

Ineke Scholten

STRUIKEL
MOED
IN THERAPIE EN
SUPERVISIE

Het verfijnen van
ervaringsgerichte therapie

ISBN: 9789074241564

NUR: 777

Eerste druk, september 2024

© 2024 Ineke Scholten

© 2024 Uitgeverij Roelants, Nijmegen

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd of openbaar worden gemaakt in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Ineke Scholten.

Redactie: Albert Arts

Omslagontwerp en binnenwerk: Van Bindsbergen Visser

Portretfotografie: Fons van Bindsbergen

Fotografie Dolomieten: Albert Arts

Productie en drukwerkbegeleiding: Drukcase, Zwolle

Opgedragen aan Jos aan wie ik zo veel te danken heb. Hij stond als leermeester aan de basis van mijn groei in het bijzondere ambacht van ervaringsgerichte therapeut. Jos daagde mij uit om moedig te zijn. *Struikelmoed* ademt zijn sfeer en is net als *Vooruit struikelen* een echt 'Jos-boek' te noemen.

Opgedragen aan Appie, die mij onvoorwaardelijk steunt door dik en dun bij al mijn vooruit struikelen, zowel privé als in mijn werk. Met veel geduld heeft hij mijn teksten nauwkeurig doorgelezen en van kritisch commentaar voorzien.

Opgedragen aan Jelle, Jitske, Feike, Aafke, Douwe, Klara, Meike, Ninthe, Nienke, Daniël en Tijn. Zij zijn de allergrootste motivatie om moedig te zijn en mijn nek uit te steken in een poging bij te dragen aan hun toekomst in een betere wereld.

*Geef me de moed om te veranderen wat ik veranderen kan
Geef me de wijsheid om te aanvaarden wat ik niet veranderen kan
Geef me het inzicht om het verschil tussen beide te zien*

Fransiscus van Assisi

Inhoud

Woord vooraf 10

Struikelmoed in vogelvlucht (leeswijzer) 14

Deel 1 Het hoeft nergens heen

Inleiding 17

1 Over procesvertrouwen en moed 19

2 Moedig vooruit struikelen in de boog van Zinker 22

2.1 De grote schoonmaak 24

3 Moedig vooruit struikelen in de driehoek van Bion 26

3.1 De contactgrens 29

3.2 Onder moeders vleugels 31

4 Moedig vooruit struikelen in de tango van Johnson 34

4.1 De tango, iedere keer opnieuw 38

4.2 De window of capacity 42

4.3 Het verleden actualiseert zich in het heden 46

4.4 Punten in plaats van komma's 48

Samengevat 53

Deel 2 Het existentiële deel van therapie

Inleiding 54

1 Existentie en lijden 56

1.1 Het maakbare leven 60

2 Sense of belonging 61

2.1 Met haar ziel onder de arm 64

3 Gij zult gelukkig zijn 68

3.1 Het ergste moet nog komen 71

3.2 Hoe 'lijd' ik een goed leven 75

4 Klachten als ingang tot existentiële betekenisgeving 79

4.1 Van resultaatgericht naar waarheidsgericht 83

Samengevat 86

Deel 3 Over rouw

Inleiding 87

1 Ontheemd 89

2 Niet klein te krijgen 93

3 Iedere traan is ter ere van de liefde 95

4 Ons koppie buigen 100

- 5 Troost en zoet verdriet 102
- 6 Onze verdrietdokter 104
- Samengevat 106

Deel 4 Verlangen en angst, het eeuwige koppel

- Inleiding 107
- 1 In den beginne was er onrust 108
- 2 Van onrust naar verlangen en angst 110
- 2.1 Willen we van elkaar af of van ons nare patroon? 116
- 3 Wat is lef? Op de groeigrens tussen verlangen en angst 118
- 4 Verlangens versus doelen 121
- 5 Angst en spanning op de groeigrens 123
- 6 Introspectievermogen, draagkracht en bestuurskracht 125
- 7 Overleven en zelfbescherming 128
- 7.1 Ze is lucht voor me 129
- 7.2 Zand erover 132
- 7.3 Grenzen stellen 136
- 8 Legatissimo 139
- Samengevat 143

