

# Het ervaren van structuren en het herstructureren van ervaringen

## Inhoud

<b>1. INLEIDING</b>	<b>2</b>
<b>2. HET ERVAREN VAN STRUCTUREN BINNEN EEN TG</b>	<b>3</b>
2.1 DE STRUCTUUR VAN DE COMMUNICATIE	3
2.2 VERSCHIJNINGSVORMEN VAN DE COMMUNICATIE BINNEN DE TG	3
2.2.1 <i>De aspecten van ruimte</i>	3
2.2.2 <i>De aspecten van tijd</i>	4
2.2.3 <i>De aspecten van organisatie</i>	4
2.2.4 <i>De aspecten van cultuur en cultus</i>	4
2.2.5 <i>De aspecten van taal</i>	5
2.3 NOODZAKELIJK STRUCTURELE CONDITIES	5
2.4 INTERNE MOGELIJKHEDEN TOT HERSTRUCTURERING	6
2.5 HET BELANG VAN HET ERVAREN VAN STRUCTUREN BINNEN DE TG	6
<b>3. HET STRUCTUREREN VAN EIGEN ERVARINGEN</b>	<b>7</b>
3.1 VERSCHIJNINGSVORMEN VAN NEUROTISCH GEDRAG	7
3.1.1 <i>De aspecten van tijd</i>	7
3.1.2 <i>De aspecten van ruimte</i>	8
3.1.3 <i>De aspecten van organisatie</i>	8
3.1.4 <i>Aspecten van cultuur en cultus</i>	8
3.1.5 <i>De aspecten van taal</i>	8
3.2 STRUCTUUR ALS NOODZAKELIJKE CONDITIES VOOR ERVARINGSPROCESSEN	9
3.3 MOGELIJKHEDEN OM ERVARINGEN TE HERSTRUCTUREREN	10
3.3.1 <i>De differentiërende interventie</i>	10
3.3.2 <i>Integrerende interventie</i>	10
3.3.3 <i>Actualiserende interventie</i>	10
3.3.4 <i>Complementerend interventie</i>	11
3.3.5 <i>De reflecterende of resonerende interventie</i>	11
3.3.6 <i>De confronterende interventie</i>	11
3.3.7 <i>De focusserende interventie</i>	11
3.4 FOCUSING	12
3.4.1 <i>Een Focusing-oefening</i>	12
3.4.2 <i>Analyse van de stappen van een Focusing-oefening</i>	14
3.5 DE PLAATS VAN FOCUSING BINNEN HET THERAPIEPROGRAMMA	15
3.5.1 <i>Het therapieprogramma</i>	15
3.5.2 <i>Het verloop van een Focusingzitting</i>	16
3.5.3 <i>De betekenis van het Focusingprogramma binnen de klinische setting</i>	17
<b>4. SAMENVATTING</b>	<b>19</b>
<b>5. NOTEN</b>	<b>22</b>

## 1. Inleiding

Wie toe wil treden tot een therapeutische gemeenschap stapt in een organisatie die een bepaalde structuur heeft. Elke nieuwe cliënte is ook iemand die in haar<sup>1</sup> eigen leven levenservaringen op een bepaalde manier heeft gestructureerd. Deze vormgeving is blijkbaar niet op een bevredigende manier gelukt. De structuren, gedrag, omgangsvormen, taal, gewoonten waarin zij zichzelf heeft vastgelegd, blijken niet te voldoen. De weerbarstigheid en de noodzaak van instandhouden, blijken echter zo groot te zijn, dat voorafgaande ambulante hulp niet toereikend bleek om een effectief veranderingsproces teweeg te brengen. Het krampachtig vasthouden aan op zich ook beklemmende structuren, bleek nodig om nog enigermate de eigen veiligheid te kunnen garanderen. Wanneer zo iemand op een effectieve manier gebruik wil maken van de surplus mogelijkheden van een TG zal die TG in haar structurering aan bepaalde voorwaarden moeten voldoen. Met name zal het zo'n veilige plaats moeten zijn of worden, dat de betreffende het langzamerhand aandurft om zicht los te weken uit de eigen hinderlijk en misschien ook kinderlijk vastgeroeste patronen, om te kunnen komen tot een opener en flexibeler structurering van haar belevingen (I) Ik wil een aantal aspecten van die TG-structuur belichten: te weten:

1. ruimte,
2. tijd,
3. organisatie,
4. cultuur en cultus,
5. taal.

Voorwaarden om de TG-structuur te kunnen ervaren

Zoals aan een therapeut een aantal basisvoorwaarden gesteld kunnen worden, zo dient ook een TG aan bepaalde voorwaarden te voldoen, wil ze zowel voor het geheel, als voor het individu groeibevorderend zijn. Die basiscondities zijn:

1. consistentie, 2. transparantie, 3. congruentie, 4. flexibiliteit.

De kwaliteitseisen die garant staan voor een goed functionerende TG blijken juist ook aspecten te zijn, die ontbreken aan de familiale systemen, die neurotische mensen voortbrengen. De onveilige achtergrond heeft nadelige consequenties gehad voor de wijze waarop zij haar verder leven ingericht heeft. Juist ook in het omgaan met tijd, ruimte, organisatie, taal en cultuur zijn blokkades op getreden. Zo iemand heeft zich in stand proberen te houden in en door een eigen structuur die haar er tegelijkertijd ook de gevangene van maakt. Vervolgens wil ik in het bijzonder nagaan hoe taal hierbij een rol speelt. Als verbaaltherapeut kies ik taal als vehikel om verandering tot stand te brengen. Binnen de experiëntiële clientcentered therapie zijn interventiemogelijkheden ontwikkeld, waarbij enerzijds gebruik gemaakt wordt van taal - we zijn nu eenmaal talig - en waarbij anderzijds mogelijkheden gecreëerd worden om nieuwe taal, nieuwe symboliek of nieuwe structuur te laten ontstaan. Vervolgens geef ik aan hoe deze vorm van interveniëren, die Focusing genoemd wordt, in de klinische setting van Veluweland is ingepast, hoe een Focusing-zitting verloopt, en wat volgens mij het belang van Focusing is in het therapeutisch pakket en proces van de cliënte.

---

<sup>1</sup> Ik gebruik voor de cliënten/bewoners de vrouwelijke vorm. Het is te verwarrend om almaar zij/hij enz. te bezigen. Aangezien de vrouwelijke bewoners nu (nog) in de meerderheid zijn, wil ik dat kwantitatieve onevenwicht honoreren met het gebruik van de vrouwelijke vorm.

## **2. Het ervaren van structuren binnen een TG**

Alvorens iets te zeggen over het ervaren van structuren binnen de TG wil ik even stilstaan bij de structuur van de menselijke communicatie. Een TG is in ieder geval een plaats waar communicatie plaats vindt. De structuren van de TG structureren dus ook de communicatie. Vandaar dat de opvatting over communiceren ongetwijfeld een bepaalde inkleuring geeft aan het communicatief gebeuren binnen een TG.

### **2.1 De structuur van de communicatie**

Het is mogelijk de menselijke communicatie te beschrijven in twee uiteenlopende modellen. Het eerste - waarbinnen de communicatie wordt opgevat als transmissie van informatie van een zender naar een ontvanger noem ik het transportmodel (II) . Het model past heel goed binnen onze westerse manier van denken. Ik vermoed dat wij als westerlingen zijn geïndoctrineerd met de opvatting dat ieder wezen een entiteit op zichzelf is, en een soort monolithisch bestaan leidt, gescheiden en onderscheiden van de rest van de wereld. Die van elkaar gescheiden entiteiten kunnen nu, naar analogie van bijv. een radiozender en ontvangststelsel - met elkaar communiceren, door boodschappen uit te zenden, op te vangen, en te decoderen met behulp van de ons ter beschikking staande communicatiekanalen. Binnen deze opvatting is communicatie tussen mensen die in elkaars aanwezigheid verkeren, geen primair maar een secundair verschijnsel: het moet worden opgebouwd uit "niets", liefst door het, zo storingvrij mogelijk, uitzenden, respectievelijk ontvangen en decoderen van boodschappen. Ik ga er echter vanuit dat communicatie of in contact staan met je omgeving wel een primair gegeven is. Deze vorm van communicatie hoeft niet tot stand gebracht te worden, maar al aanwezig is, omdat zij inherent is aan ons fysieke bestaan.- Men denke hierbij aan de notie van Watzlawick dat je niet niet kunt communiceren. Men zegt dat deze opvatting zou eerder in te passen zijn in de oosterse denkwijze, waarbinnen wij als individuen deel uit maken van Eén (kosmisch) bewustzijn. De nadruk op een individueel bewustzijn, gescheiden en onderscheiden van het haar omringende, is veel minder sterk dan in het westerse denken. Binnen deze opvatting betekent communicatie: het bestaande contact faciliteren , "de weg vrij maken", blokkades wegnemen. Je hoeft niet vanuit het niets te beginnen. Je bent al in communicatie met je omgeving. Voel je je bijv. geïsoleerd, dan betekent dat niet dat er geen contact is, maar dat het in verbinding staan met de omgeving opnieuw moet worden "ont-dekt", vrijgemaakt.

