

VOEDEND CONTACT

Een Gestalt visie op relationele ontwikkeling

VOEDEND CONTACT

Suzanne Haest & Michiel van den Heuvel

Auteurs: Suzanne Haest, Michiel van den Heuvel

Inhoud

Inhoud	pag.
voorwoord.....	7

Deel I : Gestalt..... 9

Inleiding	10
De situatie.....	10
Lichamelijkheid	13
Polariteiten.....	16
Gewaarworden	17
Oriënteren.....	23
Contacteren	25
Integreren	28
De contactcyclus.....	30
Creatieve aanpassing	31
Vrijheid	33
Dialogoog	35

Deel II : Het leven..... 39

- Het Begin: Het zullen je ouders maar wezen.	40
De ontwikkeling van gevoel.....	42
De ontwikkeling van de Persoonlijkheid	45
De ontwikkeling van verantwoordelijkheid.....	56
Mannen en vrouwen	61
- De Gevolgen.....	62
scheefgroei en beschadiging	62
de fusie-pool	66
de separatie-pool	70
Contact-dynamieken	74
1- De vluchtende dynamiek.....	75
2- De vechtende dynamiek	76

3- De projecterende dynamiek.....	77
4- De schuld-schaamte dynamiek.....	77
5- De controlerende dynamiek.....	79
6- De onverschillige dynamiek.....	79
7- De eenzellige dynamiek.....	80
8- De zich wegcijferende dynamiek.....	80
Slot.....	81
- De Overgang.....	82
Inleiding.....	82
Verloren leven.....	87
- De Herhaling.....	90
Deel III : Herstel.....	97
Inleiding.....	98
Voorwaarden.....	99
Veilige uitdaging.....	101
Het probleem.....	105
Gestalt aan het werk.....	107
Epiloog : Eerlijke Echtheid.....	129
Literatuur.....	137

Voorwoord.

Dit boekje is een monument voor alle mensen die pech hadden met waar ze geboren werden en opgroeiden. Pech met hun ouders, pech met de bredere omgeving of pech met een school die niet in staat was hen de (op)voeding te geven die een kind nodig heeft.

Veel kinderen - in statistieken wordt gesproken van meer dan 80% - groeien op in een omgeving waarin het evenwicht tussen angst en vertrouwen verstoord is. Wanneer kinderen door de ouders en andere belangrijke verzorgers structureel niet gezien en gevoed worden in hun elementaire behoeften ontwikkelen zij weinig of geen vertrouwen. Dat kan gaan om vertrouwen in anderen of om zelfvertrouwen of allebei. Zo ontstaat er een manier van kijken naar zichzelf en anderen die vertrekt vanuit angst.

Belangrijkste gevolg is dat ze niet de kans krijgen een *subject* te worden. Met een *subject* bedoelen we iemand van wie de behoeften en gevoelens er voor anderen toe doen. Iemand die invloed heeft op wat er met hem gebeurt. Over *subject* worden gaat dit boekje.

Deze ervaringen in de jeugd kunnen leiden tot een scheefgroei - veel van het een weinig van het ander. In een aantal gevallen leiden de omstandigheden in de eerste levensjaren tot echte beschadiging, in de zin dat wat er vervormd is geraakt onomkeerbaar is geworden, net als bij een chemische reactie zoals het bakken van een ei of het te ver uitrekken van een ijzeren veer waardoor deze een stukje ijzerdraad wordt. Er is geen volledige weg meer terug.

De kinderen van wie het *subject*-leven ontnomen is, worden zelf ook weer volwassen en vaak ouders van kinderen. Zonder herstel van basisvertrouwen en het alsnog kunnen innemen van de *subject* positie wordt voor velen van hen een intieme relatie en het ouderschap een hel. Jammer want vaak is dit niet nodig. De ontwikkeling die nodig is is qua opzet vrij simpel, qua uitvoering soms wat ingewikkelder. Maar zij is onmisbaar om het estafettestokje van de relationele ondervoeding en beschadiging niet aan een volgende generatie door te geven.

Zonder dit herstel is alle hulpverlening dweilen met de kraan wijd open. Om de hulpverlening meer toegerust te krijgen op deze problematiek wordt vanuit de Gestalt theorie een profiel van de “ *herstel-werker* ” gegeven als tegenpool van een “ *probleem-oplosser* ”.

