

## **C. van der Leest, Wat je van therapie/supervisie kunt leren**

Vier jaar heb ik intensief contact gehad met systeemtherapeut IJsbrand van der Krieke. Onze gesprekken waren vooral therapeutisch en betroffen dus allerlei persoonlijke zaken van mij; daarnaast hadden ze ook geregeld het karakter van supervisie en gingen ze over m'n pastoraal functioneren.

Van deze gesprekken heb ik indertijd voor mezelf verslagen gemaakt. Bij het opruimen hiervan heb ik daaruit die passages bewaard die bredere geldigheid hebben dan voor mij alleen. Hieronder laat ik ze volgen, in de hoop dat lezers hierin een en ander zullen vinden dat bruikbaar is voor hun persoonlijke of pastorale vorming.

### **1 Loyaliteit aan de ouders / verantwoordelijkheid (ont)nemen**

- Ongezonde loyaliteit tegenover je ouders is dat je alles goed praat, in overeenstemming met bijv. 'de stem van je moeder/vader'. Daarmee ontnem je hun hun verantwoordelijkheid.
- Negatieve loyaliteit is dat je je ouders zwart maakt, hen dumpst. Daarmee neem je zelf geen verantwoordelijkheid.
- Gezonde/positieve loyaliteit is dat je met respect en nuance over je ouders spreekt, maar dat je tegelijk je eigen verantwoordelijkheid neemt met betrekking tot wat zij eventueel aan negatiefs bij je hebben opgeroepen.

### **2 Recht doen aan de gevoelens van je kind**

- Als een kind in de ogen van de ouders iets ergs zegt of doet, reageren zij soms met de uitspraak: 'Zeg zoiets nooit weer' of: 'Wat doe je ons nou aan?' - alsof een kind bij afwijkend gedrag de ópzet heeft z'n ouders iets aan te doen.
- Natuurlijk mogen ouders hun pijn hebben en verwoorden over wat hun kind tegenover hen zegt of doet, maar daarbij hoort dat ze openstaan voor de motivatie van hun kind.

### **3 Nabijheid en afstand**

- Als je na een gesprek met een ander in de prut zakt, ben je in het gesprek kennelijk erg geraakt en heb je je te veel geïdentificeerd, wat je dan pas achteraf merkt. Daarom moet je al tijdens het gesprek wat doen met je gevoelsreacties. Geef je al in de loop van het gesprek ruimte aan je gevoel, dan krijg je meer vat op het regelen van afstand en nabijheid.
- Kijkend naar de ander kun je ertoe komen je eigen gevoelens op de ander te projecteren. Bijvoorbeeld: je hebt je vroeger eenzaam gevoeld toen je op kamers woonde en daardoor heb je het idee dat je zelfstandig wonende zoon ook vast 'Remy' is. Daarom is het belangrijk dat je je gevoelens toetst aan die van de ander. Dan kan duidelijk worden dat je gevoel met jezelf te maken heeft: jouw vroege eenzaamheid toen jij op kamers woonde. Dat checken is ook goed in gesprekken met anderen; er is dan blijkens je gevoelens nabijheid, je verwoordt dat: 'Op mij maakt dat de indruk...', en daarmee schep je meteen weer afstand.

### **4 De ander op een voetstuk**

- Terugkijkend op hun jeugd hebben kinderen soms het idee dat hun ouders uiteindelijk ideaal waren en onvoorwaardelijke liefde voor hen hadden. Als je zo'n herinnering hebt, kan dat gevolgen hebben voor de manier waarop je tegen anderen dan je ouders aankijkt: vertrouwd als je bent met de benadering dat de ander (je vader of moeder) perfect is, kom je er gauw toe een ander op een voetstuk te zetten: hij is superieur en jij inferieur. Ofwel, je laat je gauw door een ander met z'n kwaliteiten (vroomheid, rust, inzicht) imponeren.
- Pas als er na verloop van tijd weer ruimte komt voor je eigen gevoel over iemand, normaliseert dat en krijg je een reëler beeld van de ander.

