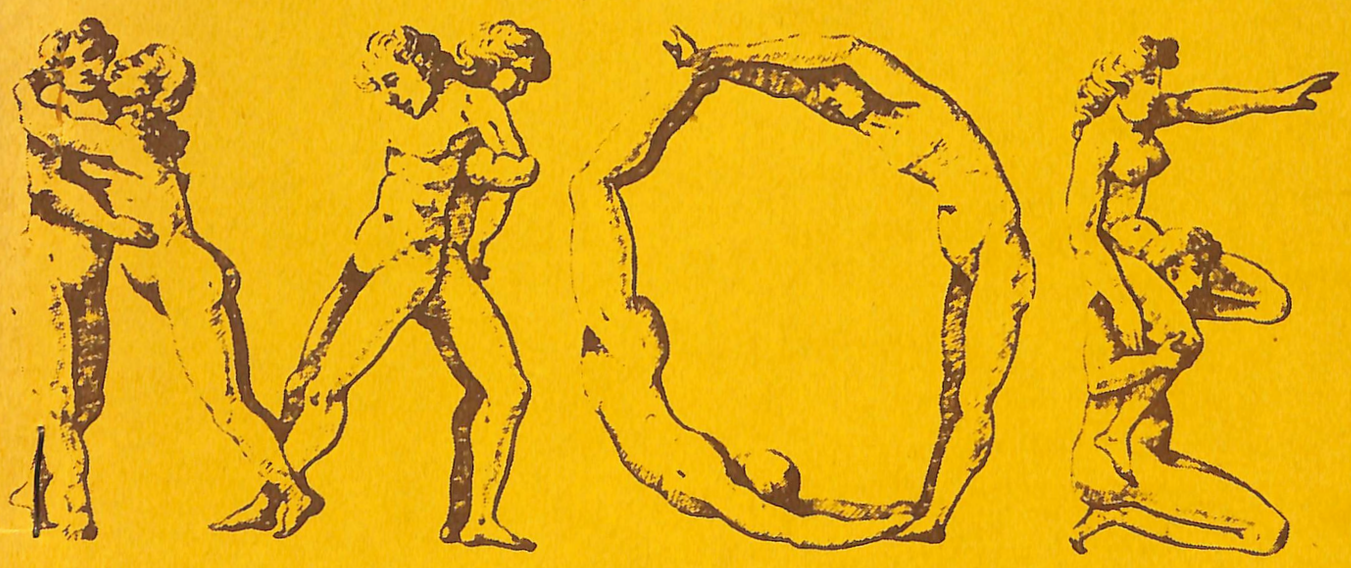
Oct.
'76

Humanistisch Opleidings Instituut
BIBLIOTHEEK
Postbus 797 - 3500 AT Utrecht

Archief
'ONT-MOETEN'
J. W. Brouwersstr. 18
AMSTERDAM



Humanistisch Verbond

ONT-MOETEN Jaargang 3, nummer 1, October 1976

Informatief tijdschrift van het groepswerk van het Humanistisch Verbond, verschijnt 6 keer per jaar en kost f 15,- per jaargang van October tot October. Losse nummers f 3,-.

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

Administratie: J.W.Brouwersstraat 18, Amsterdam. Postgiro 456508 tnv A. Nieuwland te Amsterdam.

Omslagontwerp: Han de Vries.

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:

Een nieuwe jaargang: een nieuw omslag, dit keer van de grafisch ontwerper Han de Vries, cursist aan het Humanistisch Opleidings Instituut en begeleider van gespreksgroepen van het Humanistisch Verbond in de Zaanstreek.
De onlangs benoemde centraal geestelijk raadsman Richard Lukács heeft temidden van zijn drukke inwerkperiode enkele nachtelijke uurtjes opgeofferd aan ideeën om de problematiek van de Eenzaamheid via praatgroepen aan te pakken. We hopen binnenkort meer van hem te verwachten, ook al moet het niet ten koste gaan van zijn (geestelijke?) gezondheid...
Eenzaamheid is één van de nare uitvloeisels van onze individualistische cultuur. De bekende psychotherapeut Alan Watts zet in Oosterse en Westerse benaderingen van de mens uiteen, dat we - met het Oosten als voorbeeld - terug moeten naar de wortels van ons gezamenlijk-in-wereld-en-kosmos-staan, naar het besef én individu én doordrongen te zijn van de natuur, dus naar de 'natuurlijkheid' van de mens (een van de veronderstellingen van het humanisme).
Elly Abas, psychologe en begeleidster van ontmoetingsgroepen van het Humanistisch Verbond bepleit in Verstand en gevoel ofwel de kip en het ei een grotere aandacht dan vaak het geval is in de Encounter-beweging voor de rol van het verstand, in het algemeen van de 'redelijkheid', eveneens een postulaat van het humanisme.
Tot slot vertelt Roel Zaal, oud-cursist aan het H.O.I. en leraar aan een Montessori-MAVO in Encounter op schoolreis hoe je elementen van encounter in je dagelijks leven kan toepassen.
Onze excuses voor de technische feilen aan dit nummer, te wijten aan een aftandse schrijfmachine. Heeft iemand in de buurt van Amsterdam de beschikking over een electrische? We houden ons aanbevolen!

Redactie.

EENZAAMHEID

door Richard Lukács.

Ieder van ons heeft wel eens te maken gehad met het schrijnende probleem van de eenzaamheid. Allemaal kennen we momenten van eenzaamheid en we weten, dat het leven van duizenden mensen verziekt wordt door een sterker of minder sterk, maar permanent gevoel van verlatenheid, van alleen zijn. In een beperkt aantal gevallen komt deze problematiek tot een zekere ontlading, we vinden het terug in de kille zelfmoordpercentages, in de protocollen van psychiaters, in de jaarverslagen van hulpverlenende instellingen, enz.

Wat wil dat nu eigenlijk zeggen: eenzaam zijn? In dit artikel zal ik proberen enkele denklijnen aan te geven om het begrip eenzaamheid aan te vatten, om het enigszins in kaart te brengen, teneinde met de aldus geformuleerde werkhypothese(n) iets te zeggen over mogelijke veranderingsstrategieën.

Eenzaamheid is allereerst een gevoel: een emotionele toestand van het individu. De eerste vraag, die zich aan ons opdringt, is de vraag of dit gevoel uitsluitend en alléén te maken heeft met de individuele emotionele huishouding van de persoon in kwestie, óf dat eenzaamheid óók te maken heeft met de relaties, die iemand al dan niet met anderen onderhoudt.

Ik ben geneigd te denken, dat eenzaamheid diep ingeworteld is in de psychologische toerusting van het individu en dat deze individuele positie de relaties met anderen kleurt, de betrekkingen met de buitenwereld dwingend bepaalt. Het bewijs voor deze stelling luidt, dat het begrip eenzaamheid niet alleen verwijst naar het niet hebben van kontakten.

Twee voorbeelden:

'Eenzaam maar niet alleen': iemand kan er allerlei kontakten op nahouden en zich toch uitgesproken eenzaam voelen. Soms neemt dit de vorm aan van het dwangmatig aangaan van talloze relaties. Men dompelt zich onder in een zee van vluchtige, oppervlakkige kontakten.

'Alleen maar niet eenzaam': iemand kan feitelijk volkomen geisoleerd leven, maar zichzelf niet eenzaam voelen. Deze positie verwijst naar een vervuld zijn van andere emoties of gedachten, die een meer dan voldoende substituut zijn voor feitelijke betrekkingen met anderen. Dit kan bijvoorbeeld zijn: het in gedachten bij een ander zijn, of het zich overgeven aan het innerlijk beleven van religie, mystiek of misschien kunst. Het kan ook gebeuren, dat iemand die toch zielsalleen is, zózeer opgaat in zijn werk of liefhebberij, dat hij a.h.w. de kans niet krijgt (of zichzelf geeft), zich eenzaam te voelen.

De hierboven geschetste gedachtengang betekent dus, dat we de oorzaak van eenzaamheid moeten situeren in de individuele persoonlijkheidsopbouw. Eenzaamheid kan dan verwijzen naar het zichzelf niet accepteren en aldus niet in staat zijn volwaardige relaties met anderen te hanteren. Die zelf-acceptatie, dat zichzelf aanvaarden, van zichzelf houden, verwijst dan naar een volwassen, harmonieuze persoonlijkheidsontwikkeling. Beschadigingen kunnen in

feite gedurende het hele leven ontstaan, het ligt voor de hand om vooral te denken aan de vroege jeugd èn natuurlijk de puberteit. De puberteit, waarin voor het eerst het bewustzijn van eigen identiteit en van eigen lichamelijkheid ontstaat, is een uiterst belangrijke fase in de ontwikkeling van de persoonlijkheid. Het niet of onvoldoende verwerken van identiteitsgevoelens, het 'afgewezen' worden als zelfstandige persoon, óf niet goed opgevangen en begeleid worden, kan ernstige beschadigingen voor het hele leven met zich meebrengen.