Deel 5 Emoties en ons lijf

- Inleiding 144
- 1 Ons lichaamsgeheugen en ons 'weten' 146
- 2 Een zucht geeft lucht 148
- 3 Awareness 152
- 4 Emoties als therapeutisch instrument 155
- 4.1 Ons lijf als ingang tot beleving met the obvious 159
- 5 Kinderen die vragen worden overgeslagen 161
- 5.1 Van verwijt naar verlangen 164
- 6 Van moment tot moment met wetenschappelijke precisie 168
- 7 The paradox of change 173
- 8 De empathie voorbij 178
- 8.1 En zo is mijn bestaan 180
- 8.2 Zout in de wonde 183
- 8.3 De bok op de haverkist 186
- 8.4 Zachte heelmesters maken stinkende wonden 188
- Samengevat 191

Deel 6 Onze felt sense

Inleiding 193

- 1 Richting laten ontstaan met de felt sense 194
 - 2 Annekes felt sense 199
 - 3 Hoe gaat het tussen jou en mij? 203
 - 4 Slice it thin 208
 - 5 De ont-moeting van moment tot moment 211
- Samengevat 216

Deel 7 Dilemma's en impasses

Inleiding 217

- 1 Innerlijke strijd op het spoor 219
 - 2 Wie is de baas? Over bestaansrecht 224
 - 3 Goed weggestopt 228
 - 4 Het een sluit het ander niet uit 232
 - 5 Jij bent mijn anker 236
 - 6 Ik ben wie ik ten diepste ben 239
 - 7 De creatieve wisselwerking bij impasses en dilemma's 243
- Samengevat 246

Deel 8 Over taal

Inleiding 247

- 1 Met andere woorden 249
 - 2 De ziel van onze taal 253
 - 3 Ons 'hemelse kind' 255
 - 4 Als het stokt en we hebben geen taal 258
- Samengevat 263

Deel 9 De moed van het niet-weten

Inleiding 265

- 1 Hou je van de domme, een pleidooi voor nieuwsgierigheid en niet-weten 267
- 2 Van weten naar niet-weten 269
 - 2.1 Smelten van binnenuit: reflect - evoke - validate (REV) 273
 - 2.2 Hardop durven leven 276
- 3 De kwaliteit van het niet-weten 279
- 4 De expert van mijn leven 282

- 5 Onze niet-wetende houding 285
 - 6 De waarde van het niet-weten en niet-voelen 289
 - 7 Voor spek en bonen 291
- Samengevat 294

Deel 10 De buberiaanse relatie

Inleiding 296

- 1 De buberiaanse therapeutische relatie 298
- 2 De buberiaanse partnerrelatie 300
- 2.1 Anders zijn en toch verbonden 304
- 3 Van ongelijkwaardig naar gelijkwaardig met hulp van de transactionele analyse 306
- 3.1 Van verticale naar horizontale taal 310
- 4 Een buberiaanse cultuur van moed en kwetsbaarheid 314
- 5 Een oefening in awareness 317

Samengevat 320

Dankwoord 322

Bronnen 323

Verklarende woordenlijst 327

De mensen op wiens schouders ik sta 330

Eerdere publicaties 334

Woord vooraf

'Leven is het meervoud van lef.' Ik kon de rode draad van dit boek niet kernachtiger onder woorden brengen dan Loesje dat deed in deze geestige quote. Het maakt niet uit welke pet we ophebben, of we nu cliënt zijn, therapeut, supervisant, supervisor, maatschappelijk werker, trainer of docent, we zijn allemaal mensen die van alles meemaken in ons persoonlijke en professionele leven en kunnen niet zonder lef om te leven. We hebben moed nodig om de meest uiteenlopende existentiële processen op ons pad aan te durven te gaan. Vandaar de titel van mijn tweede boek: *Struikelmoed*.

