ONT-MOETEN

Oct. '75

Humanistisch Verbond

ONT-MOETEN Jaargang 2, nummer 1, October 1975

Informatief tijdschrift van het groepswerk van het Humanistisch Verbond, verschijnt 6 keer per jaar, kost f 15,- per jaargang, geen losse nummers verkrijgbaar.

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

Administratie: J.W.Brouwersstraat 18, Amsterdam.
postgiro 456508 tnv Albert Nieuwland, Amsterdam.

Omslag: Ton Martens.

De verantwoordelijkheid voor de gepubliceerde artikelen berust alleen bij de schrijvers ervan.

Ten geleide:

Hopelijk heeft ieder in de zomer genoeg energie opgedaan om het barre winterseizoen welgemoed tegemoet te treden.... Aan de eventueel benodigde extra-energie die het humanistische groepswerk op kan leveren, zal in dit tijdschrift in ieder geval ruime aandacht besteed worden. De energie aan de andere kant, die lezers de redactie schenken in de vorm van ingezonden brieven, reacties op artikelen, groepservaringen, enz, wordt óók op hoge prijs gesteld.

Op verzoek van velen hebben we in dit nummer de tekst van de radiouitzending van het Humanistisch Verbond van 14 September j.l., gewijd aan ontmoetingsgroepen, integraal opgenomen. Zó integraal, dat we alle nou's, dussen en enzo's in hun waarde gelaten hebben.
Verder in dit nummer een ingezonden brief van Paul Kruyswijk, centraal humanistisch raadsman van het Verbond, die reageert op een artikel van David Grabijn in het vorige nummer.
Tot slot een verdere aflevering van de serie interviews van Jan Hein Mooren met mensen die actief met het groepswerk van het Humanistisch Verbond bezig zijn. Dit keer met Martien Janssen, die al enkele jaren ontmoetingsgroepen leidt en de vertaler is van een hele serie boeken over groepswerk, uitgegeven bij Bert Bakker (Lowen: 'Genieten', 'Het misleide lijf' en 'Depressie en het lichaam', Janov: 'De oerschreeuw' en van Perls e.a. 'Gestalt - II', samen met Rosalie Mesker).

Een praktische zaak: de tweede jaargang is begonnen en we hebben uw abonnementsgeld weer nodig! Wil voortaan iedereen, die een nota in Ont-moeten bijgesloten vindt, deze zo spoedig mogelijk voldoen? Hartelijk dank,

Redactie.

'Ontmoetingsgroepen'

Interview van Rina Spigt met Albert Nieuwland n.a.v. enkele bandopnamen van een ontmoetingsgroepbijeenkomst. (Tekst van de radiouitzending van het Humanistisch Verbond van 14 Sept.)

Groepsgesprek:

Albert: Zeg mensen, we hebben elkaar nou een hele tijd niet gezien, hè, meer dan een maand of zo. Met wat voor gevoel kwamen jullie nou hier weer heen?

Jaap: Nou, toen ik in de trein zat, toen moest ik erg aan jullie denken, niet alleen omdat ik jullie zou ontmoeten, maar ook hoe het kontakt zou zijn, hoe het weerzien zou zijn omdat het zo'n tijd geweest is. Nou toen had ik helemaal het gevoel dat ik jullie zou willen omhelzen als ik jullie in de stationsrestauratie van Hilversum zou ontmoeten, maar dat bleek niet het geval want ik was bij het eerste ogenkontakt ontzettend gefrustreerd dat ik het liefst Lieke onmiddelijk zou willen omhelzen met daar achter aan Albert en Otto maar dat dat eigenlijk helemaal niet kon terwijl het toch eigenlijk wel een kode is dat we vrij ten opzichte van elkaar kunnen zijn; nou, dat het gewoon niet ging en daardoor ik ook Lieke niet zou omhelzen en ook Albert, die ik wel meer omhels, en ook Otto niet, dus ik deed helemaal niks. Ik gaf maar een heel stuntelig handje, wat een heel naar gevoel gaf.

Lieke: Ja, het is erg gek, hè, dat je dingen niet doet, terwijl ik het heel hartelijk en fijn had gevonden. Ja waarom eigenlijk niet.

Albert: Heb je gemerkt dat Jaap ons wilde omhelzen?

Lieke: Maar nu hij dat zo vertelt, dan denk ik dat je....je weet het dan niet wat er in iemand omgaat. Dat je helemaal niet doorhebt dat mensen misschien veel warmer kunnen zijn dan ze zijn, doordat je allerlei drempels hebt; redenen waarom je dingen laat. Ik ken het bij mezelf eigenlijk ook wel, hoor. Het is een beetje moeilijk.... je hebt nou dit voorbeeld dat net gebeurd is hè,.....

Albert: Tussen twee haakjes: Ik zag dat je aarzelde hè, maar ik legde dat op een andere manier uit, dat is het gekke, want ik dacht niet van nou hij voelt zich, zoals jij je dan gefrustreerd noemt, maar geremd of zo. Maar ik dacht nou hij heeft een of andere bui of zo of hij wil het niet.

Jaap: Oh nee, ik heb een uitstekend humeur en het gaat ook helemaal erg goed, dus ik ging echt met een goed humeur hier naar toe. En dat is ook tekenend voor dat ik jullie wilde omhelzen, anders doe ik dat niet. Maar ik merk dat ik het bij Lieke ook niet deed omdat ik dan toch al geremd ben omdat ik niet weet, omdat jullie mannen zijn, hoe jullie daarop reageren. Ik bedoel ik weet dat het voor Lieke geen probleem is, maar als ik alleen Lieke had omhelsd dan voel ik me eigenlijk een beetje kattig tegenover jullie want ik zou met jullie dezelfde gevoelens willen delen terwijl ik dat niet deed en nou toen heb ik maar niks gedaan. Maar dan merk je gewoon dat het ontzettend van invloed is wat de samenleving daarvan denkt. Het is gewoon niet gewoon dat twee mannen elkaar uitbundig omhelzen midden in de stationsrestauratie.