Uit het bovenstaande zou men kunnen concluderen, dat eenzaamheid uitsluitend 'oplosbaar' is door middel van psychotherapie. De zaak is echter aanzienlijk ingewikkelder. Eenzaamheid heeft mijns inziens óók een sociale, een maatschappelijke component.

Eenzaam zijn heeft in onze samenleving een negatieve bijklank. Wij kennen een 'premie' toe aan het hebben van (veel) sociale kontakten. De samenleving geeft zelfs nauwkeurig aan, hóe iemands kontakten-patroon eruit moet zien. In feite kennen wij een ideaalbeeld en niet voldoen aan dit ideaalbeeld betekent automatisch: niet aantrekkelijk, interessant, intelligent, enz. zijn, m.a.w. niet bij de 'in-group' horen. Dat brengt met zich mee, dat mensen niet dan met zeer veel tegenzin zullen erkennen eenzaam te zijn.

Een ander aspekt van die sociale komponent is het feitelijk geïsoleerd raken van mensen door tal van maatschappelijke processen. Heel in het algemeen kun je stellen, dat er sprake is van een 'Verdinglichung': het tot 'ding' worden van oorspronkelijk immateriële zaken. Zo definiëren wij geluk in termen van bezit, wonen en leven in oppervlaktematen en vrijheid in financiële onafhankelijkheid. Een materiële onderbouw zou basis kunnen zijn voor een verdiept en verdiepend mens-zijn, dus ook uitgangspunt voor het onderhouden van intensieve relaties. Maar in de praktijk vormen al deze verworvenheden evenzovele barrières voor intermenselijk kontakt.

Synchroon met de ontwikkeling van materiële welvaart lopen processen van massifikatie en technologisering. Het wordt in feite steeds moeilijker de eigen identiteit te behouden. De aard van onze kontakten brengt met zich mee, dat we identiteit steeds meer moeten gaan symboliseren. Het 'beleven' van de ander komt neer op het 'herkennen' van zijn of haar symboolwaarde.

Het is niet verwonderlijk, dat dit alles een fundamentele onzekerheid en een gevoel van verlatenheid met zich mee kan brengen, juist voor degenen, die ontvankelijk zijn, die niet of slechts gedeeltelijk beschikken over een afgebouwde, volwassen persoonlijksstructuur.

Ik wil nu proberen een aantal hypothesen te formuleren en dan bezien, hóe deze te vertalen zijn naar het praktisch handelen.

1. Eenzaamheid is het onvrijwillig beleven van een gevoelsmatig of sociaal isolement.

2. De ontstaansoorzaak van 'pathologische' eenzaamheidsgevoelens moet worden gezocht in ontwikkelingsstoornissen van het individu, met name in de vroege jeugd en in de puberteit.

3. Een gevoel van eenzaamheid als pathologische staat van het individu kan slechts door therapeutisch handelen worden weggenomen.

4. Sociale kondities kunnen versterkend werken t.a.v. de beleving van eenzaamheid.

5. 'Sociale' eenzaamheid wordt althans te hanteren, wanneer ze bespreekbaar gemaakt is.

Met name de punten 4 en 5 zijn mijns inziens de toegangswegen tot eventuele aktie. Zouden we vanuit de geestelijke gezondheidszorg of op andere manieren willen komen tot doelgerichte aktiviteit, dan ben ik van mening, dat we ons moeten richten op dàt deel van de eenzaamheidsproblematiek, dat grotendeels wordt bepaald door de sociale komponent. Aktie, gericht op pathologische eenzamen, zal geen resultaat hebben, omdat juist deze vorm van eenzaamheid de ontkenning inhoudt van elk (hulpverlenings)aanbod.

Onze aktie zal gericht moeten zijn op de mobilisatie van die andere kategorie. D.w.z. dat wij voorwaarden-scheppend moeten handelen om deze groep de gelegenheid te geven eigen en andermans problematiek aan te vatten. Het zou in de vorm van een drie-fasenplan kunnen zijn:

Fase 1. De 'zij'-vorm. Aktie, gericht op een aanpalende problematiek. Voorbeeld: als je als aparte kategorie zou onderscheiden: huisvrouwen tussen 45 en 65 jaar (d.w.z. kinderen en man vaak weg, dus veel alleen thuis) en iets aan eenzaamheidsproblematiek van die groep zou willen doen, dan zou je kunnen doorredeneren langs de bekende weg: huisvrouwen - vaak alleen - dus vaker eenzaam. Substituut: valium slikken of 's ochtends om half tien al aan de sherry. Deze groep kun je dan uitnodigen voor een praatavond (-middag) met als onderwerp: het toenemend gebruik van alcohol en/of kalmerende middelen door de nederlandse huisvrouw. De discussie gaat aanvankelijk over 'ze', derde persoon meervoud.

Fase 2. De 'wij'-vorm. Continuering van het groepsgesprek onder het kopje 'wij'.

Fase 3. De 'ik'-vorm. Spreken over 'ik'. Hiermee zou dan voldaan zijn aan de veronderstelling, dat (sociale) eenzaamheid een taboe is en door de eenzamen in kwestie niet zo gemakkelijk zal worden erkend èn dat de oplossing ligt in het bespreekbaar maken van eenzaamheid op het 'ik'-niveau.

Ik zie derhalve veel heil in praatgroepen, speciaal wat dit moeilijke onderwerp aangaat. Als mensen zich bewust worden van het feit, dat anderen zich net zo eenzaam voelen als zij en daarover bovendien met diezelfde anderen gewoon kunnen praten, kan dat een geweldige steun zijn. Al pratend overeenkomsten ontdekken tussen jezelf en de ander, geïnteresseerd raken in elkaar en tenslotte samen oplossingen proberen te vinden om de 'leegte' te bestrijden, dàt alles lijkt me te realiseren als we de moeite nemen èn voldoende mogelijkheden vinden om die praatgroepen geregeld te organiseren. Een mooie taak voor het Humanistisch Verbond!

Oosterse en westerse benaderingen van de mens

door Alan Watts 1).

Het is een algemeen aanvaarde veronderstelling bij het merendeel van de ontwikkelde westerlingen, dat de Aziaten primitiever zijn dan wij en dat ze daarom, van ons uit gezien, op een lagere plaats op de 'evolutie-ladder' staan. Verder gaat men er vanuit, dat deze culturen weinig waarde hechten aan de individuele persoonlijkheid en dat zeer een mensbeeld op na houden, waarbij het individu ondergeschikt is aan het collectief, waarbij dit laatste sociaal of kosmisch van aard is. Men denkt dan, dat het ideaal van bijv. het geestelijk leven in India bestaat in het bereiken van een bewustzijnsniveau, waarbij het individuele ego opgaat in een ongedifferentiëerde esthetische oneindigheid.

Nu is dit allemaal natuurlijk wat karikaturaal gesteld, maar historisch gezien is het héél opvallend, dat deze (door de psychoanalyse gestimuleerde) opvatting t.a.vv de wezenlijke verschillen tussen Oost en West, juist op dat moment naar voren kwam, dat het Westen bezig was andere volkeren, met name in Azië, te koloniseren. Het idee, dat wij een hogere graad van ontwikkeling hadden bereikt, kwam ons in deze tijd van kolonisatie goed van pas. We hebben dan immers niet uit hebzucht gehandeld, maar om minder ontwikkelde volkeren te laten delen in de voordelen van een hogere beschaving.

In de loop van de tijd beter op de hoogte geraakt van een en ander, wordt ons duidelijk hoe ongefundeerd genoemde opvatting is en hoe denkbeeldig die typische verschillen tussen Oost en West. Desalniettemin is het leerzaam, louter t.b.v. een theoretische discussie enige van die verschillen te noemen. Ik wil hier niet verder ingaan op allerlei onjuiste interpretaties van die verschillen, maar proberen de discussie op een wat constructiever niveau op gang te brengen.

Het westerse mensbeeld (waarmee ik het protestante angelsaksische mensbeeld op het oog heb) hecht een enorme waarde aan de integriteit en het unieke van het individu. We hebben in het Westen een tijd van strikt individualisme gekend, een periode, die nu achter ons ligt. "et is bijvoorbeeld opvallend in dit verband, hoe gelijkvormig iedereen er uit ziet, zelfs op een bijeenkomst van intellectuelen als deze 2). M.a.w. het individualisme heeft tot een toenemende conformiteit geleid en tot een verlies van individualiteit, Laat ik een voorbeeld nemen. Wanneer de waarde van de vingers van de hand zó sterk benadrukt wordt, dat dit leidt tot het afsnijden van die vingers, dan hebben die vingers hun leven verloren.

Ik geloof, dat hier de consequentie ligt van dit individualisme, dat het in zijn tegendeel omslaat - in simpel collectivisme -, omdat in werkelijkheid de individualistiesche en collectivistische leerstellingen, in ons geval van kapitalisme en marxisme, op dezelfde onjuiste mensopvatting berusten: nl. dat de mens in wezen eigenlijk niet natuurlijk is.

---

1) Vrij vertaald door Ysk Vondeling uit 'Readings in Humanistic Psychology' samengesteld door A.J.Sutich en M.A.Vich, New York 1969.
2) Dit artikel was een toespraak op een symposium over 'waarden'.