Ik schreef mijn eerste boek *Vooruit struikelen in therapie en supervisie* omdat ik merkte dat er onder collega's en supervisanten een groeiende behoefte was om handvatten te krijgen uit de voor velen nog onbekende 'gestalthoek'. Ik liet mijn eigen worstelingen als therapeut zien, de momenten van zoeken en twijfelen waarbij me de moed soms in de schoenen zonk en ik even niet meer wist hoe nu verder. Voor de lezer was dit een feest van herkenning gezien de reacties die ik kreeg, hij herkende zich in mijn worstelingen zoals bleek uit de waardering waarmee *Vooruit struikelen* werd ontvangen.

Zoals de Emotionally Focused Therapy (EFT) van Sue Johnson* zich met haar systemische, hechtingstheoretische en experiëntiële pijler de laatste decennia als een warme deken over de wereld van relatietherapie, gezinstherapie, individuele therapie en mediation verspreidde zo lijkt er ook meer interesse te komen voor andere lichaams- en persoonsgerichte stromingen. Ik denk daarbij niet alleen aan de gestalttheorie, veldtheorie en het focussen maar ook aan de toenemende belangstelling voor Accelerated Experiential Dynamic Psychotherapy (AEDP), Sensorimotor Psychotherapy en Imago Relatietherapie, om maar een paar voorbeelden te noemen. De bedoeling van *Struikelmoed* is om bij deze ontwikkeling aan te sluiten door de experiëntiële pijler sterker te maken zodat wij tot bloei kunnen komen in ons ervaringsgerichte werk. Hierdoor maken we onze therapie nog meer tot een verbindende ontmoeting van mens tot mens, waarin zowel onze cliënten als wijzelf gedijen.

Met *Struikelmoed* hebben we een praktisch stuk gereedschap in handen om onze therapeutische wijsheid verder uit te breiden en ons ambacht te verfijnen. Ik heb wederom gepoogd om de theorie die langskomt zo levend en ervaringsgericht mogelijk van binnenuit weer te geven en een toegankelijk, makkelijk leesbaar boek te schrijven. Ik hoop dat de lezer zich

ook in dit nieuwe boek herkent in de penibele situaties waarin we als therapeut soms terechtkomen, als we uit de bocht vliegen en het contact met onze cliënten en onszelf kwijtraken. Ik hoop ook dat de lezer zich geïnspireerd en gevoed zal voelen door de verhalen hoe we dit verloren contact kunnen herstellen.

De filosoof George Steiner raadde ons in het vermaarde tv-programma *Van de schoonheid en de troost* (Wim Kayzer, 2012) aan om gezelschap te krijgen van de grote geesten die ons voorgingen. Als we dat doen dan wordt ons huis een heel vol huis. Hij adviseerde ons om te citeren, te citeren en nogmaals te citeren. Hij noemde dat een van de toetsstenen van onze beschaving. Hij zei in diezelfde uitzending ook dat het geen probleem is als we iets niet kunnen. Volgens hem kan het geen kwaad om iets wat we niet kunnen te blijven proberen. Als wij onzeker zijn over ons eigen kunnen helpt het om dat niet als een probleem te zien, aldus Steiner.

'Ik kan het niet', deze wanhopige verzuchting hoor ik vaak van studenten en supervisanten. Inderdaad, we kunnen het niet. Ik maak daar onmiddellijk van: *'Ik kan het nóg niet.'* Het toevoegen van alleen dit ene kleine woordje 'nog' verandert de wanhoop in hoop en perspectief. Net zoals de term 'vooruit struikelen' ons acuut moediger maakt waardoor we onze uitglijders als nuttig en behulpzaam kunnen gaan zien in plaats van dat ze ons blokkeren. We voelen ons sterker en gesteund als we onszelf toestemming geven om iets 'nog' niet te kunnen. Dan zijn we eerder geneigd om door te zetten in plaats van op te geven.

Het kan daarom geen kwaad om de wijze raad van Steiner serieus te nemen en ons gezelschap uit te breiden door ook eens bij de burens te kijken en te snuffelen aan hoe zij werken. Ik ben ervan overtuigd dat de raakvlakken met aanverwante therapiestromingen ons kunnen verrijken, het geheel is meer dan de som der delen. Dat gaat in ieder geval op voor het samengaan van EFT en gestalttherapie, in mijn ogen een gouden greep. Zij vinden elkaar op een soort 'common ground'. De grootste gemene deler van deze common ground is de focus die verschuift van inhoud naar beleving.