### **2.2 Verschijningsvormen van de communicatie binnen de TG**

De communicatie binnen de TG wordt bepaald en mede gestructureerd door aspecten van:

1. ruimte,
2. tijd,
3. organisatie,
4. cultuur en
5. taal.

#### **2.2.1 De aspecten van ruimte**

De ruimte-aspecten zijn als het ware infrastrukturele voorwaarden. Ze hebben te maken met de ligging, de grootte, indeling, inrichting, en bestemming van gebouwen en beschikbare ruimte. Deze materiële aspecten zijn een belangrijk vóórgegeven en van niet te onderschatten betekenis. Daarom hebben verbouwingen en herindelingen van ruimtes of uitbreidingen en nieuwbouw, altijd direct emotionele gevolgen, zowel voor staf als bewoners. Voor onze eigen kliniek, kan ik in dit verband een aantal ruimtelijke aspecten concreet noemen, nu er

ingrijpende verbouwingen en herinrichtingen op til zijn. Bijvoorbeeld: Blijft de stafkamer op de meest centrale plaats in het hoofdgebouw? Of wordt ze ingericht aan de periferie van een zijvleugel? Dit heeft consequenties voor de aanwezigheid en zichtbaarheid van een aantal stafleden binnen de gemeenschap. Blijft de stafkamer het hart van de TG of niet? Is het juist goed om leefgroepuimtes en therapieruimtes in verschillende gebouwen onder te brengen en horen de bewoners zèlf in het hart van het huis te wonen? Wordt de stiltekamer (voor meditatie en rust) gehandhaafd, en op welke plaats? Voor wie is die kamer? Is ze nodig? Is ze daar nodig? Moet ze centraler of meer perifeer gesitueerd worden? Blijft de gezinstherapie-ruimte op de oude plaats? Blijft er een aparte kamer voor de sociotherapeuten? Blijft de ruimte voor creatieve therapie excentrisch buiten het gebouwencomplex liggen? Komen er meer of minder éénpersoonkamers voor bewoners? Komt er een geëigende ruimte voor bewegingstherapie? Welke stafleden hebben een eigen werkkamer, welke niet? Wat is de norm daarvoor? Wordt de hele tuin ook voor bewoners toegankelijk, of blijft de staf een eigen deel reserveren voor zichzelf? Hoe wordt er omgegaan met het respecteren van eigen ruimtes, ook in het verkeer tussen staf en bewoners onderling? Kruipen de verschillende sub-disciplines ruimtelijk bij elkaar: hier de sociotherapeuten, daar de psychotherapeuten, ginder de creatieve therapie?

### 2.2.2 De aspecten van tijd

De tijdsaspecten zijn ook van belang bij het structureren van het gemeenschapsleven. Ten aanzien van wie wordt verantwoording afgelegd voor het gebruik van tijd? Hoe wordt met te laat komen of overwerken omgegaan? Hoe wordt verblijfsduur van cliënten vast- en bijgesteld? Hoe worden programma-onderdelen verspreid over de dag? Wat zijn de regels m.b.t. opstaan en naar bed gaan, tijdstippen van thuiskomen en weggaan? Hoe wordt door stafleden en bewoners omgegaan met gemaakte afspraken en hoe wordt gereageerd op het verzetten van afspraken of veranderingen van programma-onderdelen? Het belang van het tijdsaspect is terug te vinden in het naast elkaar bestaan van dagkliniek en dag-en-nachtkliniek in één stichting.

### 2.2.3 De aspecten van organisatie

Ook de organisatievorm brengt een bepaalde structurering voort die van invloed is op het welbevinden van staf en bewoners. Een organisatievorm dient m.i. organisch voor te komen uit een zich voortdurend ontwikkelend gemeenschapsleven. De laatste jaren is er binnen onze TG een voortdurend zoeken naar een geëigende vorm van organisatie. Hierbij wordt nog steeds uitgegaan van een sociocratische structuur. In hoeverre is deze structuur nog organisch, of is het juist een voorbeeld van een structuregebonden ontwikkeling, waarbij de vorm niet meer meegroeit met de onderliggende stromingen? In hoeverre geeft de structuur mogelijkheid tot veranderen? Naast de organisatievorm van de sociocratie, zijn er m.b.t. de organisatie ontwikkelingen rondom:

1. meerhoofdige leiding of éénhoofdige leiding,
2. zoeken naar evenwicht tussen verschillende disciplines,
3. ontwikkelingen m.b.t. medezeggenschap van bewoners,
4. expliciet zichtbaar maken van huisregels,
5. organisatie van intervisie en supervisie.

### 2.2.4 De aspecten van cultuur en cultus

Natuurlijk heeft ook cultuur, of misschien zelfs de cultus, binnen de TG met vormgeving te maken en bepaalt hij mede de structuur van het samenzijn. Voorbeelden hiervoor zijn er te over:

1. Eetcultuur.
2. Ontspannings- en sportcultuur.
3. Zitcultuur (Dit is wellicht voor een buitenstaander een wat vreemd woord, maar ik bedoel ermee dat er binnen onze kliniek zoveel gezeten wordt en dat er zo weinig beweging te zien is. Vandaar de sterke behoefte aan bewegingstherapie. Terwijl misschien de beste therapie zou zijn, dat men heel gewoon wat meer beweging zoekt. Dit is een mooi voorbeeld dat binnen onze TG de cultuur van de therapie, de voor de handliggende natuurlijke bewegingsmogelijkheden over het hoofd doet zien: zo gauw er een therapievorm voor uitgevonden is en aangeboden wordt, is het pas belangrijk.
4. Cultuur m.b.t. regressie, agressie, afscheid nemen, introductie van nieuwe bewoners en stafleden.
5. Cultuur m.b.t. drankgebruik en roken.
6. Cultuur van de gastvrijheid, bijvoorbeeld: kunnen ex-bewoners ongelimiteerd terugkomen? Kan iedereen bezoek ontvangen en kunnen die bezoekers overal in huis verblijven?

### 2.2.5 De aspecten van taal

Ook de taal geeft een bijdrage aan de structuur van de TG. Voorbeelden hiervoor: Wat heet therapie? Is creatieve therapie psychotherapie? Wat is vrije tijd? Wat is pauze? Wat is een therapeutische interventie, en wat een gewoon gesprek? Een kwestie van taal zijn ook de benamingen en benoemingen van behandelunits. Kort geleden nog werden die bij ons aangeduid met de voornaam van de betreffende psychotherapeut. Nu hebben alle units hun eigen naam gekozen. Verder ook het taalgebruik tussen stafleden: wat kan gezegd worden en wat niet? Kunnen zowel de zachte als de harde dingen gezegd worden? Wiens woord geldt? En aan wiens woorden wordt nauwelijks waarde toegekend? Het uit de weg gaan van woorden is ook heel sprekend, bijvoorbeeld "aids". Welke taal spreken we als vakmensen onder elkaar? Met welke taal treden we naar buiten in tussentijdse rapportages aan verzekering en ziekenfonds? Hoe is de taal in de ontslagbrief en in het cliëntenverslag?

Spreken we een voor iedere medewerker verstaanbare taal of is het taalgebruik typerend voor bepaalde specialismen?