Dit klinkt misschien gek, wanneer we bedenken, dat het 19e-eeuwse wetenschappelijke denken, dat ook het marxisme en kapitalisme voortbracht (en natuurlijk veel van de leerstellingen van de psychotherapie), gebaseerd was op een filosofie van wetenschappelijk 'naturalisme' of 'monisme' 3). Men zag nl. de menselijke geest als 'natuurlijk' fenomeen, d.w.z. als uit de natuur voortgesproten en niet als een 'ziel' gevangen in vlees en afkomstig uit een andere wereld. Maar het gedrag van de westerse mens heeft deze theorie in alle opzichten gelogenstraft. Want vanuit het natuurwetenschappelijk denken ontstond juist een technologie, die de natuur wilde veroveren en een aanval op alle fronten op de natuurlijke wereld deed!

Men was niet langer de mening toegedaan, dat de mens een belichaamde ziel van bovennatuurlijke oorsprong was, maar dacht dat er sprake was van een 'speling der natuur':- een volledig spontaan en onvoorspelbaar ontstane 'intelligentie' als gevolg van processen van natuurlijke selectie. Dit bestaan zou hiermee nog niet vanzelfsprekend een eeuwig bestaansrecht verworven hebben: de mens moest zijn intelligentie en zijn cultuur voortdurend tegen de eroderende krachten van de natuur verdedigen. De opvatting van de mens als 'speling der natuur' nam dus de plaats in van die van de mens als bovennatuurlijke schepping, maar de twee zienswijzen bleven in praktijk gelijk.

Laten we deze opvattingen nu eens afzetten tegen mensbeelden, zoals we die in China (Taoisme) en India (Boeddhisme en Hindoeisme) vinden. Hierbij valt iets heel belangrijks op te merken. Algemeen wordt aangenomen, dat de boeddhistische en hindoeistische opvatting van de menselijke identiteit gebaseerd is op een nogal regressieve ervaring, nl. de 'mystieke ervaring' of het 'oceanische gevoel' zoals deze vaak genoemd wordt, terwijl ik denk dat het begruik van deze termen tot een heel verkeerd begrip hebben geleid. Gewoonlijk houdt een dergelijke ervaring nl. in, dat de scheiding tussen het ego, het individu, en zijn omgeving géén waterdichte scheiding is en dat men zich deze niet voor moet stellen als een muur, maar eerder als een brug. M.a.w. tussen wat zich binnen in de mens afspeelt en de wereld daarbuiten, bestaat slechts één gemeenschappelijke scheiding: nl. de huid, die aan beiden toebehoort. We kennen dit uit onze eigen gedragswetenschappen, vooral in de ecologie en de sociale psychologie. Wanneer we het gedrag van het menselijk organisme proberen te beschrijven, of het nu om fysiek of psychisch gedrag gaat, zien we dat dit nauwelijks mogelijk is als we niet tegelijkertijd iets over de omgeving zeggen, en vice versa.

M-a.w. je kunt bijna niets zeggen over het gedrag van een persoon, of van een sociale groep zonder het gedrag van de omgeving erbij te halen. Wanneer we dus over gedrag spreken, hebben we het over gedrag binnen een context.

Hoewel iedereen dit laatste onderschrijft, heeft deze opvatting nog geen invloed gehad op ons mensbeeld en op persoonlijke gevoelens w.b. onze eigen identiteit. We voelen ons nog steeds in huid verpakte ego's. Hoe waardevol dit gevoel ook mag zijn, wanneer het echter te ver wordt doorgevoerd, leidt het tot chronische vervreemding, tot eenzaamheid. Dit leidt ertoe dat we veiligheid zoeken in een kudde-achtige sociale structuur.

---

3) Het monisme neemt i.t.t. het dualisme of pluralisme slechts één beginsel aan ter verklaring van alle verschijnselen, in dit geval dus de natuur. (I.V.)

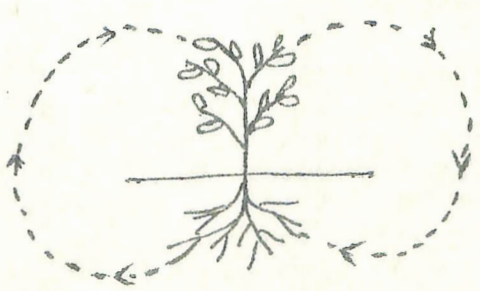
Deze twee gezichtspunten verhouden zich hiërarchisch. Ze sluiten elkaar niet uit. Ik heb wel eens gezegd, dat het kenmerkende van wijsheid is, dat je wat belangrijker is kunt onderscheiden van wat minder belangrijk is, zonder dat je dat wat minder belangrijk is direct als onbelangrijk beschouwt.

Ik heb het idee dat het erg belangrijk is, dat onze mensopvatting er vanuit gaat, dat de mens onderdeel uitmaakt van zijn natuurlijke en kosmische omgeving. We kunnen niet aannemen, dat ieder van ons een eilandje van intelligentie is in een volledig onvoorspelbare wereld. Want een wereld, die de mens voortbrengt, moet zelf toch ook zover ontwikkeld zijn, dat het de mens ecologisch gezien mogelijk maakt te blijven bestaan. Een intelligen organisme veronderstelt een intelligente omgeving.

Het is van levensgroot belang, dat het Westen dit inziet, omdat het anders als een bezetene zijn eigen natuurlijke bronnen, dieren, insecten, bacteriën, kortom medewezens ten gronde zal richten. We zullen de wereld nooit goed kunnen begrijpen, wanneer we niet beseffen dat deze zelfde wereld net zo goed ons eigen lichaam is, als dat wat zich binnen onze huid bevindt. Maar deze gevoelens van universaliteit van de menselijke aard zijn niet in tegenstrijd met de westerse waarde over het belang van het individu en zijn persoonlijkheid. In werkelijkheid is er zelfs geen conflict, maar zijn ze beide tegelijkertijd essentieel. Om even naar de vinger terug te gaan: de vingers van één hand kunnen apart van elkaar bewegen. Ze zien er verschillend uit, maar hun leven, hun verschil, hun individualiteit berust op het feit, dat ze behoren tot één organisme, nl. dat aan de individuele verschillen iets gemeenschappelijks ten grondslag ligt.

Het Oosterse mensbeeld heeft deze gemeenschappelijke basis benadrukt, wat in de Hindoe-filosofie 'Atman' wordt genoemd, het boven-individuele zelfbeeld, dat ten grondslag ligt aan onze individuele zelfbeelden. Teruggaan naar deze basis is géén regressie. Het is het terugvinden van de fundering van je huis. Of om het in het Frans te zeggen: 'reculer pour mieux sauter'.

De kinderjaren en onze natuurlijke oorsprong is niet iets, dat we achter ons laten als we volwassen worden. Het is iets, vanwaaruit we opgroeien, zoals een boom vanuit de aarde groeit.



VERSTAND en GEVOEL

ofwel

DE KIP EN HET EI

door Elly Abas.

Een onderwerp dat me al langere tijd bezighoudt, is het kunnen voelen résp. uiten van gevoelens versus het verkrijgen van inzicht in eigen gedragingen en gevoelens.

Volgens mij zijn deze twee punten nauw met elkaar verwant. In verband met het werken in ontmoetingsgroepen lijkt me dit een boeiend discussiepunt: door sommige trainers wordt het bewustworden/kunnen uiten van gevoelens sterk benadrukt, anderen zijn hier wat terughoudender in. Een veel genoemd punt van kritiek op ontmoetingsgroepen is het gebrek aan verwerken van/ doorwerken van/ inzicht krijgen in wat er tijdens groepsbijeenkomsten kan gebeuren.

Hieronder enkele gedachten hierover van mij. Ik zal zo nu en dan wat afdwalen. Ik schrijf vanuit m'n eigen ervaringen als deelneemster en begeleidster van ontmoetingsgroepen en vanuit m'n interesse voor theorieën en onderzoek m.b.t. ontmoetingsgroepen.

Vanuit m'n eigen ervaringen: ik vraag me af of bepaalde gevoelsuitbarstingen die ik heb meegemaakt (bij mezelf) wel 'optimaal' nut hebben gehad. Excusez le mot.

Hierbij wil ik aantekenen, dat ik denk dat het mij géén kwaad heeft gedaan. Ik was blij, dat ik in plaats van een leeg oppervlakkig meisje te zijn - wat ik toen dacht - ook diepe gevoelens bleek (blijk) te bezitten: ik had (heb) soms erg veel verdriet en bleek (blijk) ook soms een agressief wijf te zijn. Vandaar ook dat ik sprak van 'optimaal' nut.

Ik heb me soms helemáál niet lekker gevoeld in al die diepe emoties, zonder dat ik er wat mee kon doen. Soms had ik het idee erdoor overspoeld te raken. Pas de laatste tijd denk ik wat inzicht te hebben gekregen in wat ik heb meegemaakt: waarom en hoe ik verdriet had (heb) of kwaad was (ben). Misschien zou het wat gelukkiger geweest zijn als deze twee punten - bij m'n gevoel komen en begrijpen hoe het een beetje zit - wat meer tegelijkertijd zich hadden kunnen ontwikkelen.