Over ons. Wij zijn allebei Gestalt therapeuten. Vakjargon heeft het gevaar in zich om stoffig te worden, in vanzelfsprekende vaagheid toe te nemen en hun zeggingskracht te verliezen. Dan is het tijd zoveel mogelijk terug te gaan naar de verschijnselen zoals die zich aandienen en opnieuw de verbinding met de theorie te leggen. Voilà, hier ons resultaat.

Het boekje is de vrucht van onze jarenlange samenwerking. Michiel schreef het maar aangezien de gedachten, beelden en visies in ons gezamenlijke werk en onze reflectie daarop ontstonden is het een boekje van ons samen.

Turnhout, september 2015

DEEL 1: Gestalt

Uit de schemering doemde een gestalte op. Het was een kind, maar meer kon ik nog niet zien. Aan de lichaamshouding werd wel zichtbaar dat het op z'n hoede was en klaar om weer in het niets te verdwijnen. Ik vroeg: "wie ben jij?" Het antwoordde niet. Ik ging zitten en wachtte. "Wat doe jij hier?" vroeg een dappere meisjesstem enkele minuten later. "Ik woon hier" antwoordde ik. "Waar kom je vandaan? Ben je alleen? Heb je honger?" "Ik ben verdwaald" zei ze "weet jij de weg hier?"

Inleiding.

De Gestalt visie is een kijk op het leven die zich ontwikkelde onder invloed van de 1^e en 2^e wereldoorlog en de in die tijd heersende maatschappelijke normen en menselijke omgangsvormen. Fritz en Laura Perls en Paul Goodman worden beschouwd als de belangrijkste grondleggers. Gestalt was vanaf het begin een benadering met een sterk maatschappelijk engagement dat zich vertaalde naar een eigen kijk op psychotherapie. Inmiddels heeft Gestalt ook haar weg gevonden naar onderwijs, zorg en organisaties. Theoretisch bouwt de Gestalt theorie verder op de Gestalt psychologie en de psychoanalyse uit de tijd van Freud. In de eerste deel geef ik een overzicht van de belangrijkste Gestalt begrippen en hoe deze door ons gebruikt worden.

1. De situatie.

Elk organisme, elk levend wezen heeft voeding nodig. Zonder voeding ontstaat er een tekort dat, als het te lang aanhoudt, tot ziekte leidt. Uiteindelijk zal elk organisme dat het langdurig en structureel zonder de juiste voeding moet stellen sterven. Bij blootstelling aan teveel schadelijke invloeden zal het eveneens bezwijken.

Het woord *voeden* is afkomstig van *vee-hoeden: het vee doen eten, de dieren voor wie je zorg hebt groot brengen*. In het woord *hoeden* zit *beschermen* opgesloten. Ook het woord *voering* stamt hiervan af als : *stof die de achterzijde van iets vormt of aan de achterzijde van een voorwerp is geplaatst of bevestigd om het te ondersteunen, versterken, verstevigen of te beschermen*.

Als tegenpolen van *voeden* zien we onder anderen: *uithongeren, vergiftigen, leegzuigen, beschadigen*.

Leven houdt in dat je op deze wereld bent en dat je omringd bent door al wat er is: water, vuur, lucht, aarde, andere levende wezens en, last but not least, andere mensen. Een mens en zijn omgeving zijn wel van elkaar te onderscheiden maar niet te scheiden. Zij vormen onlosmakelijke (onder)delen van een geheel dat wij de situatie noemen.

In situaties is steeds sprake van een wisselwerking tussen mensen en hun omgeving.

Anderen.

Alle mensen zijn hetzelfde. Elk mens wordt geboren en gaat dood. Heeft voeding nodig om in leven te blijven. Maakt stoelgang om niet uit elkaar te klappen. Slaapt. En ademt. Heeft een hoofd, een hart en longen.