Otto: Tussen dat lichamelijke contact en dat geestelijke is natuurlijk een verschil, dat bedoel je. Nou je hebt een goed contact met ons maar bedoel je dat alleen het lichamelijke een spanning geeft?

Jaap: Ja, de remming dat ik lichamelijk contact met jullie zou willen hebben terwijl ik dat op dat moment niet kan.

Otto: Ik voor mij zou ik moeten zeggen, zou het alleen maar prettig gevonden hebben als we het gedaan hadden.

Commentaar:

Albert: In het algemeen kan je stellen dat het altijd al moeilijk is om je gevoelens te uiten. Dat moet je zelf via je lichaam doen. Het is in het algemeen niet zo makkelijk om met je gevoelens naar voren te komen. In dit geval speciaal niet omdat het ergens in een stationsrestauratie was waar allerlei onbekende ogen naar je kijken en zo;dus ik kan me voorstellen dat Jaap op een gegeven ogenblik dan dacht van " nou ik doe het maar niet". En dan niet eens voor zich zelf, dat had ook nog gekund,dat hij zichzelf geremd voelde zeg maar, maar dat hij zich geremd voelde doordat hij niet wist hoe wij daarop zouden reageren. Terwijl later in dat gesprek blijkt dat zowel Lieke als Otto zeiden: "we hadden het leuk gevonden". Dus het was helemaal niet nodig geweest. Dus die onzekerheid van hoe andere mensen zullen reageren, in dit geval op een lichamelijke aanraking, dat heeft Jaap gewoon geremd in zijn uitings mogelijkheden. Nou en dat is natuurlijk iets dat je overal tegenkomt, hè, dat jeje laat remmen door allerlei onbekende reacties van andere mensen waarvan je vermoed dat ze ze eventueel zouden kunnen hebben, maar wat vaak helemaal niet het geval is.
Er wordt vaak gezegd: "Nou dat is typisch iets van onze burgerlijke opvoeding,hè." Je moet je beleefd gedragen en je moet helemaal volgens de etikette van de omgangsvormen met andere mensen omgaan, en daar hoort nou eenmaal bij dat je lichamelijke kontakten alleen op een héél bepaalde manier dan hebt, bv. een schouderklopje met een vriend, dat mag nog wel, en een hand geven dat kan nog wel, maar verdere dingen eigenlijk niet.
Ja dat zal wel met onze burgerlijke opvoeding te maken hebben. In onze maatschappij zal het zeker wel te maken hebben met onze burgerlijke geschiedenis; dat de middenklasse allerlei gewoontes overnamen van de betere standen, de adel etc., en dat eigenlijk op zich gingen uitoefenen om dan hoger in aanzien te komen. Als jeje netjes aan de regels van de omgangsvormen hielt dan steeg je in achting, etc. Zo iets was het. Ik herken dat ook nog wel van mijn eigen opvoeding.
Interviewster: Maar ook onder vrienden heb je het soms wel hè, dat aanraken toch met erotiek gekoppeld wordt; of met sexualiteit.
Albert: Ja dat is waar. Terwijl het vaak helemaal niet het geval is , dat is dus als je eigenlijk weinig mensen aanraakt, alleen op de manieren die dan mogen, wordt iedere aanraking verbonden met sexualiteit. Ik heb het inderdaad wel eens in een groep gehad. We doen nogal eens een oefening dat iemand zijn ogen dichtdoet en dat hij aangeraakt wordt door andere mensen die in een kring om hem heen staan. Dus hij weet helemaal niet wie die aanraking nou geeft, maar na afloop moet hij gewoon vertellen wat hij nou gevoeld heeft erbij. Nou dan is het meestal iets van warmte of plezierigheid of vriendschap of zo, wat hij dan zo voelt. Nu heb ik wel eens gehad dat iemand anders daar helemaal onpasselijk van werd want die zij "Wat jullie daar allemaal doen dat is sexualiteit,dat is vies wat jullie doen"! Dat is natuurlijk onzin, maar ik kan me voorstellen dat die link gauw gelegd wordt met sexualiteit. En sexualiteit is tabue. En dat is dan eigenlijk ook wel een van de dingen die we in de ontmoetingsgroepen ook doen ; dat we die taboe's doorbreken.

Interviewster: Maar waarom?
Albert: Om wat er eigenlijk nu aan de hand is beter op tafel te krijgen, in dit geval bv. liet Jaap zich remmen doordat hij niet wist hoe Otto en Lieke zouden reageren. Nou, in een ontmoetingsgroep zouden we dat gewoon gehoord hebben en zou Jaap zich de volgende keer niet hebben laten remmen door wat Lieke en Otto eventueel zouden vinden. Dat is het met het hele aanraken in ontmoetingsgroepen ook. We doen veel non-verbale spelen waarin je bv. eerst oefent met aanraken. Dan doe je het met je ogen dicht en dan zie je dat er een aantal taboe's gewoon al wegvallen omdat je helemaal niet weet wie dat is en wie dat doet. Dán heb je al eens geexperimenteerd met nieuwe omgangsvormen met elkaar en dan is het helemaal niet beter, hoor, wat je dan daarna doet maar het is wel zo dat je beter weet wat je doet en waar eventuele grenzen liggen.