Maar feit is óók, dat het nu eenmaal een langerdurend proces is: het bewustworden en zicht krijgen op eigen gedrag/gevoel. Ik was in de gelegenheid en wilde dat ook zelf, om aan meerdere groepen mee te doen, zodat er een zeker vervolg in kwam te zitten. Emoties, waar ik net niet aan toe kwam in de ene groep, kwamen naar boven bij een andere groep.

Een aantal deelnemers zijn hier misschien echter niet toe in staat: misschien vinden ze het te veel geld kosten, misschien zijn ze niet zo gemotiveerd om vaker aan zo'n groep mee te doen, misschien ligt het net iets te ver buiten hun interesse/leefsfeer. De

meeste mensen, die ik ken die frekwent aan groepen hebben deelgenomen, zitten zelf min of meer in het 'vakgebied' (wat dan ook vaak een tweeslachtige motivatie met zich meebrengt, hetgeen volgens mij nogal eens verwarrend werkt. Hierover wil ik hier verder niet uitwijden).

-o-

In verband met wat ik hierboven geschetst heb, wil ik opmerken, dat het volgens mij vreselijk belangrijk is om in een groep bij alle deelnemers afzonderlijk te peilen en in te schatten hoever ze zelf willen gaan wat betreft het losmaken van emoties. Ik vraag me bijvoorbeeld af: is het zinvol om iemand, die eigenlijk niet zo héél erg gemotiveerd is om 'aan zichzelf te werken' te konfronteren met zijn zwakke plekken/blinde vlekken/tekortkomingen? ')

Hier zit direkt een vastgekoppeld: ik heb een aantal ideeën over hoe IK zou willen funktioneren, ik heb ook ideeën over hoe andere mensen het beste of beter zouden funktioneren. Deze ideeën kan ik andere mensen aanbieden, ter diskussie stellen. Het is volgens mij onzin om te zeggen: 'zus of zo' is het beste.

Ik kan wél proberen mensen zelf te laten ontdekken, wat de konsekwenties zijn van hun gedragingen (bijvoorbeeld wat de meest voor de hand liggende reakties van anderen zouden zijn), zodat ze misschien eerder tot een soort keuze en/of aanvaarding van hun gedragingen kunnen komen.

Al met al denk ik, dat het onverstandig en onjuist is om als groepsbegeleider als doelstelling te hebben: 'er bij de deelnemers zoveel mogelijk uitkrijgen', zonder dit direkt te koppelen aan iemands eigen wensen. Het probleem hierbij is dat deelnemers vaak vage wensen, verwachtingen hebben, maar ik geloof toch dat meer aandacht hieraan besteed zou kunnen worden. Bijvoorbeeld door te letten op de signalen die iemand ongetwijfeld doorlopend uitzendt of door direkte vragen als: 'wil je hiermee doorgaan?' 'wil je zelf stop zeggen?'. Het is een verleidelijk doelstelling (bij de deelnemers er zoveel mogelijk uitkrijgen), waar ikzelf ook soms weer intuin in m'n enthousiasme, vanuit m'n goede bedoelingen, ik denk immers zoveel te zien bij anderen, vanuit m'n meegevoel, maar ook vanuit m'n pedante overtuigingen. Geen goede afloop vind ik als iemand min of meer gedwongen is om nogmaals aan een groep mee te doen, omdat er teveel is gebeurd/ losgekomen om in één groep af te kunnen ronden.

-o-

Als tegenhanger van m'n eigen bezwerende vinger, die ik voor mij zie verschijnen bij het overlezen van de laatste alinea, wil ik hierover nog even wat verder er op los spekuleren. Een ontmoetingsgroep (bij het Humanistisch Verbond) kost ongeveer f 200,-, inklusief weekend. Twee groepen dus f 400,-, enz. Drie kwartier psychotherapie bij een psycholoog (die niet voor het ziekenfonds mag werken) of bij een psychiater (die wel voor het ziekenfonds mag werken) kost 50 à 75 gulden. Dus reken maar uit.

') positieve gevoelens van warmte, sympathie e.d. en sterke kanten van de groepsleden komen uiteraard ook aan de orde, maar volgens mij toch beduidend minder dan de negatieve gevoelens, pijn, tekortkomingen. Waarom dat zo is verdient aandacht in een apart artikel.

Volgens mij zijn er aardig wat deelnemers, die vanuit een stukje onvrede met zichzelf één of meerdere keren aan een ontmoetingsgroep mee gaan doen. Zou deze mogelijkheid er niet geweest zijn, dan zou een deel van deze mensen misschien toch vroeger of later de behoefte voelen in therapie te gaan. Aan de andere kant is de drempel voor psychiaters/psychologen nog steeds hoog, zodat bedoelde mensen niet anders zouden kunnen doen dan maar doorleven met het stuk(je) onvrede, zodat het toch maar gelukkig is dat er wel ontmoetingsgroepen bestaan, mits deze enige waarborgen inhouden. '')

-o-

Nu weer even serieus: hieronder wil ik een aantal manieren beschrijven, die er volgens mij toe kunnen bijdragen, dat deelnemers niet ongewild met een al te groot stuk problematiek gekonfronteerd worden, dit ook in het kader van m'n begin-uitgangspunt, nl. de relatie tussen hetloskomen/bewustworden van emoties en het verkrijgen van inzicht daarin. Ook zal ik nog enige verwante aspekten erbij halen.

1. (Emotionele) gebeurtenissen die in de groep plaatsvinden, moeten volgens mij zoveel mogelijk afgerond worden, en daarbij hoort dan ook het bespreken van wat er gebeurd is.
   Dit hoeft niet op een discussiemanier, lijkt me: ieder kan aangeven wat hij/zij meent gezien te hebben en eventueel erbij vertellen of er sprake is van een herkenning. Nagevraagd aan de desbetreffende persoon kan worden, of hij/zij een beetje begrijpt wat er gebeurd is. Ik weet wel dat er dingen zijn, die niet ter plekke te beredeneren vallen of te begrijpen, maar dan is het volgens mij toch geruststellend als dáár dan wat over gezegd zou worden. Op deze manier gebeurt het misschien wat meer, dat iemand niet alleen met een grote rivier vol emoties naar huis gaat, maar ook met een paar inzichtbootjes, waarmee hij of zij op die rivier kan varen.
   In verband hiermee ter illustratie enkele gegevens uit onderzoek: uit een onderzoek naar o.a. redenen van deelname en verwachtingen van deelnemers van ontmoetingsgroepen van het HV, dat ik vorig jaar samen met Theo Roodenburg heb verricht, bleek, dat uit een grote verscheidenheid van redenen van deelname 'inzicht krijgen' verhoudingsgewijs vaak door de deelnemers werd genoemd (zelfinzicht, zelfkennis, zicht op eigen funktioneren, etc.). Daarnaast ook 'beter gevoelens, gedachten, behoeften ervaren, verwoorden, hanteren, leren uiten'.

'') een heel hoofdstuk apart is weer de vraag wie er nu eigenlijk geschikt is om aan een ontmoetingsgroep mee te doen. In de literatuur heb ik meestal omschrijvingen aangetroffen in de trant van: 'redelijk funktionerende personen, die echter iets van onvrede, een gevoel van doelloosheid of vervreemding ervaren en daaraan iets willen doen'. In hoeverre deelnemers van ontmoetingsgroepen in deze omschrijving passen is volgens mij nog een vraag: zijn er ook deelnemers bij, die eigenlijk beter in therapie zouden kunnen gaan, of deelnemers die waarschijnlijk helemaal niets aan zo'n groep noch aan therapie zouden hebben? Wat is nu precies het verschil tussen ontmoetings- en therapiegroepen?

Het betrof hier deelnemers van groepen van het HV. Hie dit bij andere instituten en instellingen ligt is (nog) niet bekend. Deze gegevens stemmen echter wel overeen met aspekten uit het onderzoek van Lieberman, Yalom en Miles ('Encounter groups: First Facts',1973). Dit is het eerste degelijke en omvangrijke onderzoek dat m.b.t. ontmoetingsgroepen is verricht. (Ook aan dit onderzoek zitten wel weer haken en ogen, zie het 'Journal of Humanistic Psychology', jaargang 15, nr.2, voorjaar 1975).

'Inzicht' bleek ook volgens de deelnemers na afloop van de groep een van de belangrijkste leermechanismes geweest te zijn. In ons onderzoek gaven de deelnemers daarnaast echter óók aan als belangrijk leermechanisme 'het ervaren hebben van (nogal) intense emoties'.

2. Van te voren moet duidelijk zijn voor de deelnemers, dat zij hun eigen grenzen bepalen en dat iedereen elkaars grenzen respekteert. Dat wil nog niet zeggen, dat zodra iemand stop zegt, je niks meer kan vragen of doen. Een goede vraag vind ik in zo'n geval: waarom zeg je stop, waar ben je bang voor, wat gaat er volgens jou gebeuren als je doorgaat? Ik denk, dat als iemand hierover praat hij òf tot de ontdekking komt dat hij eigenlijk wèl verder wil, òf dat het duidelijker wordt waarom hij niet verder wil (voorzover dit al niet duidelijk was).