Zijn we een sociotherapeutische of een psychotherapeutische gemeenschap? Voeren we het D.S.M. III Systeem in ter beschrijving en onderscheiding van cliëntenbeelden? Of welke diagnostische terminologie hanteren we?

Ook dit verhaal is taalgebonden. Met taal geef ik structuur aan meningen en ervaringen. In de taal heb ik al heel wat geschrapt en telkens ook weer bijgevoegd en gewijzigd. Waarschijnlijk heeft U als lezer, die mijn taal tot hier toe hebt kunnen verdragen, met uw eigen taal ook structuur gegeven aan uw reacties. Dat kan zijn via binnensmonds gemompel, dat alleen voor uzelf verstaanbaar is, of via kreten in de marge.

Ook het taalgebruik van de blauwdruk die kort geleden voor de kliniek geschreven werd, geeft een bepaalde structurering. En een herschrijving betekent ook een herstructurering, omdat de toon verandert, een ander jargon gebruikt wordt, en de onderwerpen onder ander noemers worden samengevoegd (III).

### 2.3 Noodzakelijk structurele condities

Wil de structuur het welbevinden van staf en bewoners garanderen, en het therapeutische klimaat binnen de kliniek optimaal doen zijn, dan dient de structuur aan bepaalde voorwaarden te voldoen. Die structuur dient een continuïteit te vertonen, zodat er niet elk moment veranderingen t.a.v. ruimte- en tijdsindelingen of organisatievorm of regels ingevoerd kunnen worden. Die continuïteit garandeert mede de stabiliteit, herkenbaarheid en ook de veiligheid van staf en bewoners. Tegelijk is binnen die structuur ook flexibiliteit nodig, zodat

bijvoorbeeld geen overjarige gewoontes of organisatievormen onnodig gehandhaafd blijven. Zonder dat ze feitelijk gedragen worden door de deelnemers aan de gemeenschap. Zowel stabiliteit als flexibiliteit van de structuur zijn nodig om de levendigheid te garanderen en de creativiteit te stimuleren. Een levend organisme behoeft een organische structurering die een voortdurende herstructurering impliceert en mogelijk maakt (self-propelled proces).

#### **2.4 Interne mogelijkheden tot herstructurering**

Onze TG heeft verschillende geëigende fora waar de structurering van het gemeenschapsleven behartigd wordt of kan worden. Dit zijn:

1. Dagelijkse meeting;
2. Wekelijks stafoverleg;
3. Wekelijks bewonersraad;
4. Het overleg tussen bewonerscommissie en beleidsgroep;
5. Verschillende soorten groeps-(therapeutische) bijeenkomsten;
6. Intervisie groepen;
7. Veluwelandkring;
8. Stuurkring.

Uiteraard spelen binnen elk van deze voorzieningen weer opnieuw aspecten van ruimte, tijd en taalgebruik. Wie bepaalt hoe vaak bijeengekomen, wordt, wiens woord geldt, welke taal spreken we, welk jargon heeft de voorkeur? Wat is de impact van de niet-officiële circuits: de subgroepen, het wandelgangencircuit, de oudste bewoners/stafleden, en de nieuwste bewoners/staf- leden.

#### **2.5 Het belang van het ervaren van structuren binnen de TG**

De voortdurende confrontatie met alle mogelijk structurele aspecten van het gemeenschapsleven, geeft aan bewoners (en uiteraard aan stafleden) telkens opnieuw weer de mogelijkheid om correctieve ervaringen op te doen en correctieve responsen te geven t.z.v. belangrijke levensgebieden. Daaraan voorafgaand is het merkbaar aanwezig zijn van een inzichtelijke structuur voor iedere bewoner waarschijnlijk een voorwaarde om het verblijf in de TG aan te durven en op den duur meer te gaan experimenteren met het loslaten van oude gedrags- en leefpatronen. De structuren dienen een zeker weerbarstige stevigheid te hebben, zodat er tegen aan geschopt kan worden en ze ook houvast kunnen bieden. Van de andere kant dienen ze ook organisch mee te groeien met het telkens veranderende leefklimaat in een TG. En juist ook die verandering mee mogelijk te maken. Neurotici hebben storende ervaringen in hun ontwikkelingsproces meegemaakt, omdat het gezin van herkomst in belangrijke dimensies te weinig structuur bood. Bijvoorbeeld te weinig ruimte voor eigen privacy. Te weinig stabiliteit in ruimte: veelvuldig verhuizen. Te weinig begrenzingen in onderlinge ruimtes: vervloeien van de privacy van ouders en kinderen (incest, symbiose). Te weinig tijdsinvestering of te grote tijdsbegrenzing: geen tijd hebben, of veel tijd elders investeren, of onberekenbaar zijn in het nakomen van tijdsafspraken, of al te rigide tijdshantering. Te strakke organisatie, waardoor geen mogelijkheid ontstond voor het ontwikkelen van besef voor eigen vrijheid en verantwoordelijkheid. Of te weinig afbakening van onderlinge posities. Dus gebrekkige organisatie van het gezinssysteem: parentificatie van (een van de) gezinsleden. Totaal gebrek aan organisatie, waardoor bescherming ontbrak en ook de mogelijkheid zich ergens tegen af te zetten en de eigen grenzen te verkennen. Op het gebied van de eigen leefcultuur kwamen in gezinnen van herkomst vaak levenswaarden en levenswijzen aan bod, die een negatieve invloed hadden op het concreet invullen van een eigen profiel. Bijvoorbeeld met betrekking tot seksualiteit, seks, identiteit, religie, vrije tijdsbesteding, huisinrichting, eet- en vakantiegewoontes, besef van mijn en dijn, gebruik van

genotmiddelen. Hoewel het hier over onderling zeer verschillende terreinen gaat, kan het toch belangrijk zijn dat er in een gezin een soort onderlinge congruentie gaat ontstaan, tussen de opvattingen die elk van beide ouders van huis uit mee brengen. Zij kunnen dan samen komen tot een voor anderen herkenbare structurering van hun leven. Vaak worden deze levensterreinen gefragmenteerd en bepaalde onderdelen zeer eenzijdig en extreem gecultiveerd en andere daar en tegen verwaarloosd, bijvoorbeeld zeer fanatieke beleving van religie, met totale verwaarlozing van vormgeving aan seksualiteit. Of zeer grote gastvrijheid voor mensen van buiten het gezin, en zeer strakke regels voor de eigen kinderen. Soms bestaat er helemaal geen verband tussen de verschillende levensgebieden (los zand gezin). Of het naar buiten toe opbouwen van een sociaal gewaardeerde façade, terwijl intern precies die waarden genegeerd of ondermijnd worden. De z.g. dubbele boodschappen zijn voorbeelden waarbij taalgebruik verwarring schept en concreet blokkeert. De structuur van een TG zal aan al die levensgebieden een plaats moeten bieden, zodat geen van allen in een taboe sfeer terecht komt. Ook het taalgebruik in een gezin is uiteraard structurerend. Alleen al als het erom gaat wat gezegd mag worden en wat niet. Wiens woord geldt, en wie telt niet mee? Het gebruik van de taal markeert de grenzen. Wordt thuis moeders taal gesproken, of vaders taal? Of hebben de ouders een gezamenlijke eigen taal ontwikkeld? Geldt de taal van de kerk, of van de politieke partij? Taal geeft niet alleen grenzen aan tussen dat wel, dat niet, of ik wel, jij niet, maar ook het meer of minder. De gradatie in concreetheid, c.q. vaagheid: mogen de dingen, belevingen, frustraties, kritiek bij naam genoemd worden? Is taal meer verhullend dan onthullend? Is de taal de uitdrukking van wat men zelf zeggen wil, of van wat men denkt dat de ander horen wil? Is taal uitnodigend, afwijzend, beperkend, verruimend, is taal vreemd of eigen, manlijk of vrouwelijk? Is taal innerlijk of tegenstrijdig?