Albert: Ik zou eigenlijk meer willen zeggen dat dat wat je voelt dat je dat ook duidelijker weet over te brengen aan andere mensen. Ook duidelijker voor jezelf. Vaak zit je met een massa onontwarbare gevoelens en dat is toch ook wel iets wat in die ontmoetingsgroepen wel gebeurt; dat je dat leert ontleden, zou ik zeggen, dat je duidelijker bij jezelf gaat voelen wat je eigenlijk voelt. Bv. je kan je rot voelen hè, ja wat zegt dat? Dat kan natuurlijk een hele hoop dingen betekenen. Dan kan je gewoon rustig nagaan bij jezelf van wat dat nou eigenlijk is dat rot gevoel. In het dagelijkse leven zou je dat niet doen hè, dan ga je gauw naar de bioskoop of je gaat wat leuks kopen voor jezelf en dan ga je dat rot gevoel gauw voor jezelf wegmoffelen op de een of andere manier. In een ontmoetingsgroep wordt het echter centraal gesteld. Iemand zegt "ik voel me rot", nou; laat het maar eens zien of zo, wat doe je dan. Ja dan kan het best zijn dat iemand dan op een gegeven ogenblik gaat huilen of gaat slaan of zo. Of weet ik wat doet. En dus met dat gevoel durft te komen; nou dat lucht al heel wat op. Dat alleen al, dat je gewoon voor je gevoelens uit durft te komen t.o.v. andere mensen. En wat er dan verder mee gebeurt dat is dan vers twee, hè. Vaak is het uiten van de gevoelens al een hele stap, dan voelt iemand zich al opgeluchter. Het kan ook best zijn dat hij zich dan nog rotter voelt. Het is ook niet iets waar je dan maar mee moet besluiten of zo; je moet er over praten, je moet ervaringen uitwisselen bv. Heel duidelijk is het dan dat je vraagt aan de andere deelnemers van de groep "herkennen jullie jezelf in dat gevoel". Dat je leert zien dat dat rotgevoel wat je zelf hebt dat dat ook bij anderen voorkomt en daarmee krijg je al wat meer greep op jezelf. Die eerste fase van dat je gevoelens uiten daar komen we in het dagelijks leven niet zo erg aan toe; dat gun je jezelf niet, dat is eng en hoe zullen de andere mensen daarop reageren. Iedereen kent dat gevoel wel als je solliciteert hè, je bent verschrikkelijk gespannen en het zijn nare mensen, of een examen of zo; en je barst in huilen uit nou dan schaam jeje rot hè; nou, waarom? Het kan best zijn dat de andere mensen het ontzettend eerlijk vinden en ontwapenend vinden dat dat gebeurt. Het is dus dat je leert dat huilen bv., maar ook lachen en boos worden, dat dat gevoelens zijn waar je je niet voor hoeft te schamen

maar dat je daar best voor uit kan komen en dat dat altijd een bepaald risico inhoudt dat het anders overkomt dan het bedoeld is, maar dat je daarna , in de tweede fase, er ook over kunt praten. Dat dat iets is wat niet meer taboe is, net zoals sexualitiet ;waarom twee mensen, twee mannen elkaar dan niet uitbundig mogen omhelzen in zo'n stationsrestauratie; maar dat het bespreekbaar is gemaakt, dat je erover kan praten en dat je daarna in alle vrijheid , en dat lijkt me het humanistische aspekt er ook wel aan, zelf kan kiezen wat je wilt. Of je gewoon toch op de zelfde manier door blijft gaan als je al deed of dat je zegt "nou ik wil gewoon meer uitingsmogelijkheden voor mezelf hebben of dat je er zelfs evehtueel een ideologie van maakt. Mensen die helemaal in ontmoetingsgroepen geloven en denken dat daar de toekomst van de wereld in zit. De nieuwe religie;die mensen heb je ook. Maar in ieder geval:dat je dan zelf in vrijheid kan kiezen welke omgangsvormen je wil hebben en hanteren en dat je dat niet zomaar ondoordacht eigenlijk door de maatschappij laat beslissen.

Interviewster: Dit is volstrekt niet te vergelijken met de therapie hè, begrijp ik nu.

Albert: Nou ja er zitten altijd therapeutische elementen in. Maar kijk, therapie daar versta ik da onder een zeer planmatig omgaan met mensen die zelf het gevoel hebben niet zo goed te funktioneren. Hè dus iemand voelt zich vervelend in z'n werk of in z'n gezin of wat dan ook en die komt in een therapeutische groep en die therapeut die er bij zit die heeft op een gegeven ogenblik wel in z'n hoofd een bepaalde therapie, een bepaalde methode waardoor dus diegene zich dan beter zal gaan voelen. terwijl in zo'n ontmoetingsgroep is dat niet het geval; we zijn geen therapeuten, we zijn gewone mensen waarbij we alleen door de omgang met elkaar proberen een anntal dingen op tafel te krijgen die misschien als remmingen ervaren worden. Daarbij zou dan het gezond verstand van de hele groep de therapeut zijn. Zo zou je dat kunnen noemen. Maar ja,dan is het de therapeut in zo'n brede zin dat ik het niet meer zou willen gebruiken. Het is gewoon eigenlijk wat iedereen met iedereen kan doen, maar wél dat er iemand bij is die gewoon, je moet echt een bonafide begeleider bij zo'n groep hebben- geen therapeut maar wel een begeleider-, die gewoon allerlei processen op een gegeven ogenblik ziet en die kan aanwijzen, die de andere mensen misschien niet zien en dan op een gegeven ogenblik iets kan stimuleren of een stokje kan steken voor iets dat aan de gang is. Er wordt wel vaak als kritiek gegeven, en terecht lijkt mij ook, dat er op een gegeven ogenblik in zo'n ontmoetingsgroep iemand het zwarte schaap dreigt te worden. Dat hij van alle kanten maar negatieve opmerkingen krijgt, terwijl het misschien best goed bedoeld is of zo,maar ongewild geven ze dan allemaal zwarte kritiek zeg maar en dat op een gegeven ogenblik iemand het dan helemaal niet meer ziet zitten. En zich helemaal het zwarte schaap voelt. Als groepsbegeleider moet je dat door hebben. Het kan zijn dat je het zo laat, het kan zijn dat je het afremt, het kan zijn dat je zelf ingrijpt