Hierbij aansluitend: over het 'trekken' aan grenzen. Ik denk dat je als groepsbegeleider best iemand kan uitdagen, aan iemands grenzen kunt komen, mits aan een zeer belangrijke voorwaarde is voldaan, nl. het bestaan van een zekere vertrouwensrelatie tussen de groepsbegeleider en de deelnemer: voor de deelnemer moet duidelijk zijn, dat de groepsbegeleider in zekere mate geïnteresseerd in hem is, iets voor hem wil doen en dat de groepsbegeleider niet bezig is met een ego-trip.

Voor de groepsbegeleider moet duidelijk zijn, dat de deelnemer vertrouwen in hem heeft en hij moet zich er rekenschap van geven of hij iets wil doen voor de deelnemer of dat hij eigenlijk wil optreden voor een denkbeeldig publiek dat luid applaudisseert voor de geweldige interventies, die hij pleegt.

3. De deelnemers moeten zelf hun motivatie vantevoren duidelijk krijgen. Dit kan uiteraard alleen als naar buiten toe voldoende duidelijk is wat een ontmoetingsgroep inhoudt, wat de doelstellingen zijn. Ik ben ervóór om op de eerste avond (oriëntatieavond) te besteden aan het bespreken van de motivatie van de deelnemers. Een goede manier lijkt me, hoewel ikzelf nog nooit zo gewerkt heb, om de deelnemers op een flap te laten schrijven, waarom ze aan de groep mee willen doen en de flaps dan gedurende de groepsavonden erbij te houden.

Een heet hangijzer is nog steeds - niet alleen in de ontmoetingsgroepen van het HV - de eventuele selektie van de deelnemers. Het gebeurt, dat er iemand in de groep zit, die óf voor zichzelf helemaal niets aan de groep heeft óf die door allerlei weerstanden doorlopend als een rem werkt voor de overige groepsleden. De vraag is hoe tot een manier te komen dat dit zoveel mogelijk vermeden kan worden. Ik hecht toch wel vertrouwen in het principe van de 'zelfselektie': dat de deelne-

mers, mits goed doorgepraat wordt wat een ontmoetingsgroep inhoudt en wat de motivatie der deelnemers is, zelf tot de konklusie komen, dat ze niet op het juiste adres zijn. Je kunt als groepsbegeleider volgens mij ook best na een oriëntatieavond iemand afraden mee te doen en/of doorverwijzen naar andere soorten groepen (gespreksgroepen, praat- en kontaktgroepen).

Buiten deze drie punten lijkt me tenslotte van groot belang: het zuiver krijgen van doelstellingen door de groepsbegeleiders, liefst ook geëksplicïteerd. Dit staat hier even makkelijk. Ik weet zelf hoe moeilijk dat is, in een intervisiegroepje zijn we daar al lang over aan het nadenken.

Voorlopig hanteer ik de volgende doelstelling:

> het via het interaktieproses tussen de leden van de groep bewustworden van - en leren over eigen gedrag en gevoelens, met daarmee in achtneming van ieders eigen wensen en grenzen, terwijk ook geprobeerd wordt een brug te slaan tussen wat er in de groep gebeurt en wat iemand in z'n dagelijks leven meemaakt.

Een moeilijkheid is, dat ik merk dat ik langzaamaan steeds ander ideeën krijg, dat geeft wel een soort onzekerheid. Ik merk, dat dit voor mij niet zo bezwaarlijk is, zolang ik uitspreek wat m'n ideeën zijn en die ter diskussie stel, in plaats van ze als enige juiste waarheid te hanteren.

Na een omschreven doelstelling is de volgende stap: hoe kunnen we deze doelstellingen realiseren? welke werk-manieren zijn er voorhanden. Ik heb veel behoefte om van verschillende mensen te horen hoe zij werken en waarom, liefst van nogal uiteenlopende richtingen.

Ik denk, dat iedere groepsleider die manier moet vinden, die het beste bij hem past en dat er waarschijnlijk geen twee groepsleiders te vinden zijn, die exakt op dezelfde manier werken.

-o-o-o-o-o-

Ik,jij,hij

sommige dichters schrijven
hij als ze ik bedoelen
de meeste dichters hebben
niet veel meer dan ik in huis
en de geroutineerde lezer
maakt van
hij
dan toch weer
ik
dus schrijf
ik
ik
zelfs als
ik
hij
bedoel.

Ernst van Altena,
uit: 'Als je erdoor bent
is het water heerlijk'.
(Bert Bakker/Daamen nv 1970)

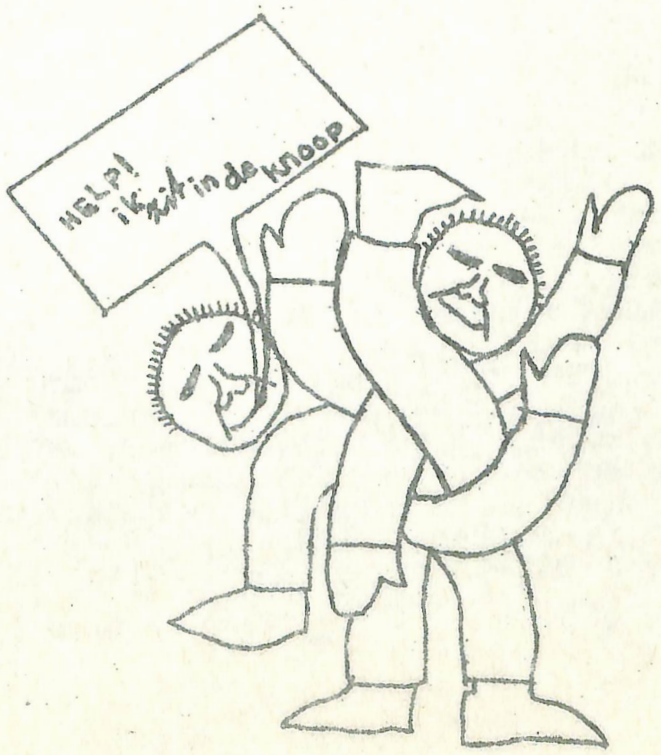
ENCOUNTER OP SCHOOLREIS

door Roel Zaal

Hierbij het verslag van een soort groepsgebeuren, dat volgens mij de moeite waard is om over na te denken. Het is het verslag van een 4e klas MAVO-leerlingen, met mijzelf als klasseleraar, leeftijden zijn tussen de 16 en 18 jaar. Nodig is te weten, dat mijn school een montessorischool is, en dat mijn opvattingen van onderwijs en opvoeding geven in de loop der jaren uitgekristalliseerd zijn tot een zeer persoonlijke benadering van de leerlingen en hun ouders. Ik zie thuis en school als delen van een geheel, en zie mijzelf als een soort begeleider in een groeiproces.

Met mijn klas, die ik dus 4 jaar lang gehad heb, maakte ik elk jaar een "schoolreis", of ondernam een werkweek, met het doel om nader tot elkaar te komen. Vooral het relationele aspekt stond steeds op de voorgrond. Omdat ik vind, dat je alleen van daaruit de ander kan bereiken.
Volgens mij, en volgens de reakties van de "leerlingen" (erg naar woord in dit verband) is dat gelukt. Inzoverre: wij zijn elkaar erg nader gekomen, en konden van daaruit ook wat meer objektieve problematiek, zoals examens, leerstof, in een kader plaatsen, dat het voor ons mogelijk maakte menselijk te blijven, in de school. We hebben erg veel gedaan, toneelgespeeld, ouderavonden met de kinderen samen, groepsspelen, kortom, deze laatste "schoolreis" staat in een serie van andere relationele aktiviteiten, en vormt een soort afsluiting. Zó moet het ook gelezen worden.

Het is niet zomaar een probeersel, omdat je iets aan groepswerk hebt gedaan. Het is het eind van een groeiproces, dat uiteindelijk uitmondde in een gezamenlijk groepsgebeuren.
Mijn eigen rol hierin, en dat blijkt wel uit het stuk, is geweest die van begeleider, maar ook van medespeler. Het kostte mij soms nogal moeite om niet vast het heft in handen te nemen, zoals je als schoolmeester toch wel vaak overkomt. Vandaar ook, dat mijn eigen "worsteling" hier en daar zichtbaar wordt. Maar wat dát betreft is zo'n groep oudere kinderen toch wel een haast ideale groep: erg kritisch, maar ook érg, en vaak aandoenlijk, begaan met de ander.