Om dit verdiepende proces te bevorderen gaat het in *Struikelmoed* veelvuldig over onszelf. Dit 'over onszelf gaan' gaat niet vanzelf, het is hard werken en vereist moed. Het is een hele klus om ononderbroken aandacht te hebben voor onze innerlijke processen, tegelijkertijd kunnen we niet zonder want onze eigen *felt sense* is een bron van informatie die we voortdurend kunnen benutten als therapeutisch materiaal. We doen steeds drie

dingen tegelijk. We maken contact met onze eigen felt sense, met die van onze cliënt en we stappen regelmatig uit dit proces door de metapositie in te nemen en het geheel te overzien.

Onszelf meenemen in therapie, zoals we dat ook bij EFT in het *Self Of Therapists work (SOT)* doen, is een onmisbare procesversneller. Door dit hele boek heen klinkt daarom het pleidooi om 'hardop' te leven, om datgene wat er in ons gebeurt in het contact met onze cliënten te zien als waardevol therapeutisch materiaal dat we tentatief kunnen inzetten. *Struikelmoed* is een oproep om gelijkwaardig en oprecht contact met onze medemens te faciliteren zodat existentiële thema's dichter binnen ons bereik komen en onze relaties ten gevolge daarvan betekenisvoller zullen worden.

Struikelmoed begint in deel een met de drie processchema's die ik ook al in mijn vorige boek schetste. In dit boek vindt de lezer een diepere doorwerking ervan. Ik beschrijf ze uitvoeriger en laat ze door het hele boek heen terugkomen in vele verbatims. De eerste is de 'driehoek van Bion*', hier eenmalig tussen aanhalingstekens geschreven vanwege de verwarring over de daadwerkelijke oorsprong ervan (Scholten, 2023). De ene keer werk ik met deze driehoek van verlangen, angst en schijnoplossingen, de andere keer komt de boog van Zinker* of de tango van Johnson terug in een verbatim, of zien we een combinatie van schema's. Onze taal speelt daarbij een belangrijke rol. Van veel collega's hoorde ik dat ze blij waren met mijn 'zinnnetjes'. Deze maakten de theorie invoelbaar en praktisch toepasbaar. Vandaar ook nu weer vele voorbeelden die iedereen naar zijn eigen woorden, ideeën en stijl kan omvormen en uitbouwen tot een persoonlijk arsenaal aan grote en kleine interventies, een verzameling die nooit klaar is.

Vaak verzuchten we dat het allemaal zo ingewikkeld is maar meestal is het helemaal niet ingewikkeld. Het vergt alleen moed om dingen onder ogen te durven zien en aan te pakken. In dit boek gaat het dan ook heel erg over dit durven. We hebben lef nodig om onszelf te zijn, om de nieuwe dingen die we leren te toetsen en in de praktijk te brengen. Precies zoals ik zelf lef nodig had om mijn eerste boek te publiceren en nu opnieuw met *Struikelmoed* in mijn keuken laat kijken.

In *Struikelmoed* neem ik je mee naar mijn werkkamer waar ik in mijn ervaringsgerichte supervisiepraktijk graag vertoef met cliënten en supervisanten. Ik voer je mee aan de hand van praktijkvoorbeelden naar lastige momenten waarop het niet lukt om te verdiepen. Ik vertel je over de moed

die we dan iedere keer opnieuw bijeen moeten rapen om onszelf in te zetten als therapeutisch materiaal. Ik laat je aan de hand van de eerdergenoemde processchema's zien dat het samenvoegen van gestalttherapie met EFT een gouden greep is die ons schitterende ambacht niet alleen verrijkt maar bovendien ons procesvertrouwen laat groeien middels een onuitputtelijke bron van verhalen.