door andere facetten van iemand naar voren te halen. Maar ontmoetingsgroepen zomaar op de bonnefooi daar zou ik erg tegen zijn .Ik geloof dat je altijd iemand moet hebben die een grote mate van groepservaring heeft . Verder is het hele groepsproces gewoon iets wat gebeurt met, ik zou haast zeggen, gewone mensen. Het is dus niet iets waar echt een therapeut bij moet zijn om dat in werking te zetten.
Interviewster: Als jij nou eens aan iemand, die nog nooit van ontmoetingsgroepen gehoord had, moest vertellen wat voor dingen er nu gebeuren in zo'n groep.....Kan je dat eens proberen?
Albert: Kijk,de essentie is natuurlijk dat mensen echt elkaar ontmoeten op een manier dat ze beiden het gevoel hebben van: Hier is iets wezenlijks gebeurd! en dat is toch wanneer de gevoelens echt met elkaar in kontakt zijn gekomen. Dat kan een confrontatie, een conflict zijn, het kan een ontzettend vriendschappelijke relatie zijn, het kan zelfs een liefdeskontakt zijn. Al deze dingen zijn dus mogelijk en al deze dingen die gebeuren ook en die laten we ook gebeuren in een ontmoetingsgroep. Het is dus niet zo dat je zegt van: nou dat mag eigenlijk niet, of het is niet netjes of wat zullen de mensen er van zeggen of nou dat mag van mijn moeder niet. Die dingen spelen natuurlijk wel mee, je kan die dingen niet zomaar weg wissen, maar het is wel iets dat experimenteel te doorbreken valt en dat is eigenlijk de bedoeling. Dat je eigenlijk in een soort spelvorm of in een laboratorium situatie, zo zou je het ook kunnen noemen, experimenteert met nieuw gedrag en daarna dan zegt: nou,dit is me bevallen of : dit is me helemaal niet bevallen. Als het je bevallen is zal je misschien daarna in het dagelijks leven ook daarmee doorgaan, b.v. met dat aanraken. We doen bijvoorbeeld in zo'n ontmoetingsgroep veel non-verbale aanrakingsoefeningen om gewoon eens te leren ervaren hoe dat nou voelt. We doen ook veel, wat dan met een moeilijk woord heet, feed-back oefeningen, dat mensen horen wat voor indruk ze nou eigenlijk maken op andere mensen. Vooral de feed-back op zo'n allereerste moment, als je de groep binnenkomt op de eerste avond; het is natuurlijk erg belangrijk wat voor allereerste indruk iemand maakt. Of het een kille indruk, een hooghartige indruk of een open indruk of wat dan ook maakt. Het zijn meestal allemaal foutieve indrukken want de mensen zijn later allemaal anders dan je in het begin zo denkt. Het is wel erg belangrijk dat je weet wat voor eerste indruk je zo in het algemeen kunt maken. Dat hoort namelijk ook bij jezelf, je bent zelf niet een soort hokje, afgesloten van de andere mensen, maar de allereerste indruk die je voortdurend aan het maken bent op mensen die jou niet kennen in de tram, op straat, in je werk, in de sollicitatie-situatie, horen ook bij jezelf. Dat ben je zelf óók.
Nou, die feed-back oefeningen hebben als doel om jezelf wat dat betreft ook beter te leren kennen. En niet alleen in de allereerste situaties maar ook in situaties waarin mensen elkaar beter kennen. We hebben b.v. echtparen groepen of je kan ook

echtparen in een groep hebben. Daar kan een situatie ontstaan, waarin mensen elkaar misschien al twintig of dertig jaar in hun huwelijk kennen en elkaar dingen kunnen zeggen die ze elkaar nog nooit hebben kunnen zeggen. En ze wisten niet eens dat ze het niet konden zeggen ; en nu zeggen ze : dat heb ik je altijd al willen zeggen, maar nu kan het pas, wat gek is dat. Nou dat soort dingen kunnen gebeuren.

Groepsgesprek:

Albert: Herkennen jullie nou iets van wat Jaap zo zegt?

Lieke: Wat ik duidelijk herken is dat ik zelf ook het gevoel heb dat ik al heel vaak veel spontaner heb willen zijn en me veel meer zou willen uiten dan ik doe.
Het is niet altijd zo op het bewuste vlak van: ik wil maar ik doe het niet..... Een ander voorbeeld is dat je je op een gegeven moment realiseert, door wat iemand tegen je zegt, dat je veel afwerender, gedistantieerder en koeler overkomt dan je jezelf ervaart en dan je zelf wel wilt, en dat je daardoor warmte in de relaties uitsluit die je eigenlijk vreselijk graag zou willen. Dat is geloof ik de andere kant ervan maar het heeft er wel erg veel mee te maken vind ik.