### **5 Malaisegevoel of verbondenheid**

- Last hebben van een malaisegevoel en geen contact hebben, eenzaamheid hangen samen; het malaisegevoel is een symptoom dat aangeeft dat je perfect door hebt wat er aan de hand is; het is dus niet alleen rouw of een 'oud gevoel' maar vooral: gebrek aan verbondenheid. Zo'n malaisegevoel overkomt je, maar je kunt het ook beïnvloeden/doorbreken, namelijk door contact.
- Op de momenten dat je existentieel contact maakt met een ander (maar ook als de ander al doorvragend contact met jou maakt) word je emotioneel geraakt en beleef je verbondenheid, en dan is er even geen treurnis. Ofwel: als het je lukt aan iemand kwijt te kunnen wat jou bezighoudt, dus als je gekend wordt, wordt je malaisegevoel onderbroken; is er geen contact, dan ben je eenzaam, voel je je rot.
- Vaak weten mensen niet waar hun malaisegevoel vandaan komt. Maar het is dus ergens een reactie op; probeer daarbij stil te staan, er contact mee te maken. Je kunt meerdere malaisegevoelens onderscheiden, want het ene is het andere niet. Hoe dan ook, het is niet-verbonden-zijn.
- Soms kan het zo werken dat je niet kunt toelaten dat God van jou houdt, om jou geeft: dat is geen gevoelde werkelijkheid voor jou, waardoor er eenzaamheid is, een niet-erbij-horen. Het gevoel van malaise geeft dat dan op een perfecte manier weer. Ook hier is het dan belangrijk erbij stil te staan: waardoor word ik ten diepste geráákt?
- In je relatie met je man/vrouw is het niet genoeg dat je vertrouwd bent met elkaar, op elkaar ingespeeld bent - hoe positief dat op zichzelf ook is. Je moet een stap verder komen: verbondenheid.

## **6 Neerslachtigheid/malaisegevoel is een niet-(h)erkend gevoel/verdriet**

- Soms is er bij ons wel weten maar geen toelaten. Dan maken we van ons gevoel een cognitie en laten we het gevoel zelf niet toe. Als ons gevoel geen kans krijgt, ontstaat er een depressie.
- Sta je op een bepaald punt droog, dan sterft dat af, gaat er iets dood in jezelf. Op stille momenten voelt dat als een depressie.
- Als je gevoelens niet naar buiten komen, als je voorbijgaat aan de impact van wat je meemaakt, vervlakken je gevoelens zomaar en kom je terecht in een malaisegevoel.
- Als je een probleem niet onder ogen ziet, maakt jou dat onrustig en depressief. Zie je het onder ogen, dan is er wel verdriet en kun je somber worden, maar dan is het helder wat de bron ervan is en dat geeft dan een zekere rust.
- Verdriet voelt anders als het open ligt, als het er mag zijn, als je erbij kunt. Als je verdriet er niet mag zijn, blijft dat altijd deprimerend in je doorzeuren.
- De kunst is dat je je verdriet herkent, zodat het reëel wordt. Dus als zich een vaag gevoel van neerslachtigheid voordoet, moet je proberen na te gaan wat je net deed, las, hoorde, zag. Kortom: je staat erbij stil wat de context was waarin die neerslachtigheid opkwam; misschien heeft die context er niks mee te maken, maar misschien ook wel: er kan veel geassocieerd worden.
- Stemming is een reactie op iets. Als je stemming verandert, moet je erbijilstaan: 'Waardóór verandert m'n stemming?' Een positieve stemming is er door een positieve gebeurtenis of activiteit.
- Als de inspanning (die energie kost) en de ontspanning (die energie geeft) in evenwicht zijn, gaat het goed. Maar stel dat er sprake is van een gebrek aan evenwicht, waardoor de negatieve stemming meer voorkomt dan de positieve: dan is dat geen kwestie van iemands stemming maar hangt dat af van wat die persoon beleeft en/of doet én van de vraag in hoeverre hij het beleefde/gedane op zich laat inwerken.
- Vreugde valt je niet zomaar van buitenaf, spontaan ten deel, maar is een reactie op wat jij bij jou laat binnenkomen.