### **3. Het structureren van eigen ervaringen**

#### **3.1 *Verschijningsvormen van neurotisch gedrag***

Nadat ik aandacht gegeven heb aan de herkenbaarheid van structuren binnen een TG en aan de mankementen die aan de structureringen binnen gezinnen kunnen optreden, wil ik stilstaan bij de manieren waarop individuele mensen hun ervaringen structureren. Ook hierbij kan de indeling die ik boven gebezigd heb, van dienst zijn. Mensen structureren hun ervaringen in dimensies van ruimte en tijd, in gewoontes, ritens (cultus en cultuur), en zij nemen deel aan vormen van organisatie en taal. Bij deze laatste vorm van structurering wil ik uitdrukkelijker stilstaan, ook omdat de eerder genoemde structureringmogelijkheden altijd talig zijn. Taal is daarom een superstructuur. Ontwikkelingspsychologisch is het ook een heel vroege manier van structuur geven: het benoemen en naam geven gebeurt altijd al heel dicht bij de oorsprong, en markeert juist dat de sprong gelukt, is dat er iets of iemand ontstaan is. Nu kort iets over tijd, ruimte organisatie, cultuur en cultus:

##### **3.1.1 De aspecten van tijd**

Staat bij iemand de tijd stil, of is zij nog in ontwikkeling? Leeft ze in het verleden, in het nu of in de toekomst? Kan zij verbanden leggen tussen deze opeenvolgende stadia en ervaart zij zichzelf als iemand, wier leven, zich in de tijd ontvouwt? Gebruikt iemand zijn tijd, of wordt men door de tijd opgejaagd? Kan men tijd maken en dus creatief zijn? durft men te vragen of te geven, of zonodig te nemen? Ook houdingen van geduld, stilstand, haast afwachten, verwachten en gemist hebben, zeggen iets van de vorm die men geeft aan tijdsbeleving. Heeft men een tijdsbesef van zichzelf in continuïteit of in verbrokkeling, zodat men zijn verleden structureert door er delen uit weg te laten? Moet men alsmaar in halen, dan is er een breuk in

het leven, dan heeft men tijd verloren. Wordt alles naar morgen verschoven of blijft men hangen aan en zeuren over gisteren?

### 3.1.2 De aspecten van ruimte

Uitdrukkingen als "ruimte maken", "ruimte geven" en "ruimten nemen" zeggen al iets over de manier waarop iemand zijn leven inricht, zijn levensruimte vorm geeft. De dingen hun plaats kunnen geven, om kunnen gaan met afstand en nabijheid, zijn structureringen van de ruimte. Ook het aan kunnen geven van grenzen of het accepteren van begrenzingen, het durven, willen, kunnen ervaren van ik hier, jij daar, of omgekeerd, geeft iets aan van de mogelijkheid van individualiseren, van onderscheiden zijn, van verscheidenheid of gescheiden zijn. Een cliënt vertelde dat hij 8 jaar lang in zijn kamer niets van plaats veranderd had. Een ander pakt zijn zaken nooit uit en laat alles in dozen en koffers: ze neemt geen bezit van de ruimte. Een ander vult zijn ruimte met lawaai van zijn radio of platenspeler of cd in plaats van zelf ruimte in te nemen. Zo heeft ieder eigen manieren om met ruimte om te gaan en daarin op een bepaalde wijze structuur te geven aan zijn bestaan.

### 3.1.3 De aspecten van organisatie

Ook al is men zelf niet zo'n ster in het organiseren, toch is men soms van buitenaf gedwongen enige organisatie aan te brengen, omdat de maatschappij dat vraagt. Zoals: op tijd betalen van luister- en kijkelden, belastingpapieren invullen, studiefinanciering regelen, huurcontract maken, sport- of dansclub, lidmaatschap van een bibliotheek of kerkgenootschap: het zijn stuk voor stuk organisaties, die iets verwachten, die iemand een bepaalde plaats geven en die enerzijds als een houvast kunnen dienen, maar al te vaak ook als erg grote belasting worden ervaren, omdat er bijna altijd consequenties aan vast zitten, die lastig kunnen zijn: weer naar een instantie gaan, hulp vragen, voor je zelf opkomen, zaken regelen, enzovoort.

### 3.1.4 Aspecten van cultuur en cultus

De structurering in gewoontes en rituelen kan extreme vormen aannemen van manifeste dwanghandelingen, waarvan sommigen sociaal acceptabeler zijn dan anderen. Roken en drinken lijken een normalere structurering van een bepaald behoeftenpatroon dan om de tien minuten je handen wassen of op je horloge kijken. Altijd weer op een bepaalde manier of op een bepaalde plek gaan zitten, telkens weer dezelfde uitdrukking op je gezicht zetten of dezelfde houding aannemen, zijn naar mijn mening allemaal manieren van structureren. Dikwijls wordt men daarmee pas geconfronteerd als men deelneemt aan het leven in een TG. Heel vertrouwde gedragspatronen worden dan ineens niet meer zo vanzelfsprekend. Manieren van wassen en kleden, van opstaan en naar bed gaan, hebben soms een lange voorgeschiedenis en men draagt er vaak meer gezinsresten in mee, dan men in de gaten heeft. Ook voor eet- en drinkgewoontes verraden gemakkelijk hun afkomst.

### 3.1.5 De aspecten van taal

Wij hebben gezien dat taal bij een cliënt een veelzeggend en tegelijk nietszeggend expressiemiddel kan zijn. Spreekt zij haar eigen of haar moeder(s) taal? Is het spreken meer een uitdrukking van wat men zelf zeggen wil, of een anticipatie op wat men denkt dat de ander horen wil? In hoeverre wordt in de taal de nuancering in de beleving nog uitgedrukt of juist weggemasseerd? Hoe sterk is men in zijn taalgebruik verward, zodat woorden dezelfde functie krijgen als dwanghandelingen? Wie alsmaar en alleen van zichzelf weet te melden van: "Ik vind het moeilijk", "Dat kan ik niet", "Dat doet pijn", verschuilt (zich) meer onder wat zij zegt, dan dat ze aan zelfmededeling doet. De belangrijkste mededeling is misschien wel: Ik weer je af, ik verzet me tegen intiemer contact, ik ben bang voor mijn eigen emoties.



Vaak is men nauwelijks nog bij machte onder de eigen etiketteringen vandaan te komen, en te zoeken naar nadere bewoordingen, die een passender uitdrukking zouden kunnen zijn van wat men ervaart. Deze verstarringen in de manier van uitdrukken hebben een medebepalende en beperkende invloed op het actuele beleven en zijn niet alleen fixaties van voorbije ervaring. Wanneer ervaringen telkens weer in te smalle ontoereikende woorden en concepten worden vastgelegd, wordt ook het verdere ervaren structuur gebonden. Gendlin spreekt in dit geval van "structure bound experiencing", die als gevolg heeft dat processen stagneren en belevingen zich niet meer in een vloeiend doorgaand proces afspelen, maar samenklonteren tot "frozen wholes". Voorbeelden: elke kritiek is totale afwijzing. Of: al het nieuwe is even moeilijk. Of: alle mensen zijn bedreigend. Of: elke autoriteit is uit op machtsmisbruik. Of: ik moet me altijd verdedigen, wat mensen ook met me doen. Of: ik ga altijd in de aanval, of op de vlucht of in mijn schuilkelder, onafhankelijk wie wat tegen me zegt. Elke differentiatie van belevingen verdwijnt daardoor in een diffuus overall-gevoel van angst, verdriet, onmacht of pijn. De verstarde uitdrukkingen die iemand t.a.v. zichzelf en zijn eigen belevingen bezigt, zijn een weergave en bevestiging van het verstarde zelfconcept dat men hanteert.