Zondag 2 juni 1975
Dit is een persoonlijk verslag van mij, aan jou, van onze laatste schoolreis. Als je het je ouders wilt laten lezen, o.k., dat is dan jouw zaak. Ik vind, dat we in deze 5 dagen zo dicht bij elkaar zijn gekomen, dat je daarin zelf maar moet beslissen. Want wat geef je van jezelf prijs, en wat wil je liever (nog) niet kwijt?
Die 5 dagen hebben mij heel wat gedaan, en zijn als het ware een toetsing geweest voor mezelf, of er iets van mijn streven is terecht gekomen. Jullie hebben me niet teleurgesteld. Ik, liever nu "we" heb(ben) zelden zo'n harmonische eindgroep gehad. Eigenlijk is dat niet weer te geven. Er waren zoveel echt goede momenten; dat het mogelijk is geweest om zover te komen met toch betrekkelijk nog jonge mensen begrijp ik soms nog niet. Goede momenten samen, maar ook onderling en tussentijds.
Ik ben vaak wat scherp geweest, en vaak vol kritiek op jullie, en ook op jullie ouders. Vaak terecht, daar blijf ik bij. Misschien weet je het niet, maar ook vaak kritiek op mezelf.
Nou, hoe ging het deze week?
Zo ongeveer zó: (maar dat is mijn indruk, zet je de jouwe ernaast?)

Maandag
Half negen is ongeveer iedereen er voor het Amstelstation. Erg onwennig, na die rottige examenweken, waarin de groep eigenlijk helemaal uit elkaar dreigde te vallen. Het is ook goed dat we dit doen, nog één keer een week samen. Het begin is goed: we zijn met totaal 18 man, helemaal vrijwillig (jullie zijn niet meer op school), in je vrije tijd.
Daar gaan we dan, de vrijheid tegemoet. Kleine groep, maar de kern van 4B. Praktisch allemaal zijn ze er vanaf de eerste klas.
Ik heb besloten om deze reis alles over te laten aan de groep. Niet leiden, alleen ingrijpen als de boel scheef gaat. Voor mij een zware opgave (in mijn eigen studie over groepswerk de Rogeriaanse methode/gedachte, die ik wil uitproberen, omdat dit het dichtste bij Montessori staat), en zo af en toe zal ik me dan ook bewust terugtrekken, en het bos in gaan, letterlijk, om ze zelf aan te laten modderen.
Ik moet bekennen dat het me moeite heeft gekost. Maar ik heb jullie erin gekend, en jullie wezen me er tenslotte op, als ik me tóch weer ergens mee ging bemoeien. Heel goed!
De aankomst is een tegenvaller, ondat we het verkeerde terreintje bekijken. Ons terrein van 4 jaar geleden staat vol met tenten. Het bekende Reünie-effekt: het is toch nooit meer zoals je denkt dat het was. Nee, we moeten deze week helemaal zelf op gaan bouwen, opnieuw.
Dan vinden we uiteindelijk ons terrein en dat blijkt later flink mee te vallen. Een groot eigen terrein, genoeg tenten, en een grote tent, die we apart gehuurd hebben. We eten samen.
Langzaamaan ontstaat een soort regeling, van samen beginnen, eten halen, wie ruimt op, wat gaan we doen. Erg boeiend, dat vrij chaotische begin. 's Avonds zijn we kompleet en we gaan met z'n allen naar de zandverstuiving, naar onze "boom", een beetje de zaak verkennen. We zijn allemaal moe, van de fietstocht, van de examenweken; er komt vanavon nog niet veel uit.
We gaan terug en naar bed. De tentindeling loopt op rolletjes. Ik kruip in m'n eigen slaapzak, in m'n eigen grote tent, met het gevoel van "'k zal wel zien wat er van komt".

Dinsdag
Om kwart over negen zitten we allemaal (eindelijk) bij elkaar aan tafel en gaan eten. Ik doe een voorstel: zal ik jullie een drie-daagse training geven, volgens een vast schema, met de materialen die ik bij me heb, om het groepsgebeuren te analyseren en je eigen rol daarin duidelijk te maken? Of hebben jullie zelf iets anders? Of moet er helemaal geen programma zijn.
Er wordt besloten om maar wat aan te rotzooien, geen programma, nogmaals: geen leiding, gewoon met elkaar bezig zijn.
O.k., ik laat de boel los (tjonge, wat kost me dat een moeite, maar lukken zal het, ik ga een eind wandelen, alleen. Als ik terugkom is het volleybalnet gespannen, de tafel af-en opgeruimd, iedereen is met iets bezig....).
Dan de lunch. Het eten halen verloopt zonder enig probleem. Het eten zelf ook. Dan vallen er stiltes. Wat gaan we doen? Voorzichtig komen er suggesties naar voren. Ik hoef zalig niks te doen, dan alleen maar luisteren en scherp opletten. Er wordt gevraagd naar een kommunikatiespel. Uiteindelijk wordt er besloten tot een volleybalspel met z'n allen en dan naar de hei. Het volleyballen loopt uit en blijkt een uitstekende uitlaatklep te zijn deze dagen. Als we eenmaal de hei opgaan, komen we op een open plek in het aanliggende bos terecht en gaan we een spel doen. Ik vertel iets over soorten leiding (autoritair, demokratisch, laissez faire, en de voor- en nadelen van elk). En dan, als we het allemaal willen, doen we het volgende spel: we geven iets door aan een ander, wat we van de vorige uit de kring hebben gekregen. Symbolisch dus.
Ieder geeft zelf een betekenis aan zijn voorwerp. Dat loopt erg goed, soms erg ontroerend. Maar bij sommigen ook helemaal niet. Afwijzing. Dan praten we erover. Bij de uitleg zie je plotseling begrip ontstaan, ontdekken wat de achtergond is. Ik hoef hier verder geen uitleg te geven, want jullie hebben het zelf allemaal op je eigen manier ervaren.
En groeit automatisch het spel uit tot een persoonlijk kontakt. Minke gaat in het midden zitten en wij geven haar om de beurt een kado. En zij moet leren het te ontvangen. Er zijn er die niets geven. En die hele lieve dingen geven. Minke ontvangt en de meesten zijn helemaal in het spel. De nabespreking verloopt erg goed. Er is kennelijk toch behoefte aan diepere achtergrondinformatie over jezelf. Het waarom van elk kado, of van het geen kado wordt besproken. Ook of Minke het op de juiste waarde wist te schatten. Eigenlijk is dit zo'n goed spel, er komt zoveel naar boven. We voelen de hitte niet meer (het is erg warm vanmiddag). Toch zijn er een paar, die weg willen, als ik (en dat doe ik regelmatig) vraag wie er mee wil ophouden.
Frans, Zweitse en Bert, even later Anita, verdwijnen.
We zeggen ze ook dat ieder alle rechten heeft om te doen wat hij/zij goed vindt, en dat er in geen geval zal worden gesproken over hen die er niet bij zijn. Wel vragen we ze waarom ze weggaan. Zweitse heeft op het ogenblik genoeg en is ook met zichzelf bezig. Dat examen zit niet zo lekker en er zijn meer dingen. Bert gaat dit alles een beetje te ver, hij vindt er niks an, maar blijkt toch erg gevoelig voor sommige dingen. Frans geeft geen uitlegen Anita is later toe aan het verwerken van wat gezegd is.

We zitten nu weer in de kring. Ik vraag of er nog dingen zijn die boven wter moeten komen. Ja, Chris maakt de opmerking dat hij zich buiten de groep voelt staan. Daarop inhakend doen we het volgende: we maken een kring en zetten Chris erbuiten. Zie nou maar binnen te komen. Chris zegt: "Dat probeer ik niet eens". Ook niet als Engtie expres een openingetje maakt om hem binnen te laten. Dan doen we het omgekeerd: Chris binnenin de kring, wij eromheen. We dringen op. Maar Chris verweert zich niet, hoe moeilijk zijn positie ook wordt. Natuurlijk zetten we dit niet door, het is maar een aangeven, van waar we moeten zoeken. Als we weer bij elkaar zitten en ieder zijn mening geeft, komt eruit dat Chris weinig moeite doet om te komen en om af te weren. Gaan daar wat op door, want Chris doet wel degelijk moeite om erin te komen, maar op een manier, dat je het niet zo gauw ziet. Dit probleem komt later terug als Chris werkelijk vrijuit praat en heel goede dingen zegt over zichzelf. Het stemt ons allen tot nadenken, en maakt de weg vrij voor anderen die willen komen.

Els geeft te kennen dat ze in het midden wil zitten, om meer over zichzelf te weten te komen. Is het niet geweldig, als je denkt aan Els van drie jaar geleden? Er is nogal wat moed voor nodig om dit zelf aan te geven.
Om meer over Els' kontakten te weten te komen, vraag ik haar om iedereen een plaats te geven rondom haar, op een afstand die overeen komt met haar sympathiegevoelens. Dat gebeurt. Sommigen zijn verrast dat ze zo dichtbij worden gezet. Anderen dat ze verder weg werden geplaatst dan ze gedacht hadden. Els durft Koen over de heuvel te plaatsen. Dat Koen niet zo prettig vindt. Els herroept dat later een beetje, maar blijft erbij dat ze met Koen geen kontakt heeft. Er wordt gepraat over de verandering die je ondergaat in die vier jaar. Over de (vroegere) eenheid Els/Ann, en de losmaking. Het hele gebeuren gaat erg goed en slaat helemaal aan. We zijn er rijp voor iets meer te weten van wat er binnen in ons gebeurt. Zelf ben ik erg moe na afloop, want je moet voortdurend iedereen in de gaten houden en zorgen dat het niet te ver gaat. Maar deze vier jaren zijn ons niet zomaar voorbij gegaan: nú merk je pas hoe we op elkaar ingespeeld zijn. Je kan deze dingen niet zomaar doen met een willekeurige groep. 4B is er naar toe gegroeid en vraagt er als het ware naar. Verdieping, inzicht, niet alleen maar loltrappen zoals vroeger (?). Erg graag had ik de ouders hierbij ingeschakeld. Dat was ook de bedoeling geweest van de laatste (niet doorgegane) ouderavond, door middel van een spel te komen tot een echt gesprek, over en met onze kinderen.