Albert: En hoe komt dat nou... waar ligt dat nu aan.

Lieke: Waar ligt dat aan dat je zo doet?

Albert: Ja.

Lieke: Ja, als ik dat natuurlijk helemaal door had dan zou ik het waarschijnlijk niet meer doen....dat vind ik een beetje moeilijk om te zeggen. Op wat voor niveau kun je daar nu een antwoord op geven; dan ga je natuurlijk zoeken; dan denk je van: ja, ik ben bang, ik ben gewoon misschien verlegen, heeft het iets met kwetsbaarheid te maken?

Albert: Dus dan ga je echt zoeken naar een redenering?

Lieke: Nu jij dat vraagt denk ik van: ja? hoe komt dat?
Maar het is voor mij al een hele ontdekking dat je je realiseert - niet zo vaak krijg je van mensen zo die vertrouwelijke informatie terug - dat je je opeens realiseert: hé, ik doe het mezelf aan door anders te zijn dan ik eigenlijk zou willen . En dat heeft dan, dacht ik, erg veel te maken met die spontaniteit van Jaap. Ik herken daar nu in, dat jij zegt van: Ook verder was je niet zo spontaan en gewoon als anders. Dat zal dan bij mij ook wel gebeuren, dat ik op een gegeven moment veel moeilijker doe, op een afstand en veel krampachtiger, waardoor andere mensen ook weer in hun schulp kruipen. Dat krijg je dan natuurlijk. Dan beinvloed je elkaar. Als iemand lekker warm en open doet dan is het altijd makkelijker.

Commentaar:

Albert: In de eerste plaats: Als Lieke zegt dat je soms hoort dat je veel koeler overkomt dan dat je jezelf ervaart en wilt, is dat een illustratie van wat ik daarnet zei: dat het toch wel eens goed is dat je feed-back krijgt, dus informatie over hoe jezelf overkomt.
In de tweede plaats: Wanneer Lieke zegt dat je andere mensen natuurlijk beinvloedt; als je jezelf onvrij voelt dat je daarmee ook op andere mensen onvrije invloed uitoefent. Dat is nu de hele funktie van die ontmoetingsgroepen, dat je je inderdaad vrijer gaat voelen in het uiten van je gevoelens en dat je daarmee ook andere mensen in je omgeving stimuleert om vrijer te zijn. Het lukt lang niet altijd, maar de kans zit erin. Die kans dat het goed gaat, dat is de moeite waard. Daarbij kun je het risico lopen dat het toch anders uitpakt, dat is ook waar; maar dat risico dat leer je ook, zien en dat neem je.

- nog even tussen twee haakjes: dat ik best geloof dat op die manier ontmoetingsgroepen, zeker als het een wat bredere vorm gaat nemen, best invloed kunnen hebben op de maatschappij. Het zal geen strukturele invloed zijn, daarvoor heb je, lijkt mij, vakbonden en politieke partijen nodig, maar het heeft iets te maken met mentaliteits verandering van mensen. Wat dat betreft geloof ik zeker in ontmoetingsgroepen. -

In de derde plaats: Ja, die vraag die ik stelde nadat Lieke zegt dat ze spontaner zou willen zijn en meer zou willen uiten dan ze doet. Dan vraag ik zo van : Hoe komt dat nu? Waar ligt dat nu aan? Ik moet zeggen dat ik dat een heel stomme vraag vind op dat moment want dan gaat Lieke zoeken naar redeneringen hè, hoe dat allemaal nu zou zijn gekomen. Dat is natuurlijk wat we eigenlijk altijd al aan het doen zijn. We voelen ons gevoel niet maar we zijn het al aan het uitleggen en hoe het ooit zo gekomen zou kunnen zijn. Daarmee verdring je eigenlijk je eigen gevoel. Ik geloof dat het nasnorren van hoe het gekomen zou kunnen zijn op zichzelf niet gek is, maar pas nadat je het echt gevoeld hebt. Dan kan je zeggen van: hé hoe komt dat eigenlijk? Maar als je dat gaat vragen als je het gevoel nog eigenlijk niet hebt gehad of zo 'dreigt' te voelen, dan is het allemaal rationalisering.

Gestalt en Zen (ingezonden brief).

Albert, in het laatste nummer van Ont-moeten staat een artikel van Grabijn over Gestalt.
Wat me in dat artikel aanspreekt, is dat het hier niet gaat om een vaktherapie voor specialisten en patiënten, maar om een tegenbeweging in de cultuur.

Ik wil daarop graag een aanvulling geven, wat de inhoud van die beweging betreft. Daarvoor knoop ik aan bij een artikel van Michael Tophoff in het tijdschrift voor Psychotherapie, 1975/3.
Gestalt-therapie is bij uitstek non-directief. 't Gaat om "awareness", een vorm van wakker-zijn, waarbij het organisme enerzijds in contact is met zichzelf en anderzijds open voor wat er in de omgeving gebeurt.
"Zo vroeg mij in een boeddhistisch klooster de meester om naar een boom te kijken. Ik zei na enige tijd dat ik het een mooie boom vond, waarop hij antwoordde: ik vroeg je om te kijken."
"Uiteraard gaat het hierbij steeds om de eigen ervaring.... en het eigene daarvan kan ik pas ervaren als niemand zich daarmee bemoeit, zelfs niet een behulpzame therapeut,"
De patiënt wordt aan zijn lot overgelaten, als ik iets voor hem wil doen, zou ik, afgezien van de feitelijke onmogelijkheid daarvan, hem ook beroven van het ontdekken van zijn eigen mogelijkheden, en ik zou hem daardoor klein en afhankelijk houden. Als therapeut heb ik de handen vol aan mezelf. Pas wanneer ik me niet in een autoritaire structuur laat manipuleren - als deskundige tegenover de hulpvrager- neem ik de kans om me op te stellen als degene die ik ben, als persoon.
Deze realisering, dat ik me kan opstellen als degene die ik ben, lucht me altijd geweldig op. Misschien is het niet voor niets dat er, voorzover ik weet, bij geen andere therapie zoveel wordt gelachen als bij gestalt-therapie.
"Je leert te doen wat je wilt, in plaats van te doen wat er van je wordt verwacht. Gestalt-therapie is een non-directieve therapie."