### **3.2 Structuur als noodzakelijke condities voor ervaringsprocessen**

Ontdekkende, inzichtgevende, ervaringsgerichte therapie beoogt het bevorderen van een herstructurering van het zelfconcept. Daar therapie zich richt op nog onbenoemde ervaringen van mensen, zal zij condities moeten aanbieden, die voldoende veiligheid garanderen om de ervaring toe te laten. Daarom is het in elke therapie zo belangrijk dat de structuur van de therapeutische relatie duidelijk is. Wie met vuur omgaat, zonder de mogelijkheid te hebben de brandhaard ook te begrenzen, of wie zich vooraf onvoldoende realiseert hoe het vuur zijn eigen wetmatigheden en grenzeloosheid in zich draagt, wordt gemakkelijk een brandstichter. Wie het water laat stromen zonder zich te bekommeren om de bedding, kan gemakkelijk een natuurramp veroorzaken. Vandaar dat ervaren en structureren zo onlosmakelijk bij elkaar horen en dat het gemeenschapsniveau een transparante en stabiele structuur vooronderstelt, een voorwaarde om verantwoorde veranderingsprocessen op gang te mogen brengen. Bij neurotici is de verbinding tussen beleving en vormgeving in die mate verstoord, dat de beleving niet meer adequaat in structuur (woord, gebaar, symbool) wordt uitgedrukt. Er zijn hier verschillende blokkades mogelijk:

1. Symbolen (structurering in woord, gebaar of gedrag) kunnen voornamelijk of uitsluitend op buiten gericht zijn. Ze geven dan meer structuur aan de vermeende verwachting van de ander, dan dat ze uitdrukking zijn van de eigen beleving. Hierbij wordt geen recht gedaan aan wat men zelf vindt of voelt.
2. Symbolen kunnen hun specificiteit verloren hebben. Bijvoorbeeld: "Ik ben verdrietig" kan slaan op alle gevoelens van ongemak. Men gebruikt één woord voor zeer uiteenlopende belevingskwaliteiten, waarvan de nuances feitelijk ook steeds meer verloren lijken te gaan. Zo kan ook een gebaar of een handeling zijn herkenbare functie verloren hebben: handen wassen als dwanghandeling, of een hand geven als begroeting.
3. Belevingen zijn vaak helemaal niet in één woord of symbool uit te drukken. Wanneer dat dan toch gebeurt, is het woord een sterke reductie van het beleefde. De verschillende vormen van psychotherapie krijgen dus onontkoombaar te maken met de onvolledige, inadequate wijze waarop door een cliënte zelfonthullingen worden gedaan. Niet omdat de cliënte de ander bewust wil misleiden, maar omdat de angst vooralsnog te groot is om zichzelf te kunnen confronteren met de inhoud van de eigen belevingen.
4. Veel belevingen worden niet uitgedrukt, vinden geen onderdak in een passende structurering/symbolisering, en kunnen dan een voortwoekerend ondergronds bestaan gaan leiden. Wanneer het hierbij om intensieve lijfelijke gewaarwordingen gaat, kunnen die zich

vastzetten in psychosomatisch of andersoortig klaggedrag. Ze kunnen ook gemaskerd in ander symboliseren aan de oppervlakte treden, bijv. in mimiek, houding zwijgzzaamheid, druksprakerigheid, hoofdpijn, maagkrampen, kanker, etc. (IV).

### **3.3 Mogelijkheden om ervaringen te herstructureren**

De verschillende therapierichtingen hebben de ervaringen van grondleggers en opvolgers een structuur gegeven, waarbij ze op duidelijk te onderscheiden wijze vormgeven aan aspecten van ruimte, tijd, cultuur-cultus en taal. Het is te veel om daar uitvoerig op in te gaan. Hier is het voldoende aan te geven dat bijvoorbeeld de taal en therapiecultuur van een cliënt centered-experiNntiNel therapeut aanmerkelijk verschilt van die van een orthodox analyticus, en dat deze weer anders is dan die van een gedragstherapeut. Ook het tijdsaspect in verschillende therapierichtingen wordt anders gehanteerd, niet alleen in de afbakening van het therapie-uur, maar ook in de optiek hoe heden, verleden, of toekomst bij de therapie te betrekken. Hoezeer de therapiecultuur onderling overigens ook verschillend moge zijn, alle richtingen hebben wel de neiging therapie al mJJr te beschouwen dan alleen het plaatsen van slimme interventies. Een interventie wordt min of meer gezien als voortvloeiend uit de concrete werkrelatie tussen therapeut en cliënte, de structuur van die verhouding is weer de resultante van de houding die de therapeut t.a.v. de cliënte inneemt. Ook daarin heeft de ene richting een andere cultuur ontwikkeld dan de andere. Binnen de cliënt-centered traditie zijn de houdingsaspecten van empathie, acceptatie en congruentie de belangrijkste of minstens zeer wezenlijke interventies die een corrigerende werking hebben op het geblokkeerde proces van ervaren-symboliseren-ervaren bij de cliënte. Daarnaast zijn er een aantal interventiemogelijkheden op een rijtje te zetten, die ofwel beogen in te gaan op de ervaringskant, of te reageren op de uitdrukkings-structureringskant, of juist trachten die beide dimensies dichter bij elkaar te brengen, zodat de tussenliggende blokkade verdwijnt. Laat ik eens een aantal interventies noemen:

#### **3.3.1 De differentiërende interventie**

Deze kan zowel gericht zijn op het verfijnder en preciezer profileren van een beleving als op de genuanceerde uitdrukking van een beleving. Ook kan men de ander helpen zich een gedifferentieerder beeld te vormen van zijn omgeving, situatie, problematiek, enzovoort. Voorbeelden: Vertel er eens meer van. Zoek eens naar een passender woord. Zie er eens van af om het in één woord onder te willen brengen en probeer de verschillende kanten van dat gevoel te ervaren en dan te benoemen. Wat is daar de kern van? Wat is voor jou het belangrijkste in wat je nu allemaal hebt gezegd? Enzovoort.

#### **3.3.2 Integrerende interventie**

Die is erop gericht om de cliënte te helpen haar beleving of wat zij zegt of uitdrukt, in zichzelf te verankeren. Ik noem dat maar een aanzet tot toe-eigening, en dus tot individualisering. zo hebben uitnodigingen om het gezegde te koppelen aan het beleefde naast een toetsend (klopt het wel wat je zegt?) ook een integrerend effect voor ogen. Voorbeelden: Kijk eens of het je lukt dit verdriet, of deze angst, als jouw verdriet of angst te accepteren, alsof het een paar van je eigen kinderen zijn, misschien niet de gemakkelijkste, maar toch...

#### **3.3.3 Actualiserende interventie**

Een andere manier van verankering en dus ook structurering is de aandacht naar het hier en nu te lokken.

Voorbeelden: Kijk eens hoe het nu met je is, als je dit onder ogen ziet? Hoe is het voor je, je zelf dit allemaal te horen zeggen? Wat heb je nodig, om hier nu uit te komen?

### 3.3.4 Complementerend interventie

Deze kan een beleving meer tot een heelheid brengen, omdat men soms alleen een fragment ervan laat zien en juist daardoor in zichzelf een verscheurdheid en gespletenheid teweeg brengt, die weer extra angstig en pijnlijk is. Deze interventies kunnen ook tot doel hebben zogenaamde deleties in de verbale expressie te signaleren en om aanvulling te vragen.

Voorbeelden: Heb je nou recht gedaan aan wat er in je omgaat, of geeft je het allemaal wat verschrompeld weer? Ik denk dat de pijn die je uitstraalt, zich niet of nauwelijks terugvindt in de schrale, grijze woorden die je eraan geeft.

### 3.3.5 De reflecterende of resonerende interventie

Hierbij gaat het om het toetsen van het beleefde aan het gezegde, en omgekeerd. Is dat wat gezegd wordt inderdaad een passende weergave van wat gevoeld wordt, en van hoe het gevoeld wordt? Dit valideringsproces probeert de juiste toon te treffen, de goede melodie op te sporen: het Griffwort, het trefwoord, het keyword, of catchword waarin het beleefde volledig gerepresenteerd wordt.

Voorbeelden: Kijk eens of dit woord precies die toon weergeeft die je in jezelf hoort klinken. De therapeut kan ook simpelweg dat herhalen wat de cliënte zegt, om haar nog eens de kans te geven of bij het terugluisteren de uitdrukking precies op maat is van de beleving.

### 3.3.6 De confronterende interventie

Een confronterende interventie die voorkomt uit een empathische houding, lijkt m.i. veel op een resonerende interventie. In beide gevallen wordt iemand iets voorgehouden. Bij de resonerende reactie is het een weergave van wat de cliënte zelf gezegd heeft of het ligt daar meestal woordelijk dicht bij. Bij een confronterende interventie, die niet vanuit een superieur overwicht maar vanuit een accepterende en empathische houding gemaakt wordt, wordt iemand geconfronteerd met aspecten van gedrag die wel uit hem voortkomen, maar meer onbeseft, en door de ander juist wel ervaren en gezien worden. Wanneer het lukt om daar als luisteraar zo op te reageren dat het respect voor de ander daarin doorklinkt, kan het tegelijk een uitnodiging inhouden tot zelfconfrontatie.