We gaan terug over de hei, het is fantastisch weer. Er wordt een foto in mijn hoofd gegrift als ik omkijk en daar "mijn" 4B zie lopen, tegen de laagstaande zon, in tegenlicht, met die eindeloze hei met hier en daar een paar dorre boompjes.
Nou ja, ik bén een beetje sentimenteel, zoals Chris zei en dat brok in m'n keel ziet toch niemand.
Thuis eten en een woeste partij volleybal. 's Avonds zijn we een avondwandeling gaan maken. Heel stil en mooi was het. Ontspannen, na deze dag waarop veel gebeurd is. Het is weer m'n oude 4B, zoals het moet zijn van voor de examens. Dat er ook verder gaat gebeuren, we zitten goed! Onderweg weet Minke nog een soort hypnose-spelletje. En ja, het lukt, gedachtenkonsentratie doet sommigen de ware persoon vinden. Maar ja, wat wil je, de maan schijnt, de Grote Beer staat boven ons, we houden allemaal vreselijk veel van elkaar; dan zou je zelfs aan onze lieve heer gaan geloven als ie op het paadje ons tegemoet kwam.....
Een fijne avond.

Woensdag
Weer een stralende dag. Ben benieuwd wat we "gaan" doen. Ik hou me rustig, reken dat maar. De stemming is wat landerig, er komt weinig uit. Wordt voor mij erg moeilijk om niet in te grijpen, en wat te "doen", maar ik hou me erbuiten. Uiteindelijk komt eruit: 4 gaan zwemmen in Nunsspeet, de rest gaat fietsen naar de Zuiderzee. Dat wordt later Elburg.
Terugfietsen en ijs eten in Nunsspeet. Tegen drie uur weer bij de tent. Nu trek ik me echt terug en zal bewust wachten tot ze zelf met iets komen, als dat al nodig is.
Het wordt hier en daar wat bij de tenten kletsen. En om mezelf niet in de verleiding te brengen om tóch weer met een voorstel te komen, ga ik een eind het bos in, fietsen, en wat napeinzen bij een houtstapel. Als ik terugkom hoor ik dat het volgende besloten is: na het eten zullen we een partij volleybal spelen, daarna willen ze een diskussie. Mooi, we zijn op weg naar zelfstandigheid. Wel moet ik in de gaten houden, dat er niet té erg subgroepvorming optreedt (de zwemmers, de Elburgers), maar tot nu toe valt dat mee.
Na de chocola een diskussie over drugs.
Ik besluit (dit keer neem ik het heft in handen, bewust, om een goed begin te maken) om eerst een spel te doen om de boel los te maken. Verklaar dat ook steeds: niet het spel is de hoofdzaak, maar de uitwerking op jezelf, en wat je daar dan mee gaat doen. We maken een "hemelreisje". Sommigen tenminste die zich beschikbaar stellen. Je weet het: eerst iemand met z'n allen neerdrukken, voorzichtig, en dan plotseling gelijktijdig hoog opheffen. Lijkt eenvoudig, maar is in werkelijkheid een heel bijzondere ervaring. Na een paar keer valt het woord: je krijgt er een Kick van. Dan breken we het spel af, (voor sommigen blijft dit spelelement een wat wonderlijk gebeuren, en houden zich achteraf, totdat ze zien waartoe het kan leiden), en gaan dan op het woord Kick door.
Dit is de inleiding tot ons gesprek over de kick van drugs. Op de man af vraag ik wie wel eens gerookt heeft (hash). En met deze mensen als verteller worden er zes groepen gemaakt. Er is geen schroom, we zijn open voor elkaar. Er is ook geen veroordeling, we willen het probleem onder hebben. Na een klein halfuur komen we bij elkaar in de grote tent, in de kring, en brengen de groepen verslag uit. Uit die verslagen pik ik de woorden op die van belang zijn: kick door eigen inspanning, of gratis voor niks, chemisch: chemisch; gedragsstoornissen en kontaktstoornissen; fijne gesprekken onder invloed, die later niet meer bewust te maken zijn etc. Het wordt een heel goed gesprek, waarin mijn onzekerheid omtrent het probleem duidelijk naar voren komt, met mijn voorbeelden van mijn eigen zoons. Die onzekerheid van mij wordt goed opgenomen. Op dit gebied zijn we gelijk: er komt iets op ons af, dat moeilijk af te weren is, waar moeilijk een standpunt over in te nemen is (botweg afwijzen daar schiet je ook niks mee op), waar we niet helemaal raad mee weten. Uiteindelijk kom ik terug op de resultaten van drug-gebruik: de gedragsstoornis die haast altijd optreedt: ongeinteresseerdheid voor het gewone leven, d.i. studie, hobby, medemensen. Geen afsluiting hiervan. Wel een aanzet tot doordenken over dit probleem. Na half tien sluiten we de diskussie af.

We gaan nog een nachtwandeling maken. Rinke, Katynka, Ann en Marjon gaan naar bed. Die wandeling is erg goed. Er wordt nagepraat over wat er los gekomen is. Ik heb een goed gesprek met Chris, later met Zweitse, en nog een paar anderen. Wat nodig zijn deze reizen.....

Midden in het woud (enige uren ver) besluiten Engtje, Frans, Koen, Hetty, Els, Anita en Margreet om in het bos te blijven slapen. Nou, veel plezier dan maar, wij, de rest trekt verder.
We hebben in de grote tent om een uur of 2 's nachts een groot feestmaal aangericht van wat er over was die middag. Hartstikke leuk. Daarna diepe slaap.....tot

*

Donderdag
8 uur, als de bosslapers luid joelend het veld op komen. Grote verhalen, dwaaltocht, warmen bij een bakker in de bakkerij, liften terug naar Vierhouten, kortom, het moet een avontuur geweest zijn, dat erg bindend heeft gewerkt. Goed, ze gaan slapen, en we gunnen ze rust tot 12 uur.
Dan tillen we de tent boven het hoofd van de slapers weg en jagen ze het nest uit. Wat we voor die tijd doen? nou, volleyballen natuurlijk...

Vanmiddag gaan we naar de zandverstuiving, een laatste uitpraten en denne-appels zoeken voor ons slotkampvuur. Die middag op de zandverstuiving, onze laatste middag, dat zijn we ons wel bewust, is een goede afsluiting, met momenten die je je later zult herinneren als iets, dat eigenlijk niet na te vertellen is.
Natuurlijk, een inleidend spelletje: "stroetje", iemand doorgeven. Nou, dat lukt maar matig, maar helpt snel en doeltreffend om de wat waterige stemming en de onontkoombare opdringende vermoeidheid weg te werken, en ons onmiddellijk te richten op de afscheidsproblematiek. Ik stel voor, dat ik iedereen iets zal geven, van mijzelf. Als symbool. Je mag wat teruggeven, maar het hoeft niet. Heel stil wordt het, met de wuivende bomen om ons heen. Op een paar meter van de plek waar we vier jaar geleden ons broodjesbakvuur hielden. Ja, we weten nu duidelijk dat 4B ophoudt te bestaan. En dat het vervolg door jezelf geschreven zal moeten worden. Jouw verhaal gaat verder. En dit wilde ik je meegeven op die reis:
Bert: ik wil jou planten meegeven, veel planten. Dat houdt je een beetje zachter dan je je voordoet. En het is Leven, dat nooit uitsterft.
Rinke: jou heb ik al wat gegeven, die eerste dag: een echt lief, klein kusje, netjes in een pakje verpakt. En dié kusjes zijn er niet zoveel, weet je.
Katynka: ik geef jou een kompas, zodat je altijd de weg kunt vinden, ook als het erg moeilijk wordt, en je alleen komt te staan. En dat ben je soms, heb ik het idee.
Erik: ik zou jou wat van m'n doorzettingsvermogen willen geven. Met jouw blijheid maakt dat een fijn mens van je.
Chris: ik zou je wat moed willen geven. Moed om kontakten te leggen, om je open durven te stellen, en om anderen te laten zien hoe rijk je bent.