Tot zover wat notities uit het artikel van Tophoff.
Voor de groep, die ik jl. voorjaar met Gidi leidde, hadden we elke keer een zorgvuldige evaluatie en voorbereiding. Tijdens een van die voorbereidingen zei ik opeens: "Ik weet alleen nog maar, dat ik er helemaal zelf wil zijn, en dat ieder van de anderen er ook helemaal zelf moet kunnen zijn." Nou ja, dat moet je dan voortdurend weer waarmaken en toetsen. "De gestalt-therapeut staat wantrouwend tegenover technieken, omdat ze de patiënt klein houden.", zegt Tophoff nog ergens.

In de a.s. najaarsgroep hoop ik in dit spoor weer verder te kunnen gaan. In de uitnodiging heb ik als doel voorgesteld: "Ruimte scheppen voor jezelf en voor elkaar; om meer te kunnen zijn wie je eigenlijk bent, en daarin elkaar te ontmoeten." Het is geen therapiegroep. Een groep om te "oefenen in geestelijke verzorging." Voor medewerkers en aspiranten. Het is ook geen gestalt-groep. Aan gestalt ontleen ik alleen wat me geraakt heeft.

Vooral het voortdurend terugkeren tot "awareness", ontspannen openheid voor jezelf èn de anderen. Openheid ook voor alle factoren en processen waarin we verder betrokken zijn. Door de samenleving, zoals we daar zitten, hier en nu. "Als je zegt ik heb gemediteerd, maar nu moet ik weer aan 't werk- dan was je niet echt in Zen." Echt Zen is het antwoord dat een meester gaf aan een zoeker naar de Verlichting: "Heb je al gegeten? - Ga dan je bord wassen." Je bord wassen, dat is je thuisleven, je werk en de politiek. Ook de besturen en de direkteur van het Humanistisch Verbond. Als 't maar geen apart wereldje wordt, ook onze groepen niet. De specialisering en verenging, de systeemvorming en prestatiekramp in dit alles - hoeven we niet zozeer tegen te gaan als te gaan doorzien vanuit een "awareness" voor wijdere verbanden, waarin dit alles staat. En voor de allerpersoonlijkste momenten die er elk ogenblik inzitten en die we rustig kunnen laten werken, vooral die van onszelf.

Ik heb dat jou herhaaldelijk zien doen, Albert. In vergaderingen iets persoonlijks signaleren, wat onder de zaken begraven dreigt te worden. Zonder de zakelijke kanten uit het oog te verliezen. Integendeel, ook die kunnen zo pas volledig en ontspannen tot hun recht komen.
Een opener, meer communicatieve stijl is in opkomst, ook in het bedrijfsleven, het onderwijs, de politiek en de publiciteit. Het HV is in dit opzicht niet altijd meer een koploper en ook het groepswerk is niet alleen factor, maar ook een uiting van deze beweging.

Waarmee ik terug ben bij Grabijn: Gestalt niet als specialistische therapie maar als exponent van een tegenbeweging in de cultuur. En bij Tophoff: Gestalt als Zen, awareness. - In welke situatie dan ook, voeg ik er zelf aan toe.

Paul (Kruyswijk)
Humanistisch Verbond
Oudegracht 152
Utrecht
tel. 030 317123
('s ochtends)

Interview met Martien Janssen

door Jan Hein Mooren

Martien: Ik ben begonnen bij het drug-team in Utrecht, 4 jaar geleden. Het werk sprak me erg aan. Net als de mensen daar stond ikzelf ook een beetje buiten de gevestigde normen. Via het drug-team kwam ik in kontakt met Hans Korteweg, die me uitnodigde mee te gaan naar een groep. Deze beviel me erg en na de groep ben ik met hem gaan samenwerken.

Jan Hein: Als je terugkijkt naar die eerste groep, wat komt er dan bij je op?

Martien: Ik herinner me een scène waarin ik hard huilde. Dat had ik in jaren niet gedaan. Ik was bijvoorbeeld ook erg verbaasd, dat toen mijn vader stierf, ik helemaal niet kon huilen en de omgeving dat van mij verwachtte. Dus ik perste een paar tranen tevoorschijn. Maar ik voelde dat helemaal niet aan, het was koud in me. Het gebeurde op gedachte-nivo. In de groep bij Hans werd me dat heel duidelijk bij een oefening waarbij ik op de grond lag en mensen van me af duwde. Toen voelde ik de overmacht en mijn eigen onmacht, die me terug bracht naar zo'n ervaring in mijn jeugd. En voor het eerst huilde ik toen. Ik was erg blij met die ervaring. Ook dat Hans mij naderhand vroeg met hem samen te werken.