Tot slot: het verruimen en verfijnen van ervaringsgerichte therapie in brede zin kan leiden tot diepere en liefdevollere verbindingen tussen en in mensen. Daarom de uitnodiging aan de lezer om zich te laten raken, om van binnenuit mee te voelen en te ervaren hoe anders het kan lopen als we moedig en authentiek durven zijn en onszelf inzetten als therapeutisch materiaal. Ik ben ervan overtuigd dat we kunnen leren van elkaar en dat we door de integratie met andere therapievormen het verschil kunnen maken. Zo kunnen we een steentje bijdragen aan nieuwe, hoopvolle perspectieven en bouwen aan een betere wereld.

Veel lees- en gebruiksplezier gewenst met *Struikelmoed*.

Ineke Scholten, 17 april 2024

*Niet omdat de dingen moeilijk zijn, durven wij niet,
maar omdat wij niet durven, zijn de dingen moeilijk*

Seneca

Struikelmoed in vogelvlucht (leeswijzer)

In dit boek deel ik met de lezer mijn werkervaringen in de therapiekamer aangevuld met de ervaringsgerichte theorie en kennis die ik opdeed in trainingen en supervisies. Daarbij doel ik vooral op mijn wijze gestaltsupervisor Jos Groels* die mij hielp om mijn processen die nog in het duister gehuld waren anders te beleven en te begrijpen. Hij komt dan ook door dit hele boek terug als 'mijn wijze supervisor'.

Ik dook voor *Struikelmoed* opnieuw in mijn klappers met aantekeningen die mij destijds inspireerden en hielpen me te ontwikkelen en stapje voor stapje verder te brengen in ons mooie ambacht. Dit tweede boek bestaat uit tien delen die los van elkaar gelezen kunnen worden, evenals de verschillende hoofdstukken per deel. Ik raad de lezer wel aan om te beginnen met het eerste deel omdat hierin de boog van Zinker*, de driehoek van Bion* en de tango van Johnson* dieper doorgewerkt worden om vervolgens door het hele boek heen gebruikt en toegepast te worden. Deze processchema's vormen de basis van *Struikelmoed*.

Het eerste deel, 'het hoeft nergens heen', gaat over het ontwikkelen van procesvertrouwen met behulp van de boog van Zinker, de driehoek van Bion en de tango van Johnson. Deze processchema's helpen ons om het overzicht te houden op wat we in de therapiekamer doen, waar we zitten in het proces en hoe we erop kunnen gaan vertrouwen dat er iets gaat komen waar we wat mee kunnen, ook al is er ogenschijnlijk nog even niets.

In deel twee zoeken we naar ingangen om tot existentiële betekenisgeving te komen. We staan stil bij lijden en waar dit toe leidt. Naar aanleiding van de tegenwoordig veelgehoorde uitdrukking 'het maakbare leven' onderzoeken we of en in hoeverre het leven maakbaar is. We gaan in op een universele hechtingsbehoefte, onze *sense of belonging* en hebben aandacht voor de beweging van resultaatgericht naar waarheidsgericht.

Het derde deel borduurt daarop voort en behandelt existentie, verlies en rouw. Hoe gaan we om met beperkingen en zaken die eenvoudigweg niet op te lossen zijn maar die we zullen moeten aanvaarden?

Deel vier gaat over onrust die iets wil, die op weg gaat en zorgt voor angst en spanning. Het eeuwige koppel angst en verlangen komt langs op de groeigrens. Het gaat over overleven en zelfbescherming, vermijding en grenzen. We beschouwen dit alles zonder oordeel in de hoop dat door het omarmen van al deze schijnoplossingen er ruimte voor iets nieuws ontstaat

zodat we echt tot bloei kunnen komen.

In deel vijf nemen we de emoties en ons lijf onder de loep. We onderzoeken hoe het zit met ons lichaamsgeheugen, met onze *awareness* en met ons lijf als ingang tot beleving. We laten met behulp van *the obvious* een krachtig hier en nu proces ontvouwen, van moment tot moment. We zien hoe het is om empathie en confrontatie samen te voegen en de *paradox of change* daarbij in te zetten.