Elk mens is anders dan alle anderen. Zijn lichaam is anders en valt niet samen met dat van anderen. Zijn gevoelens zijn anders, zijn behoeften zijn anders. De plaats en tijd waarop hij ter wereld kwam in combinatie met de man en vrouw die hem verwekten is uniek. Zijn ervaringen lijken wellicht soms op de ervaringen van anderen maar worden steeds getekend door zijn individuele levensverhaal. Anders zijn gaat over verschillen van anderen. De tegenpool is hetzelfde, dezelfde, identiek zijn. Normaal zijn gaat over in een of meer opzichten hetzelfde zijn of doen als de meeste andere mensen. Verschillen is abnormaal zijn.

Hiermee hebben we een van de basis polariteiten van het leven te pakken. Hetzelfde zijn <<>> anders zijn. In alle culturen is het van belang te weten wie je bent en waar je bij hoort. Wat je eigenheid is en hoe die zich verhoudt tot de anderen om je heen. Waarin ben je verschillend en welke gevolgen heeft dit voor je contact met je medemensen?

Die wisselwerking heeft als basale doel om voldoende voeding te krijgen. Fritz Perls schreef dat een gezond organisme uit de omgeving neemt wat het nodig heeft en afstoot wat schadelijk is.

Bij planten kun je makkelijk zien dat het bij voeding om meer gaat dan alleen eten en drinken. Het eten en drinken bestaat in de juiste hoeveelheid water en mineralen. Daarnaast is er voldoende licht, warmte en bescherming nodig. Teveel van deze ingrediënten is net zo schadelijk als te weinig.

Bij mensen is het nog wat ingewikkelder. Mensen hebben behoeftes en dingen die ze belangrijk vinden. Om te overleven moeten we eten, drinken, slapen en ons beschermen tegen extreme hitte, kou en ander “natuurgeweld”. Om betekenis en zin in een leven te ervaren en gevoelens van geluk te kunnen hebben is het nodig een aantal betekenisvolle relaties te hebben waarin je iemand bent die ertoe doet en geaccepteerd wordt in je eigenheid.

Met deze basisbehoeften zitten alle mensen, elk weliswaar op zijn eigen manier, in het zelfde schuitje. Dit maakt hen lotgenoten en concurrenten tegelijk. Voor kinderen komen er nog een paar noodzakelijkheden bovenop. Zonder aanraking sterft de baby als een resusaapje. Zonder aandacht vindt slechts beperkte ontwikkeling plaats. Zonder een voldoende veilige hechting zal het kleine kind weinig zelfvertrouwen ontwikkelen, met alle gevolgen voor later, als ie groot is.

Om als soort te overleven is het bovendien nodig ons voort te planten. Of we het leuk vinden of niet, hiermee hebben we het te doen. De natuur helpt ons gelukkig een handje door ons te voorzien van een lustgevoel dat maakt dat we tot eten, drinken, luxe en seks aangetrokken worden. Zo kan overleven naast hard werken ook een plezierige kant krijgen.

Dit is de menselijke situatie, de basis van ons omgaan met elkaar. Hierbij is het van levensbelang dat we voortdurend om ons heen kijken om te zien wat er is en wat niet om te voorzien in wat we nodig hebben of belangrijk vinden. En om te zien wat anderen doen en of dit in ons voordeel of nadeel lijkt uit te pakken. Is een ander mens iemand die we kunnen gebruiken om onze voeding te krijgen? Of ziet het er naar uit dat die ander van ons iets zal proberen te krijgen dat hij nodig heeft? Kunnen we krachten bundelen om samen sterk te staan? Of is het beter om met anderen te breken en op eigen kracht verder te gaan?

Ons welbevinden hangt in hoge mate af van hoe waardevol of goed we de contacten met andere mensen ervaren. Geliefd worden, je gezien voelen, waardering krijgen, voor iemand iets kunnen betekenen, welkom zijn, een gevoel kunnen delen, dit zijn allemaal ervaringen die ons goed doen.

Logisch dus dat het ontbreken van deze ingrediënten ons ongelukkig maakt. Vernederd worden, je misbruikt voelen, niets goed kunnen doen, met de nek aangekeken worden, je eenzaam voelen, slopen een mens.