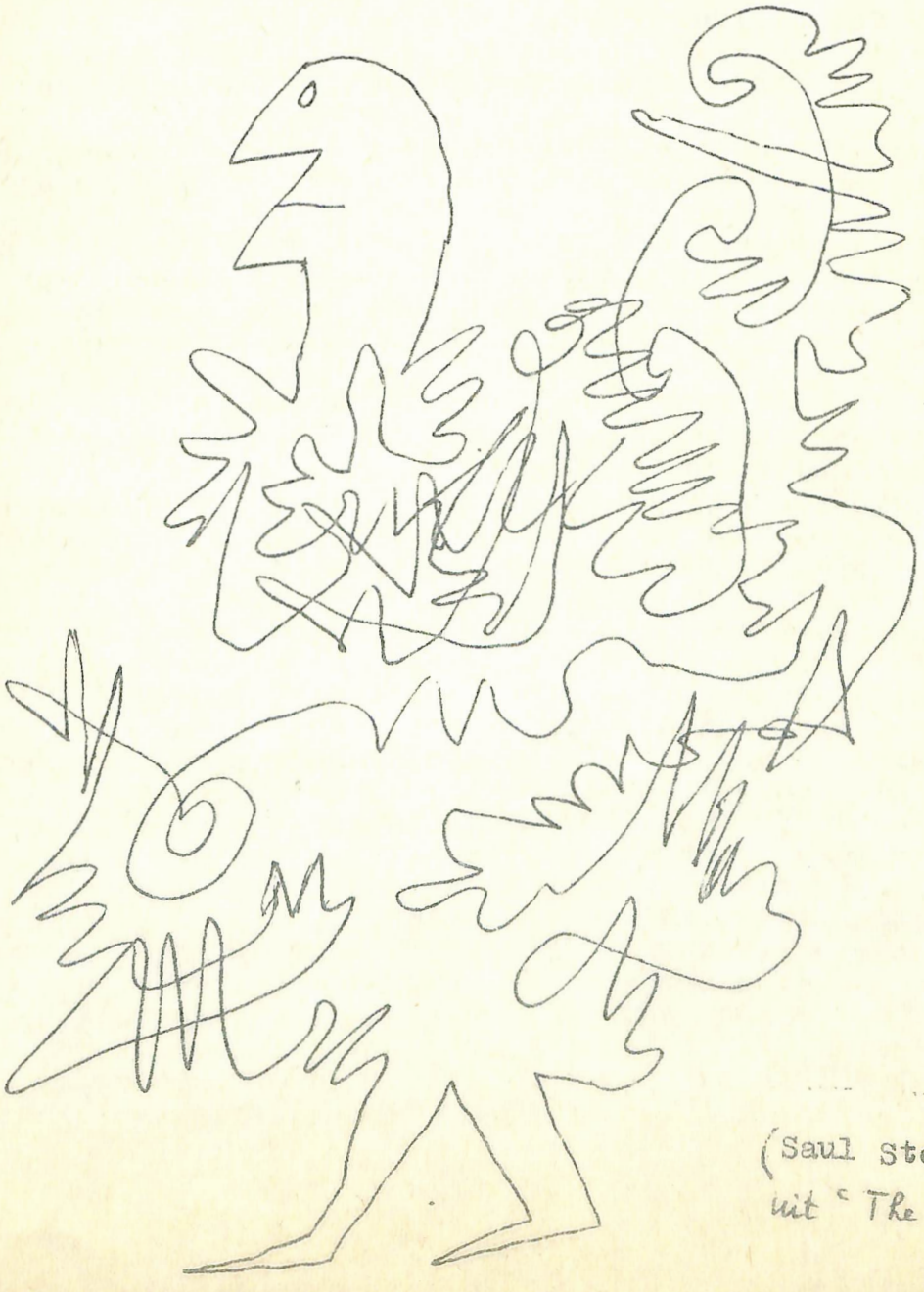
Marjon: Jij krijgt een klein hondje. Om voor te zorgen, maar toch een, die van zich afbijt, want alléén maar verzorgen is ook niet alles. Opruimen en verzorgen is fijn, maar t'gaat erom voor wie en waarvoor.
Koen: Voor jou een plantje:Kruidje -roer-me-niet, als voorbeeld en waarschuwing: Het bloeit mooi, als je het niet aanraakt. Maar zonder aanraken gaat het niet. Dus je moet leren minder afwerend te zijn als iemand op jouw terrein komt, en niet meteen in elkaar te schrompelen, of af te weren.
Margreet: Een spiegeltje krijg jij, dat alleen werkt als je lief kijkt. En niet als je afwerend,aanstellerig , of uit de hoogte bent. En áls het dan werkt, dan geeft het een heel fijn beeld, dat heb ik deze week gezien.
Frans: Een hamer, een beitel, en een poetslap voor jou. Ten eerste om die korst van je af te halen, het bravour. En die poetslap, om die zachte kant in je wat op te poetsen. Want die zachte kant heb je, en is het beste wat je hebt.
Anita: Van mij krijg je iets van mijn zekerheid. Die kan ik best missen, maar jij hebt het nodig als een soort leidsel. Anders verwar je je in allerlei vluchtige dingen, kom je tot niets.
Zweitse: Een echte, erg stevige handdruk. Van een vriend die er ook nog is als je hem niet meer ziet.
Hetty: Voor jou een sterke vuist, en een grote voet, om tussen de deur te zetten; zodat je eruit kunt, uit jezelf. En anderen kunt laten zien wàt je allemaal hebt. En dat zijn lieve kleine dingen. Die moet je verdedigen en uitdragen.
Fred: Een sterk touw heb jij nodig. Om je aan vast te houden, als je dreigt af te glijden, en de verleidingen van de wereld je te machtig worden.
Els: Jij krijt van mij zelfvertrouwen, ingenaaid in een jasje, dat je altijd aan moet hebben, en niet af en toe. Aanhouden dat ding, het staat je uitstekend!
Anneke: Een blikopener voor jou. Om die harde korst om je heen los te maken, zodat anderen ook die zachte binnenkant kunnen zien, die wij nou van jou een beetje kennen. Fijn, dat je mee was deze reis, en je krijgt ook nog een piepklein bloemetje, om vast te houden, en je te leren lieve dingen aan te nemen.
Eng-tie: Twee handen voor jou. Een harde vuist om je te verweren, want je bent kwetsbaar; en een zachte ontvangende hand, want je hebt oog voor lieve dingen, en moet dat zien vast te houden.
Erna: Je krijgt van mij een groot anker om je aan vast te leggen, zodat je niet alle kanten opdrijft, en je krachten te erg verdeelt over alles en nog wat. Een eigen anker, en niet dat van een ander.

Nadat ik aldus iedereen mijn kado had gegeven, kreeg ik van sommigen iets terug.Lang niet van allemaal, maar dat hindert niet. Want het is erg moeilijk, en soms op dat moment beter, niets te geven.Dit kreeg ik onder andere:Een sleutel, om me open te stellen voor andere denkwijzen; Geduld, om anderen aan te horen; Begrip voor mensen, die anders denken dan ik; De kunst om m'n bek dicht te houden als anderen bezig zijn; Rust, om anderen aan bod te laten komen; Een glazen bol, om in terig te blikken naar wat wel bereikt is; in het algemeen een brokje menselijkheid. Precies weet ik het allemaal niet meer, want ook ik ben ontroerd.Jullie slaan wel de spijker op zijn kop, en hebben een goed zicht op mij gekregen. Ook kreeg ik een briefje, omdat op dat moment woorden niet gesproken konden worden. Ik vind jullie erg lief, allemaal, en we moeten maar gauw denne-appels gaan zoeken(eikels, op z'n amsterdams..), om eem beetje af te reageren.
En dàt er wat tranen vallen, nou, deze zandverstuiving kan heel wat hebben. Wist je dat ik hier in mijn jeugd heb gezeten, zoals jullie nu?

Een beetje stilletjes gaan we huiswaarts.Alles wat er nu nog komt is afronding. We blijven niet afscheid nemen, zoals Heintje Davids, niet-waar? Vanavond nog wat broodjes bakken bij eeb stil vuurtje, en dan is het verhaaltje uit. Hoe ktijg ik ooit weer zo'n groep terug?

Het avond-eten eindigt in de grote tent met een woest appelgooien, en je moet uit lijfsbehoud wel ,vluchten. Een enorme troep.Dan nog wat volleyballen, en de avond valt. Een beetje stuntjes uithalen bij de grote tent, en dan gaan we vuren.Ik moet hier maar kort over zijn. Het is een van de weinige erg goede kampvuren. Geen keetschoppen, maar gewoon wat broodjes bakken, wat praten en kijken.
Jullie bieden me een lief kado aan, Fred en Anita als woordvoerders. Een gedicht over deze jaren, met jullie foto's, een boek en een plaat. En ik ben erg, erg blij met alles, en sluit deze groep met een gerust hart af. Het kampvuur eindigt ook zoals het moet: heel stil, met alleen nog maar een paar gloeiende eikeltjes, denne-appeltjes in rode silhouetten. Dág, mijn 4b jullie zijn geweldig.

Vrijdag.Weinig over de terugtocht.Die moet nou eenmaal gebeuren.En we hebben de tijd om door die harde tocht (natuurlijk wind tegen) weer een beetje te akklimatiseren. En ik ga terug, met een tas vol spelen, die niet gebruikt zijn. En met een hoofd vol gedachten, die ik moet ordenen. En met een hart, dat zo overvol is, dat ik blij ben dat de harde wind me de tranen over de wangen doet lopen.



(Saul Steinberg)
uit 'The Catalogue'.