Ik heb eerst psychologie gestudeerd - wat je studeren noemt tenminste..... Ik had die studie gekozen omdat die me aanvankelijk het meest trok, maar later sprak die me helemaal niet meer aan. Je moest proefpersonen-uren volmaken (als student moest je voor ouderejaars en medewerkers als proefpersoon fungeren), waardoor je ook tegelijkertijd het werk van de psycholoog leerde kennen. Zo zat er een keer een hele collegezaal met studenten aan buisjes te ruiken in verband met een reukexperiment. Raar hoor!

Door onregelmatige inkomsten, drugs, wonen in een krakpand, e.d. was ik afgesneden van het milieu, waaruit ik kwam. Daardoor konden er allerlei nieuwe dingen gaan gebeuren. Een van die dingen waren de groepen. Het sloot erg aan bij wat ik dacht.

J.H: Emoties worden ook bij anderen losgemaakt. Niet iedereen wordt daarna trainer. Wat kwam er nog meer bij je motivatie om dat wel te worden?

Martien: Toen ik na die ervaring, waarvan ik zoëven vertelde, de kring rond ging en iedereen aankeek, bijna blank, ging er van alles gebeuren. Er ging iemand huilen, een ander werd kwaad.....ik merkte, dat ik anderen iets deed en dat ze mij wat deden. Daar komt nu nog meer bij: dingen die in het begin niet golden. Maar dan wil ik vooropstellen, dat ik afgestapt ben van het non-direktieve van vroeger. Ik geloof dat een trainer best directief mag zijn. Zodra je voor jezelf een stukje in je leven hebt ontdekt, dat voor jou bepalend is en je komt mensen tegen die dat kunnen accepteren, dan kan ik dat aangeven. En ik geloof dat dat steeds meer mijnmotivatie is: dat ik een klein stukje van mijn weg, 'n weg kan

laten zien. In een groep kan ik richting geven, word ik richtinggever. Ik geloof dat iedereen iemand anders, die bij zijn leefwereld aansluit, richting kan geven.

J.H: Is dat richting op een levensbeschouwelijk vlak?

Martien: Ja, maar dat klinkt teveel als een denkrichting. Het gaat niet alleen om een andere levensbeschouwing, maar ook om het van daaruit handelen. Een richting, die ik voor mezelf heb gevonden, is het naar binnen keren. Dat is iets wat veel mensen niet meer doen, mensen die alleen maar op de buitenwereld gericht zijn: baan, vrouw, kinderen. Alles wat daarbuiten gebeurt en wat direkt met jou te maken heeft - je ziet 't, je ruikt 't, je proeft 't - is ook iets wat in de binnenwereld gebeurt. Daar probeer ik vaak mensen van te overtuigen. De grens tussen binnen- en buitenwereld bestaat wel, maar die zou meer naar jezelf toegetrokken moeten worden. Dat je niet meer zegt: 'Dáár gebeurt het', niet: 'Nixon is een schoft', maar: 'welke schoft ben ik eigenlijk??'

J.H: Je houdt je ook bezig met meditatie. Maakt dat mensen niet los van hun omgeving?

Martien: Dat geloof ik niet en wel op grond vanmijn eigen ervaringen. Op het moment dat ik mediteer, keer ik naar binnen. Wanneer ik ermee ophoud, merk ik dat ik er eigenlijk niet mee ophoud. Als ik daarna met andere mensen praat, andere dingen doe, merk ik dat ik nog steeds naar binnen kijk, nog steeds spiegel: nu voel ik dit.... Deels is dit nog een ideaal: vaak keer ik gauw genoeg weer naar buiten.

Belangrijk is, dat als je mediteert, je niet het kontakt met je omgeving verliest, dat je het kontakt met de grond niet verliest. Dan maak je er enkel een hoofd-aktiviteit van. Je bewustzijn zit niet enkel in je hoofd. De Japanners (van vóór het kontakt met het Westen) zeiden, dat het bewustzijn in de buik zit. De Indiërs spreken van 7 centra. Er zijn 3 heel belangrijke: het onderste, van de geslachtsorgaanen en de buik, het middelste rond je hart: het leven vanuit je gevoel, en dat centrum, dat bij de tegenwoordige mens de nadruk heeft: het hoofd. Meditatie kan je tot één centrum terugbrengen, welk is niet belangrijk. Maar het wordt je duidelijk vanuit welk centrum je leeft en dat heeft effekt op je handelen. Meditatie maakt dat je in het algemeen minder op je hoofd gericht bent

J.H: In een van de vorige nummers van Ont-moeten stond een samenvatting van een artikel van Heider met als kern: het gebruik van meditatie als verlengstuk van de ervaring van katharsis. Hoe kijk je daar tegenaan? (Katharsis is het Griekse woord voor reiniging, loutering, bevrijding, Red.)

Martien: De katharsis wordt vaak nagestreefd in groepen. Als iemand maar tot een huilbui komt of tot een woedeuitbarsting dan is het goed. Het nare is, dat het effekt niet blijft. Je kunt dat verlengen door meditatie. In het begin was ik ook erg op de katharsis gericht. Maar er is ook een andere weg, die voor mij steeds belangrijker begint te worden. Dat is de weg van de groei, van het proces van vallen en op-

staan. Voor de katharsis is in de plaats gekomen het bewustmaken bij mensen van het proces waarin ze zitten. Als iemand depressief is, reageer ik niet meer zo gauw met pappa- of mamma-schreeuwen of een 'primal' (bepaalde methodieken, de laatste die van de 'oerschreeuw', red.) Ik ga nu bezig met het bewustmaken van wat depressiviteit is, hoe dat voelt: niet ertegen vechten. Het bewustworden van het proces waar je in zit geeft een stabiliteit die veel dieper gaat dan de katharsis.

J.H: Dat is een stabiliteit in de depressie. Komt iemand er zo uit?