In aansluiting daarop besteden we in deel zes exclusief aandacht aan de *felt sense*, die van onze cliënten en die van onszelf. Deze aandacht is in mijn ogen cruciaal omdat *awareness* en contact met de *felt sense* het impliciete helpt expliciet te maken waardoor er een nieuwe energie kan ontstaan die verandering kan bewerkstelligen.

In deel zeven zien we hoe we dilemma's en impasses op het spoor kunnen komen door te letten op lichaamstaal die symbool staat voor tegenstrijdigheid, dubbelheid en innerlijke conflicten. We zien hoe het een het ander niet uitsluit en hoe er een creatieve wisselwerking plaatsvindt bij dilemma's en impasses, een voortreffelijke ingang tot verdiepende processen.

Deel acht gaat over existentie en taal. We staan stil bij ons taalgebruik en de diepe waarde van onze 'moederstaal', zoals de Limburgers hun moedertaal noemen. We leren *awareness* als tool en met de juiste taal te gebruiken in kleine stapjes voorwaarts naar onze ziel. Vanuit trouw aan onszelf ligt de nadruk op het vinden van onze eigen stijl, op de zoektocht naar wat wel of niet bij ons past en welke zinnestelsels ons raken en welke niet.

Deel negen is een vurig pleidooi voor nieuwsgierigheid en niet-weten. De insteek is de wijze waarop we verdieping en verbinding processen met behulp van de vier 'ennen': nieuwsgierig, naïef, *not-knowing* en nabij.

Deel tien, 'de buberiaanse relatie', vormt de apotheose van dit boek. Met buberiaanse relaties doel ik op relaties waarin we zoeken naar wisselwerking en gelijkwaardigheid binnen een gedeelde ruimte om anders te mogen zijn en toch verbonden. De term is afgeleid van de filosoof en schrijver Martin Buber* die sprak over 'Ik Jij' relaties. We passen zijn denkbeelden toe in therapeutische relaties, partnerrelaties en andere relaties en staan in verband hiermee ook stil bij het gebruik van horizontale taal versus verticale taal. We sluiten *Struikelmoed* af met een oefening die ons kan helpen een nieuwe buberiaanse cultuur van moed, respect, kracht en kwetsbaarheid te scheppen.

Zoals in *Vooruit struikelen* heb ik er ook nu weer voor gekozen om in de wij-vorm te schrijven omdat dit een gevoel van verbondenheid geeft met de lezer. Voor het leesgemak kies ik voor mannelijke verwijzwoorden. Waar hij of hem staat kan ook een ander persoonlijk voornaamwoord worden gelezen. De personen die in diverse verhalen voorkomen heb ik geanonimiseerd om hun privacy te beschermen. Namen en leeftijden zijn verzonnen. Ook al zijn de verhalen echt gebeurd, ik heb ze voortdurend veranderd en gecombineerd.

De lezer zal merken dat ik niet alleen in mijn verbatims maar ook in mijn schrijfstijl veel met herhalingen, ofwel met een *RISSSSC*-grondhouding, werk. Bij onze cliënten staan we stil bij emoties en masseren we deze er als het ware in omdat we hen op die gevoelige plek willen houden zodat ze nieuwe ervaringen op kunnen doen. Op een vergelijkbare manier schrijf ik, met de hoop deze ervaringsgerichte manier van werken er bij de lezer in te masseren zodat het een tweede natuur wordt.

De met een sterretje* gemarkeerde namen zijn achterin terug te vinden in een lijst met korte beschrijvingen van mijn belangrijkste leermeesters. De cursief gedrukte termen worden toegelicht in een verklarende woordenlijst, eveneens achterin. Mijn bronnen heb ik zo goed mogelijk vermeld in de literatuurlijst en in de tekst. Dat was soms lastig omdat ik putte uit mijn tijdens colleges en supervisies inderhaast neergekrabbelde aantekeningen waarvan ik toen nog niet wist dat ze nu als materiaal voor *Struikelmoed* zouden fungeren. Desondanks hoop ik dat ik erin geslaagd ben om zo compleet en correct mogelijk te zijn in mijn bronvermelding.