## **7 Erbijilstaan en dan loslaten; dat geeft ruimte, ook om te genieten**

- Het is belangrijk bij je gevoelens stil te staan, die binnen te laten; daarna kun je ze ook loslaten.
- Als je ingrijpende dingen meemaakt maar die op je af laat komen en ze dan loslaat, dan zijn zulke dingen ook niet zo erg meer voor je. Geef je geen ruimte, dan ontstaat er een malaisegevoel.
- Als je je rot voelt, moet je daaraan niet voorbijgaan en het ook niet wegedeneren, maar erbijilstaan, het blijven voelen. Je moet ervoor oppassen dat je een hele redenatie opzet en het tegelijkertijd nalaat om het existentiële van de zaak tot je te laten doordringen.
- Het is belangrijk erbij stil te staan niet alleen dát maar vooral hóe je door iets geraakt wordt. Anders laat je onvoldoende los, waarop er een gedeprimeerde stemming ontstaat.
- Qua beleving moet je geen genoegen nemen met vage, niet-te-herleiden reacties, maar jezelf afvragen waarop je eigenlijk reageert: beleving is immers reactief. Wees er bewust mee bezig.
- Neem je als zich iets ingrijpends voordoet geen (voldoende) tijd voor verwerking, sta je er onvoldoende bij stil, laat je het niet genoeg op je afkomen, dan gaat het zich stapelen, krijg je last van stress, ga je 's nachts in bed malen. Juist door jezelf er helemaal in te begeven, kun je het ook loslaten.
- Je moet de pijnlijke, al-te-menselijke werkelijkheid onder ogen zien, erbijilstaan, met alle gevoelens van dien; dan word je meer ontspannen, komt er opluchting en ruimte om bijv. verwonderd te zijn over mooie dingen, te genieten.
- Ook je gemis moet je erkennen, onder ogen zien, durven voelen, tegenover God uitspreken. Hoe veel te meer je dat doet, des te meer laat je het gemis als gemis toe en des te beter ben je in staat te ontvangen, te ervaren. Als je jezelf gelegenheid geeft stil te staan bij je gemis, er aandacht aan geeft, voorkom je het ontstaan van een depressief gevoel. Als je het gemis niet toelaat, kun je ook de vreugde niet toelaten, maar blijft alleen het sentiment als surrogaat over; vergelijk de tranen over levensliederen.
- Ook bij wat mooi is moet jeilstaan. Soms worden mensen vooral door sores geraakt en hebben ze er moeite mee open te staan voor wat mooi is, ofwel: ze hebben geen ruimte ervoor om zich te laten raken door wat ze aan positiefs ervaren. Daarom is het zaak niet alleen stil te staan bij problemen maar ook bij geschenken, bij mooie dingen: wat betekenen die voor jou? Ook om het mooie bij je te laten binnenkomen is er oefening nodig.
- Eveneens in het geval van mooie dingen geldt: je moet niet alleen erbijilstaan dát je iets mooi vindt maar ook wát daaraan voor jou waardevol/mooi/ontroerend is.
- Soms vallen mensen stil als je hun de vraag voorlegt wat Christus' barmhartigheid voor hen persoonlijk betekent. Maar als je durft te voelen en zo beter in staat bent je open te stellen, te ontvangen, dan kun je wel antwoord geven op de vraag wat Christus' barmhartigheid voor jou is. Dan kun je het erover hebben, erover vertellen, gaat het jou ter beschikking staan.
- Mediteren kan een middel zijn om dingen tot je te laten dóórdringen. Ook is het zinnig meditatief te lezen en erbij stil te staan: wat raakt me in het gelezene? Het is eveneens nuttig aan het einde van de dag terug te zien: 'Wat heeft mij deze dag het meest geraakt: waar ben ik verwonderd over, heb ik pijn van, ben ik dankbaar voor; wat heb ik in het vooruitzicht?'