Martien: Ja en ook er weer in. Je kunt zeggen van iemand die vaak depressief is: dat is een karakterfout. Je kunt ook zeggen: die depressie is niet anders dan een waarschuwing van het lichaam aan de persoon om te vertellen dat hij verkeerd bezig is. Wanneer je die depressie nu meer adem geeft, letterlijk ook, en wanneer je die depressie wordt i.p.v. dat je een depressie hebt, dan lijkt het alsof alle energie die in de depressie zit, terugstroomt naar een punt vanwaaruit je hele andere dingen kunt doen. De meeste mensen kunnen dit niet. Ze zijn steeds bezig met wat ze moeten en mogen doen, met ge- en verboden. Ze vechten net zolang tot de zaak klapt.

J.H: Ik heb begrepen, dat je steeds minder op het groepsgebeuren en de interaktie en meer op het individu gericht bent.

Martien: Nee, ik heb meer aandacht voor wat ik voel. De interakties in de groep vinden ook in mezelf plaats. Ik ga dan ook niet mee-interakteren, maar ga vragen hoe het bij de anderen zit: de situatie bevriezen en voelen wat er is. Op dat moment is er geen interaktie, terwijl de interaktie daarvóór juist erg belangrijk is geweest om tot dat bewustzijn te komen. Daarvoor is wel degelijk de groep nodig.

Via de interaktie duurt het langer, het maakt ook veel dingen onduidelijk. Als mensen elkaar een half jaar na een groep weer zien, omhelzen ze elkaar niet meer. Je hoort vaak: 'Was het dan wel echt?'. Dat is ook de kritiek die op groepen geleverd wordt. Natuurlijk was het wel echt. Alleen ben je nu anders. Als je geleerd wordt om naar je zelf te kijken, ook op het moment dat je je high voelt, dan verandert er niet zoveel. Je weet dan, als je iemand anders tegenkomt met wie je een goeie ervaring had, dat jíj die ervaring was.

J.H: Je had het in het begin over richting-geven. Hoe maak jij jouw wereld kenbaar aan mensen, die toch vaak uit een totaal andere wereld komen?

Martien: De laatste tijd gebeurt het steeds vaker, dat ik mijn lezing geef over het gebeurde, dus ook mijn gedachtenwereld en niet enkel een gevoel. Binnen in het proces heb je patronen. En er zijn momenten dat je iets doet wat er net buiten valt , momenten waarop niemand het in de hand heeft, ook wij niet....: het controleverlies,

het chaotisch worden. Dat is de kans op een ander bewustzijn. Maar dat kun je niet als middel gebruiken. Ik moet het ook hebben van het moment waarop mijn patroon doorbroken wordt. Op zo'n moment is groei mogelijk en is er een kans op aansluiting bij elkaar.

J.H: Is het halen van mensen uit hun patroon voldoende om bewustzijn te geven en hoe weet je dat dat bewustzijn adekwater is? Mensen kunnen er ook door vastlopen, het leven kan er veel moeilijker door worden.

Martien: Maar ook veel dieper. Je gaat samenhangen zien, het proces loopt niet vast. De mens in zijn proces kan in een patroon blijven hangen, totdat hij er opeens uitfloept, doordat hij het doorkrijgt.

J.H: Wat bouw je in om te zorgen dat het nieuwe bewustzijn geen nieuw patroon, een manier wordt?

Martien: Door tegen mensen te zeggen, dat ze aandacht moeten blijven houden voor wat er binnen in henzelf aan de gang is. Aandacht kan belastend zijn, maar dan kijk je van buitenaf naar binnen, dat is niet de bedoeling. Een kind kan heel spontaan zijn. Die denkt er niet over na of het boos is. Die is boos. Dat bewustzijn, dat zou ik willen terugkrijgen. En de enige manier om dat terug te krijgen is om al die barrières die ik in de tussentijd heb opgeworpen een voor een af te breken. En dat kost waarschijnlijk net zoveel tijd als ik nu oud ben.

J.H: Je bent erg veel met fantasie bezig geweest. Is dat nog zo?

Martien: Ja, in mijn werk vind ik het 't meest bevredigend om samen met iemand een fantasietrip in te gaan. Het werken met dromen en fantasieën bestaat nog steeds. Het is zo'n geïntegreerd deel van mijn werk geworden dat ik er bijna niet bij stil sta., dat het zo is.

J.H: Speelt Gestalt daarbij voor jou een grote rol?

Martien: Voordat ik van Gestalt wist, merkte ik dat ik het al op een bepaalde manier deed, het werken met fantasieën. En daar zat van alles in: Gestalt, psychodrama...etc. Ik heb een tijd gedacht dat ik een Gestalt-opleiding moest volgen om te leren wat Gestalt was. Ik begin er nu steeds meer achter te komen, dat geen enkele methode te leren is. Je kunt alleen die methode bij iemand toepassen, die jezelf bent, die een ingang naar jezelf is. Voor mij is die ingang: dromen, fantasie, meditatie. Bio-energetica heb ik wel als methode geleerd, hoewel die niet helemaal bij mezelf past. Met bepaalde oefeningen heb ik helemaal geen feeling. Die kun je wel gaan doen, maar....

Perls was dè Gestaltman, hij was Gestalt. Als je daarin iemand opleidt, ontdekt hij op een gegeven moment zijn eigen variaties. Tot het moment, dat hij iets doet wat er niet meer op lijkt.

Martien wil graag reacties.
Dat kan via Ont-moeten of direct:

Martien Janssen
Verversstraat 9
Amsterdam, tel. 020
256288.