Voorbeeld: Als ik naast je zit, merk ik dat je je zelf slecht verzorgt en dat je stinkt, tegelijk merk ik dat je ook iets doet om me naar je toe te halen. Besef je dat die twee kanten in je manier van doen aanwezig zijn?

### 3.3.7 De focuserende interventie

Hierbij gaat de aandacht naar het unclear bodily feeling dat een bepaalde situatie of persoon bij de cliënte teweeg brengt. Dat vage, dikwijls onaanzienlijke lijfsgevoel krijgt zeggingskracht door er aandacht aan te geven en het de mogelijkheid te bieden tot uitdrukking te komen. Men moet als het ware de ander even tegenhouden in zijn neiging gauw iets onder woorden te willen brengen en zo de gewaarwording meer kans geven voor en van zich te doen spreken.

Voorbeelden: Luister eens heel aandachtig hoe dit zich nu lijfelijk in jou manifesteert? waar in je lichaam merk je dat dit je iets doet? Laat die gewaarwording nou eens wat verder in je doordringen, zodat je heel precies in je lijf de sporen tegenkomt, die deze ervaring achterlaat.

Al deze interventiemogelijkheden beogen een herstructurering van de beleving teweeg te brengen, zodat de beleving onder het juk of de paraplu van het te grove, te versleten of te oppervlakkige woord vandaan kan komen, en op een oorspronkelijke manier tot een organische uitdrukking kan komen. Zò dat beleving en uitdrukking/symbolisering/structurering veel dichterbij elkaar komen te liggen. Wanneer een

symbolisatie trefzeker is, brengt dat een verschuiving en herstructurering teweeg, omdat dan het proces weer voortgang kan vinden en iemand zichzelf niet langer gevangen zet in een te beperkend woord.

### **3.4 Focusing**

Eugene Gendlin heeft zich heel intensief bezig gehouden met het aandacht geven aan dat nog nauwelijks benoembare, haast ongrijpbare lijfsgevoel, dat iemand aan iets of iemand koppelt. Hij heeft ook een manier van luisteren ontwikkeld die de ander ruimte laat maken om in zich zelf stilte te creëren in en bij zichzelf om zo contact te krijgen met de felt sense.

Hoewel focuserende interventies in elk therapieproces in te weven zijn, kan het ook zeer werkzaam zijn om heel expliciet met iemand een Focusing-zitting af te spreken om daar binnen stap voor stap dichterbij de ontvouwing (unfolding) van het ervaren gevoel te komen. Zo'n focusing-sessie heeft naast een therapeutisch effect ook diagnostische waarde. Binnen het focusingproces wordt namelijk ook duidelijker hoe iemand in contact staat met zichzelf (identiteitsbeleving), hoe hij zich weet los te maken van haar problematiek, en in staat is daar afstand van te nemen (identificatie - desidentificatie), of en op welke manier zij kan ordenen en differentiëren, of en op welke manier zij accepterend kan staan t.a.v. belevingskwaliteiten en problematiek die men bij zichzelf aantreft (zelfacceptatie, zelfbevestiging).

Ook wordt in het focusingproces helder waar in het proces van ervaren-symboliseren-ervaren zich de blokkades voordoen en op welke wijze ze zich manifesteren. Tijdens het focusingproces kan een cliënt ook steeds weer ervaren dat het niet verwonderlijk is dat zij zo sceptisch is geworden t.a.v. de uitdrukbaarheid en zegbaarheid van wat er in haar omgaat, en dat ze dikwijls - uit lijfsbehoud - haar toevlucht moest zoeken in kryptische uitdrukkingvormen. De familiale omstandigheden waren vaak zo, dat woorden totaal onbetrouwbaar, leeg of te beladen waren. Veelal was er een gigantische incongruentie tussen taal/structurering en beleving, en hielden de eigen woorden het sinistere en ondoorzichtige schimmenspel, waar men noodgedwongen een rol in diende te spelen, mee in stand. Van de andere kant is het ook telkens weer ontroerend dat iemand weer iets bij zich zelf gaat ervaren, nieuwe dingen kan beleven, en dat men dat het lichaam als instrument - onlangs allerlei frustrerende ervaringen - nog perfect in staat is om nuanceringen te registreren. Wanneer bovendien de veelkleurigheid aan belevingen de eigen verwachtingen overstijgt en die belevingen zich heel organisch weten uit te drukken in verrassend nieuwe woorden of beelden, dan creëert dat waardevolle momenten van oprecht verrast en verbaasd zijn over de eigen onvermoede, nog zeer vitaal aanwezige creativiteit. Het focusingproces is daarom naar mijn ervaring een zeer geëigende manier om te komen tot het herstructureren van ervaringen en zichzelf stap voor stap te ontzetten uit verstarde structuren.

#### **3.4.1 Een Focusing-oefening**

Ik zal een tekst geven, die de Focusing-stappen explicieter probeert aan te geven. De bedoeling is U duidelijk te maken via welke interventies men de ander kan helpen contact te krijgen met dat moeilijk benoembare en aanvankelijk nog nauwelijks waarneembare lijfsgevoel, en hoe de ander de ruimte krijgt om geduldig naar zichzelf te luisteren en dat wat zij bij zichzelf aantreft, respectvol voor zich te laten spreken. Voorheen aarzelde ik om voorbeelden van interventies te geven, omdat ze bij een oppervlakkige lezing aanleiding kunnen zijn om het ambacht van therapeut te reduceren tot het rondstrooien van min of meer gevoelige of slimme opmerkingen. Zo kan ook een manual uiteraard alleen maar gehanteerd worden als men het zichzelf heeft toegeëigend, er eigen woorden aan gegeven heeft, en eigen nuanceringen heeft aangebracht. Bovendien is het goed op te merken dat dat wat bij cliënt gebeurt, voorrang heeft en dat alles wat zich voordoet, de moeite waard is om op in te gaan.

Daarom is het ook niet te zeggen, hoever men bijvoorbeeld in drie kwartier tijd kan komen. Dat is ook niet relevant, als het maar lukt om heel dicht te blijven bij datgene wat zich bij de ander afspeelt. Misschien is dat wel zoveel, dat men al de beschikbare tijd nodig heeft om haar tot het besef te laten komen, dat ze hier is en ruimte inneemt, en dat er zo veel is, dat haar in beslag neemt. Daarom kom ik vaak niet veel verder dan de eerste twee stappen, maar ook dat is al heel wat.

#### 1. Ruimte innemen

Besteed eerst aandacht aan je eigen aanwezigheid. Laat tot je doordringen dat je er bent. Dat je kunt voelen dat je zit. Merk dat je ruimte inneemt binnen de ruimte waar je zit. Voel de stoel waarop je zit. Merk op dat je om je heen nog een ruimte hebt, die verder gaat dan je huid. Ervaar dat die ruimte ook nog tot jouw omgeving behoort. Je merkt als iemand binnen armlengte in je buurt zou komen. Die ruimte is ook nog jouw gebied. Neem die ruimte dus ook maar in. Je eigen uitstraling reikt minstens zover als je armen kunnen reiken. Als je wilt, kun je die ruimte met een armbeweging figuurlijk afbakenen.

#### 2. Ruimte maken

Ga nu in jezelf na wat allemaal ruimte bij jou inneemt. Dus ga na wat er op dit moment allemaal voorhanden is, waar je mee zit, wat je bezet houdt. Dit kunnen problemen zijn, maar ook positieve dingen die je in beslag nemen. Als er iets in je opkomt, noem het dan. En ga na wat het specifieke gevoel is in je lichaam, dat precies bij dit iets hoort. Als je het als gevoel hebt ervaren, neem er dan afstand van. Je kunt er afstand van nemen door het symbolisch op afstand te zetten. Schuif het van je af, of zet het naast je neer op de grond. Schep zo ruimte tussen jezelf en dat. Doe dit met alles wat bij je opkomt. Noem het in jezelf op, ga na wat het bijbehorende gevoel is in je lichaam, en zet het dan naast je neer.