## 8 Verlangen en gemis

- Er is tweërlei verlangen:
  - heimwee, dus verlangen naar wat geweest is maar wat er nu niet meer is; én:
  - hunkering naar wat je gemist hebt maar wat in de toekomst wellicht nog komt.
- Als een gemis niet als gemis wordt erkend, ontstaat er zomaar een blokkade om zelf te ontvangen. Zie je gemis onder ogen, spreek je gemis uit tegen God. Misschien durf je je gevoelens over je gemis niet toe te staan omdat je dan wel eens erg emotioneel zou kunnen worden, maar het levert veel op. Jij gaat dan een rouwproces in over wat niet geweest is en waarschijnlijk ook niet meer zal komen; je gaat de confrontatie aan en daarmee de diepte in. Door dat rouwproces heen kom je tot aanvaarding; daarmee ligt het open: je bent hiermee het sprookje kwijt (bijv. de perfectheid van je ouders), maar niet de leefbare realiteit (je ouders zelf met hun kwaliteiten).
- Als je je echt openstelt voor wat je mist bij je (al of niet overleden) ouders of je man/vrouw, ervaar je het gemis als gemis maar ervaar je ook het verlangen. Als je ruimte geeft aan het gemis, krijg je het verlangen er 'gratis' bij met daarbij de pijn erover hoe het (in theorie of volgens je eigen ervaring bij een concreet persoon) anders kan. Door alles voor jezelf uit te spreken, komt alles open te liggen en word je minder somber.
- Ga je rouwproces aan door je gemis én de pijn daarover te ervaren. Ofwel, geef ruimte aan je verlangen en zie de pijn onder ogen dat je verlangen niet vervuld zal worden. Breng dat onder woorden. Dan gaat het om jouw pijn en niet meer om het tekortschieten van de ander, en dus moet niet de ander veranderen maar moet jij hiermee aan de gang.
- Als je je gemis onder ogen ziet, ga je niet meer sjoeren aan de ander om hem/haar alsnog te veranderen. Je geeft de hoop op dat het ooit anders wordt. Natuurlijk gaat dat samen met pijn en eenzaamheid, maar dat aanvaard je. Daarmee ontstaat een rouwproces, waardoor je accepteert dat de ander is zoals die binnen zijn/haar marges is. Als je het gemis zo als een gegeven in je leven aanvaardt en je daar niet tegen verzet, voorkom je dat je vol verwijt of wrok bent naar de ander en bereik je meteen dat je minder triest bent.
- In plaats dat je de ander je lijstje met eisen voorlegt, stel je hem/haar empathisch vragen over wat bij hem/haar naar jou toe speelt. Wie weet wat er dan verandert in jullie relatie.
- Je onvrede over je relatie kan getriggerd worden door een concrete ontmoeting met een ander, met als resultaat: verlangen en gemis. Die trigger is een mogelijkheid om je voor je problemen open te stellen. Die ander raakt jou aan een diep verlangen; misschien vind je het nooit, maar je word geconfronteerd met een gemis. Je bent kwetsbaar, want er hoeft maar weinig te gebeuren en je geeft je over. Juist als je de pijn niet toelaat, is iemand al bij je binnen voor je er erg in hebt; het gaat dan buiten je wil om.
- Al betreft het een onvervulbaar verlangen, het is goed daarop te focussen. Dan wordt de pijn over het gemis groter. Maar als je toelaat dat er een intens verlangen is, ontstaat er een rouwproces, waardoor de naweën van de pijn lang na-ebben bij je. Tijdens dit rouwproces neem je afscheid van een illusie, geef je de hoop op dat het anders wordt; je aanvaardt het zoals het is. Daarmee ben je wel eenzaam, maar als je de pijn wegdrukt/negeert en dus je verlangen niet onderkent, ontstaat er een depressie.
- Een depressie is een weggestopt, onuitgesproken gevoel. Is er acceptatie/aanvaarding, ligt alles open, ervaar je de pijn, dan wordt de depressie tot melancholie; dan laat je het verlangen in z'n pijnlijkheid toe, accepteer je de gebrokenheid: je ziet de werkelijkheid met haar schaduwzijden onder ogen. Melancholie is dat je het gemis aanvaardt incl. de pijn. En aanvaarden betekent dat het goed is zoals het is. Ook je verlangen moet je niet-oordelend aanvaarden.
- Hoe meer je accepteert, des te groter wordt je verlangen. Verdring je het verlangen, dan rest alleen je schrale, vlakke leven; en naarmate je jezelf aanpast wordt je leven grauw. Verlangen is dat je, met erkenning van het gemis annex de pijn, op zoek gaat naar compensatie.