2. Lichamelijkheid.

Wij *zijn* ons lichaam. Er zijn aspecten aan ons die we “*lichamelijk*” kunnen noemen en andere die de naam “*psychisch*” of “*geestelijk*” mogen dragen maar het klopt niet om van ons lichaam een ding maakt dat wij hebben en kunnen gebruiken of last van hebben.

Met onze lichamelijkheid staan wij in contact met onze omgeving. Ademen, eten, drinken, bewegen, slapen en seks – of problemen daarmee – hebben een lichamelijke kant die steeds samenhangt met de wisselwerking tussen de hele mens en zijn omgeving. Via onze emoties (*emovere* = in beweging brengen) worden wij van moment tot moment lichamenlijk geraakt. Als emoties betekenis krijgen wordt duidelijk waar zij een signaal van zijn en wat er nodig is in het contact met de wereld.

Lichamenlijk dragen wij onze hele situatie mee, in ons postuur en onze bewegingen. Met name die gevoelens en behoeften die moeilijk of gevaarlijk zijn om in het contact in te brengen en daarom onderdrukt zijn en ingehouden worden zoeken langs een of andere lichamenlijke manifestatie hun weg naar buiten, bijvoorbeeld als geweld, verslaving of ziekte.

Zowel de therapeut als de cliënt spreken op allerlei manieren lichamenlijk, zonder woorden. Het verstaan van de signalen van deze lichaamstaal is belangrijk in Gestaltwerk. Door de vertrouwelijkheid in de therapeutische relatie en ervaringen in een “safe emergency “ setting kan weer naar buiten gebracht worden wat in onveilige contacten diep begraven is geraakt. In Gestalt lichaamswerk wordt geholpen aan het impliciete, vage, pre-verbale weten betekenis en woorden te geven en zo te ontdekken welke richting in het contact met de omgeving nodig is.

Vervreemding is een belangrijk begrip als het over lichamenlijkheid gaat. De tegenpool van vervreemding is vertrouwdheid of bekendheid met ...

Een bekende is geen vreemde. Met een bekende ben je vertrouwd. Een vreemde blijft op afstand. Je kunt vervreemd zijn van jezelf en van (anderen in) je omgeving. Iemand die niet vervreemd is heeft een goed ontwikkeld zintuigelijk en lichamelijk gewaarzijn van zichzelf en zijn omgeving. Lichamelijk vervreemde mensen hebben geen bekendheid met hun eigen lichaamssignalen. Extreem gezegd beschouwen zijn hun lichaam als een mechanisch/biochemisch huis waarin zij met hun verstand, ziel of bewustzijn wonen.

In ons werk als Gestalt therapeut zien wij in problemen van mensen steeds de relationele factor als heel belangrijk. In de wisselwerking tussen de cliënt en zijn omgeving lukt het niet om tot een afgestemde of dialogische relatie te komen. Daaronder ligt vrijwel altijd een vervreemding van de eigen zintuiglijkheid en de eigen lichamelijkheid. Het eigen waarnemen, voelen en ervaren van behoeftes (onze Aap) is bedolven onder een lawine van sociale verwachtingen en normen (de Persoon). Ons "masker" zegeviert vrijwel steeds over onze Aap die een vreemde is geworden en van ellende maar een eigen (sportend, verslaafd, seksueel of gewelddadig) leven is gestart. Afgestemd innerlijk leiderschap vraagt om een zintuiglijk/lichamelijk fundament.

In onze biologische lichamelijkheid is evenwicht een centraal begrip. Het woord *evenwicht* stamt uit de tijd dat er nog gewogen werd met een balans. Op de ene arm van de balans leg je het te wegen voorwerp en op de andere net zoveel gewichten tot de balans in evenwicht is. Iemand die over een dunne (evenwichts)balk loopt moet ervoor zorgen dat zijn gewicht even veel over links en rechts verdeeld is, want anders valt hij doordat hij zijn evenwicht verliest.

In de natuur is evenwicht een belangrijk thema. Begrippen als homeostase en organismische zelfregulering zijn voorwaarden voor gezondheid en overleven.

Homeostase is het vermogen van meercellige organismen om het interne milieu in evenwicht te houden, ondanks veranderingen in de omgeving waarin het organisme zich bevindt. Door homeostase kan een organisme de functie van elk individueel orgaan aanpassen, waardoor aan de integrale