#### 3. Felt sense

Kijk nu naar de dingen die je voor of naast je neergezet hebt. Zie wat het meest op de voorgrond staat. Als je daarnaar kijkt, voel dan wat dat bij je teweeg brengt. Neem daar even de tijd voor. Hoe voelt het allemaal aan? What can you sense in your body? What is the felt sense of it? Sta stil bij het lijfelijk voelbare effect dat het op je heeft. Tast heel nauwkeurig af hoe je lijf reageert. Voel waar in je lichaam je iets van beweging waarneemt. Maakt zich iets bemerkbaar? Neem waar wat precies de fysieke sensaties zijn die samenhangen met datgene wat op de voorgrond staat. Ervaar hoe je dat in je lichaam meedraagt. Be with what is happening there in your body. Experience the felt sense (V).

#### 4. Catchword, handle

Neem de tijd om ervaren gevoel tot uitdrukking te laten komen. Luister nu naar dat gevoel als naar een goede vriend. Wees zelf stil en vertrouw erop dat uit dat ervaren gevoel zich vanzelf in een paar woorden zal uitdrukken. Laat het gevoel zich uitspreken. In een (of meerdere) keyword of catch word, a word that catches the quality of the felt sense completely.

#### 5. Resoneren

Now take the catchword and the felt sense. Check whether they match each other exactly. Ask your body: Is that right? Is that the right word? Is that what this felt sense is? Then wait and sense the response of your body. If it's right, you'll feel a clear reaction in your body.

#### 6. Questioning

Nu kun je ruimte maken voor vragen die bij je opkomen. Je vraagt iets en dan wacht je. Wacht, wees stil, en laat de antwoorden spontaan uit de felt sense opkomen. Je kunt je felt sense bijvoorbeeld rechtstreeks vragen wat het is. Wat is dit...? Hoe is dat met dat hele probleem...? Wat zit eronder...? Wat heeft het nodig...? Wat wil het zeggen...? Of vragen als: Wat is de kern ervan...? Wat van dat alles raakt me het meest...? Wat daarvan is het belangrijkst...?

#### 7. Ruimte maken

Probeer nu respectvol aandacht te geven aan wat je bij je zelf aantreft. Laat dat bestaansrecht hebben en geef het zo de ruimte, die het nodig heeft om te kunnen zijn (VI).

### 3.4.2 Analyse van de stappen van een Focusing-oefening

1. De eerste stap noemde ik Ruimte innemen. Ik nodigde je uit om stil te staan bij het feit dat je er bent. Dat je lijfelijk aanwezig bent, hier-en-nu. En dat dat lijfelijk waar te nemen is. Ik vind dit zelf heel belangrijk dat je aandacht besteedt aan het besef van er te zijn. Dit wordt vaak overgeslagen in individuele en groepstherapie.

2. Bij de tweede stap nodigde ik je uit tot Ruimte maken. Ik liet je je zelf realiseren door welke personen, situaties, emoties, herinneringen, of relaties je wordt bezig gehouden. Plezierige of onplezierige dingen. Door je uit te nodigen alles op afstand te zetten, kon je ervaren dat je niet je problemen bPnt, maar dat je problemen hPbt. En dat je er dus niet mee samenvalt.

3. De derde stap was Felt sense. Daarin maakte je bij je zelf contact met de lijfelijke gewaarwording die door een van die situaties wordt teweeggebracht. Het gaat er daarbij met name om dat personen of situaties die je bezig houden, een lijfelijk ervaarbare lading hebben. Daarna kun je contact maken. Belangrijk hierbij is dat zo'n gewaarwording als met een stethoscoop heel nauwkeurig afgetast wordt, om feeling te kunnen krijgen met de eigen kwaliteit ervan. Het is verleidelijk om zo'n gewaarwording al te gauw onder woorden te brengen zodat het woord gaat overheersen. De sensatie raakt weg, vlakt af, wordt platgedrukt. Naarmate het lukt om recht te doen aan die gewaarwording en te blijven verkeren in dat pre-verbale stadium, geef je de gewaarwording meer kans om op haar eigen wijze tot uitdrukking te komen.

4. Catchword. De gewaarwording hoeft zich niet persé als woord te uiten. Hij kan zich ook uiten als klank, beeld kleur, melodie, of welk symbool ook. Dit oorspronkelijke woord of symbool heeft Gendlin >handle= genoemd. Hierbij is het belangrijk dat een ervaring of de >felt-sense=, complexer kan zijn dan in één woord uit te drukken is. En in die complexiteit kan zelfs de lijfelijke sensatie tegelijkertijd meerdere aspecten hebben, bijvoorbeeld aangename en onaangename. Tegelijkertijd dus tegenstrijdige gevoelens: rustig en tegelijk eenzaam, opgejaagd en iets van stilte ervaren. Het gaat erom dat het ervaren gevoel alle kans krijgt om zich letterlijk uit te spreken, zijn zegje te doen. Het is van belang dat je die woorden laat komen uit het gevoel zelf. Meestal etiketteer je jezelf te gauw met voor jou bekende woorden als angst, verdriet, leegte, pijn etc. Waarbij je misschien jezelf gevangen houdt onder die woorden. Die woorden zijn voor jezelf en anderen vaak meer een afscherming en verhulling, dan een zelf-onthulling en zelfmededeling. Als je zelf stil bent, en de woorden uit de felt sense laat komen, neem je een belangrijke stap om onder de woorden verdaan te komen. Om jezelf te bevrijden van je standaardwoorden en structuren.

5. Resoneren. De stap die hier heel dicht bij ligt, is dat ervaring en symbolisering in een soort stuiterbeweging, heen-en-weer resoneren, nog eens nageproefd, nagewogen worden of ze kloppen. Of de een de weergave is van de ander, en de andere de weergave is van het een. Dat ze letterlijk overeenstemmen met elkaar. Helemaal passen.

6. De zesde stap: vragen stellen. Hierna krijg je het vragen stellen/bevragen: daarin is het belangrijk dat de samenhang onderzocht wordt tussen het probleem waarmee je je zelf geconfronteerd zag, en de gewaarwording die het bij je teweegbracht, en de verwoording of uitdrukking van die gewaarwording in de symbolisatie. Hierdoor kan een dialoog op gang komen tussen het op afstand gestelde object, de lijfelijke repercussie daarvan, en de nauwkeurige verwoording van die lijfelijke sensatie.

7. Ruimte scheppen. Als laatste stap heb ik je uitgenodigd om datgene wat je bij je zelf aantrof, zo te laten zijn, en het bestaansrecht te geven. En daar bij je zelf innerlijke ruimte voor te creëren. Zodat we hiermee weer aanbeland zijn bij de eerste stap van het proces: ruimte maken. Dit proces van ervaren-symboliseren-ervaren is een voortdurend self-propelled proces. Dat is zeker niet alleen binnen zo'n Focusing-oefening teweeg te brengen, maar wat ieder vaker meegemaakt kan hebben op momenten dat je het gevoel had in een gesprek of in een moment van bezinning het besef te hebben dat dat wat je van jezelf zegt, uitdrukt, precies klopt met datgene wat er werkelijk in je omgaat. Dat beleving en uitdrukking ervan volkomen met elkaar overeenstemmen.

### **3.5 De plaats van Focusing binnen het therapieprogramma**

Op Veluweland zijn er twee therapeuten, die zich uitdrukkelijk met Focusing als apart therapie-aanbod bezighouden. Hoewel het de laatste tijd er weer niet van komt vanwege tijdsgebrek, hadden we de eerste tijd regelmatig overleg met elkaar om uit te wisselen, wat ieder van ons aan ervaring opdeed, c.q. welke problemen zich voordeden. Dit verhaal is voor mij in ieder geval weer een aanzet om actiever te zoeken naar mogelijkheden tot hernieuwd overleg met mijn collega hierover. Over de inhoud van dit verhaal hebben we het ook nauwelijks kunnen hebben, zodat ik het uitdrukkelijk wil presenteren als mijn eigen visie over de wijze van werken, de betekenis en functie die deze activiteit heeft in de kliniek.