## 9 Verlangen en fantasie

- Verlangen kan beelden oproepen, fantasieën, maar als je dan weer naar de realiteit terugkeert, ga je de pijn, het gemis voelen. Daarom zijn mensen vaak geneigd hun gemis/verlangen annex fantasie te dempen, telkens iets terug te nemen: 'Als..., maar het gebeurt niet.' Maar je fantasie afbreken, dempen, wegdrukken werkt verstikkend. Focus daarom op de belemmering die je voelt, wat het voor jou gevaarlijk maakt stil te staan bij je gemis/verlangen. Ofwel, wees je bewust van je demp-actie, constateer het en keer dan weer terug naar je fantasie. Je leeft je fantasie uit en kijkt wat het met je doet. Op een gegeven moment is de fantasie klaar en keer je terug naar de realiteit. Wat voel je dan?
- Fantasieën geven betrouwbare informatie over wat er bij je leeft. Door focussen krijgt het ruimte, gaat het niet stapelen, kan het weg. Fantaseren heeft dus zin, want fantaseren maakt de pijn voelbaar, en dan kun je het loslaten.
- Als je focust op het verlangen en het gemis annex de pijn daarvan, als je dat alles toestaat, heeft dat invloed op je contact met anderen. Het geeft ruimte in je contacten, je kunt zelf dicht bij de ander zijn. En de ander gaat merken dat jij je meer kwetsbaar opstelt, waardoor die ander ook dicht bij jou kan komen.
- Fantaseren kan ook een ander dan je partner betreffen; daar kunnen mensen ethische bezwaren tegen hebben. Maar als je 'overspelige' gedachten er niet mogen zijn, is dat een vorm van ontkenning en gaan ze onderhuids een destructieve, deprimerende rol spelen. We worden belemmerd door het normatieve, waardoor we een bepaald deel van de werkelijkheid niet kunnen/mogen zien, maar dat deel gaat dan wel zieken. Die 'overspelige' gedachten moet je daarom weghalen uit het onderhuidse; je moet ze ruimte geven. Dan stopt hun negatieve beïnvloeding.

### **10 Ver-veel-ing**

- Als je een overvolle agenda hebt of je beschikt over vele boeken, cd's, dvd's of wat ook, kan de mate-loosheid en grenzeloosheid daarvan je tot kotsen brengen. Dan krijg je last van ver-veel-ing, word je on-verschil-ig (merk je geen verschillen meer op); er is dan geen echte betrokkenheid. Ook als je in de veelheid niet kunt kiezen, als er niks bovenuit steekt, roept dat verveling op.
- Is er wel betrokkenheid, dan ontstaat zomaar ontroering. Je moet dus erbij stilstaan waardoor je wordt geraakt, bij wat de dingen je doen.
- Ook als je merkt dat jij ertoe doet, word je boven je verveling uitgetild. Als je recht doet aan je ver-driet, dus als je niet meer in je hoofd maar in je lijf zit, kom je de verveling te boven.

### **11 Communicatief of strategisch handelen binnen de kerk**

- Soms zijn mensen met bezwaren tegen bijvoorbeeld het Liedboek autoritair bezig: jij moet denken wat zij denken. Verschil van mening is niet mogelijk: zolang jij niet denkt zoals zij denken, diskwalifi-ceren en daarmee chanteren ze jou. Zulke kerkleden moet je de spiegel voorhouden. Dat betekent in hun geval dat je hun de consequenties moet laten nemen van hun typering: 'Jullie noemen mij/ons.... Als ik jullie daarin serieus neem, moeten jullie....' Als zij geen consequenties trekken maar terugkrabbelen, heb je hen verder geholpen.
- In situaties waarin kerkleden gelijk willen krijgen, willen ambtsdragers vaak toch communicatief zijn, maar dan verlies je altijd. Dergelijke mensen zijn strategisch bezig vanuit hun gelijk. Daarom moet ook jij strategisch in de weer gaan; daarbij hoort: op je hoede zijn; wat doet iemand met mij en wat zegt dat over die ander? En dat om hun inzicht te geven. Ofwel: het is niet iedereen te doen om een goed gesprek maar soms om gelijk te krijgen. Je intuïtie maakt in zo'n situatie duidelijk of je jezelf kunt zijn (communicatie) of dat je op je hoede moet zijn (strategie).
- Nu de tegenstellingen toenemen dreigt de kerk een verzameling belangengroepen te worden: de één streeft dit na en de ander dat en iedereen wil z'n zin hebben en de kerkenraad voor z'n karretje span-nen. Het begint vaak met een neutraal geformuleerde brief, waar je niet tegen kunt zijn. Daarom is het altijd goed door te vragen vanuit onwetendheid: 'Wat bedoelen jullie? En wat wil je bereiken?' Er is:
  - Communicatief handelen, waarbij je uit bent op overeenstemming; de ander is open en laat jou vrij.
  - Strategisch handelen, waarbij je uit bent op jouw belang; de ander past dwang toe, heeft een ver-borgen agenda, waarom jij op je hoede bent.
- Er kan op verschillende manieren macht worden uitgeoefend: de een doet het door autoritair te zijn, de ander door bevlogenheid. Op het moment dat je je eigen bevlogenheid niet herkent en daar niet op aanspreekbaar bent, oefen je macht uit en maak je de ander machteloos.
- Als je uit gedrevenheid/passie afstevent op een doel, ga je zomaar manipuleren en komt er een af-gedwongen draagvlak.
  - Bij strategie hoort onderhandeling, wat uitloopt op een compromis, waar je je ongemakkelijk bij voelt.
  - Bij communicatie hoort overleg wat uitloopt op consensus, wat blij stemt omdat je er samen uit bent gekomen.
- Als je als kerkenraad iets waarneemt (bv. de kerkgang loopt terug), moet je de wegblijvers niet op-roepen tot iets maar eerst bij hen zelf doorvragen: 'Waarom?' Dat geldt altijd: je hebt een beeld van de situatie; dan moet je dat beeld niet tegenover de gemeente gaan verdedigen, maar aan hen gaan presenteren: 'Zo kijken wij er tegen aan; hoe kijken jullie er tegen aan? Dus: waarin stemmen wij overeen en waarin verschillen wij?' Op deze manier heb je geen subject (de kerkenraad) tegenover een object (de gemeente) maar twee subjecten, waardoor je intersubjectiviteit creëert. Op deze ma-nier ga je met elkaar in gesprek.
- Dus ervoor oppassen dat je als kerkenraad jouw analyse en oplossing 'senkrecht von oben' presen-teert. Dan probeer je de gemeente wel mee te nemen in de oplossing maar niet in de analyse, met als gevolg dat dit als manipuleren wordt ervaren en verzet oproept, polariserend werkt. Je moet de ge-meente ook meenemen in de analyse. Laat je dat na, dan roept dat als vraag op: gaat het de kerken-raad erom dat hij z'n eigen gelijk doorzet of heeft hij er belang bij te weten wat er leeft?