#### **3.5.1 Het therapieprogramma**

De therapeutische menukaart van Veluweland omvat naast het lid-zijn van een TG en het deelnemen aan de gemeenschappelijke bijeenkomst zoals meeting, bewonersraad, deelnemen aan taken, nog de volgende onderdelen die een meer psychotherapeutisch karakter hebben:

**Fout! Onbekende schakeloptie-instructie..** Drie Psycho-therapeutische groepszittingen per unit per week, van 5 kwartier.

**Fout! Onbekende schakeloptie-instructie..** Een bijeenkomst creatieve therapie van 2,5 uur per unit per week.

**Fout! Onbekende schakeloptie-instructie..** Een werkpuntenbespreking van 1 uur, waarbij telkens twee cliënten aan bod komen.

**Fout! Onbekende schakeloptie-instructie..** Een socio-groep van 1 uur, waarin zowel aandacht gegeven wordt aan de wijzen van omgaan en blokkades daarin in de TG, als aan de wijze waarop iemand zijn weekenden doorbrengt en de problemen waar hij gedurende het weekend mee geconfronteerd wordt.

**Fout! Onbekende schakeloptie-instructie..** Ten slotte is er in drie van de vier units een Focusingbijeenkomst van 2.5 uur en heeft de vierde unit een psychodrama zitting van 2.5 uur. Dit komt door de voorkeur en mogelijkheden van de therapeuten.

### 3.5.2 Het verloop van een Focusingzitting

1. Ik begin met een gemeenschappelijke oefening van ca. 20 minuten waarbij ik beoog dat iedereen in de gelegenheid gesteld wordt om contact met zichzelf te maken. Ik doe bijvoorbeeld waarnemingsoefeningen waarbij iedereen uitgenodigd wordt aandacht te geven aan het feit dat zij zit, hoe zij zit, hoe zij dat bij zichzelf waarneemt dat ze zit. Of door bijvoorbeeld eens heel aandachtig te luisteren naar het geluid wat hen aan alle kanten omringt en van heel ver of heel dichtbij op ze afkomt. En niet meer te doen dan daar aandacht aan te geven. Of soms pluk ik wat bladeren van verschillende soorten struiken en bomen af en deel ik die uit en laat de groepsleden een paar minuten gewaar worden hoe zo'n blad voelt en ruikt, met niet meer pretenties dan dat ze even aandacht schenken aan hun eigen gewaarwordingen. Wat dan tevens als consequentie heeft dat ze zichzelf daardoor present stellen.
2. Daarna wordt er heel in 't kort terug gekomen op de Focusingzitting van de vorig keer. In concreto betekent dat dat twee groepsdeelnemers kort terugkomen op wat de Focusingbijeenkomst bij hun in de loop van de week teweeggebracht heeft, of hoe ze de zitting zelf ervaren hebben.
3. Daarna wordt het resterende anderhalf uur verdeeld over de twee volgende groepsleden die nu aan de beurt zijn. Het groepslid gaat met mij voor de groep zitten, meestal tegenover elkaar, op een afstand te bepalen door de focusser. Dan probeer ik met de focusser de focussing stappen te doorlopen. Waarbij uitdrukkelijk vermeld dient te worden dat het helemaal niet nodig is om die stappen allemaal de een na de ander door te maken. Bij sommige cliënten is het al een hele toer om ze stil te laten staan en contact te laten krijgen met het besef dat ze hier zitten. En dat dat waar te nemen is. Bij anderen is een zitting al zeer productief als het gelukt is om alles wat iemand op dat moment bezet houdt, benoembaar te krijgen. De mogelijkheid namelijk dat de verwarring, waarin mensen vaak zitten, te ontrafelen is en dat de chaos te ordenen is, is op zich al een hele stap. Wanneer het dan ook nog lukt om niet alleen dat wat iemand bezet houdt, op een rijtje te krijgen, maar ook nog de daarbij behorende gevoelens te identificeren, geeft dit vaak al een duidelijke ontspanning en creëert dat een innerlijke ruimte. Omdat daarmee zowel de veelheid van de problematiek benoembaar blijkt, alsook de verwarrende en vaak chaotische gevoelstoestand waarin iemand verkeert, ingekleurd wordt. En daardoor minder bedreigend. Vijf minuten voor het einde van de Focusingzitting zoek ik met de betreffende naar een goede afronding van het Focusingproces. Waarbij het niet belangrijk is dat de problemen opgelost zijn. Wel dat de ander geholpen wordt contact met zichzelf kan krijgen en dat kan ervaren en uitdrukken. Meestal komt men daardoor trouwens wat lossier in zijn problemen te zitten doordat ze benoembaar en aanwijsbaar zijn geworden.
4. De focusser neemt nu een plaats in de groep en de andere groepsleden krijgen gelegenheid om hun eigen reacties te geven. Deze reacties kunnen zowel betrekking hebben op het Focusingproces van het groepslid, als ook een weergave zijn van wat dit proces bij hun zelf teweeg heeft gebracht. Deze nabespreking neemt slechts enkele minuten in beslag. De focusser hoort aan wat anderen te zeggen hebben, zonder daarop nog verder te reageren of eigen stappen te kunnen hoeven rechtvaardigen.
5. Daarna is er tien minuten pauze en komt de volgende aan de beurt.



6. Ik heb een vragenlijst samengesteld die elk in de loop van de week ingevuld aan mij teruggeeft. De bedoeling van deze lijst is met name om ook nog eens schriftelijk uit te drukken waarmee iemand bezig geweest is.

7. De hele zitting wordt opgenomen op een videoband. De groepsleden nemen deze taak om beurten op zich. Iedereen heeft 2 videobanden ter beschikking, zodat hij ruimschoots de tijd heeft om zijn band liefst met een medegroepslid te bekijken. Hiervan wordt praktisch door iedereen gebruik gemaakt. Ik raad iedereen aan om belangrijke fases uit het Focusing-proces bij het nazien van de band nog eens letterlijk uit te schrijven. Het opnieuw beleven van de Focusingzitting en de schriftelijke weerslag van de belangrijkste fases daarin blijken weer een nieuwe manier te zijn van het symboliseren van de eigen beleving.

### 3.5.3 De betekenis van het Focusingprogramma binnen de klinische setting

In het voorafgaande heb ik duidelijk proberen te maken dat een cliënte die aan ambulante hulp niet genoeg heeft, omdat haar eigen afweersysteem te verhard en haar directe omgeving te onveilig is om haar zelfgestructureerde bescherming op te durven geven. Daarom kan een verblijf in een TG helpend zijn. Zij treft daar een andere omgeving aan, waardoor ze het zich kan permitteren meer ruimte te creëren voor haar weggehouden angsten, verdriet, haar ingehouden boosheid en onbesepte gevoelens van genegenheid, tederheid en afhankelijkheid. Die nieuwe omgeving kan alleen maar helend zijn als er een transparante structuur waar te nemen en te ervaren is. Ik heb betoogd dat die structuur terug te vinden is in de wijze waarop ruimte en tijd gecreëerd, ingedeeld en verdeeld worden. Naast deze natuurlijke infrastructurale aspecten, zijn er ook culturele aspecten die de eigenheid en de herkenbaarheid van een TG mede bepalen en er structuur aan geven. Tenslotte is daar dan nog de taal, die in de voorafgaande aspecten heel uitdrukkelijk voorkomt maar tegelijk ook nog een eigenstandigheid in zich heeft. Uitgaande van het eerder omschreven participatiemodel is het begrijpelijk dat de structurgevende aspecten die in een gemeenschap van levensbelang zijn, terug te vinden zijn in mensen die aan die gemeenschap participeren. Een gemeenschap is m.i. meer therapeutisch naarmate ze er in slaagt innerlijke groeikracht te ontwikkelen naar een flexibele Pn continue en hechte structuur. De flexibiliteit dient als tegenhanger van de verstardeheid van structurering waar veel cliënten in terechtgekomen zijn. De continuïteit dient de verbrokkeling en fragmentering op te vangen. En de echtheid dient bestand te zijn voldoende veiligheid en tegenwicht te bieden aan de vaak naar explosie neigende ervaringswereld van de cliënte.

In alle aspecten van de TG komen die aspecten van ruimte, tijd, cultuur, organisatie en taal terug, maar overal weer met een ander accent, een andere invalshoek, met een andere mogelijkheid om ofwel dichter de eigen ervaring te durven benaderen, of de eigen vertrouwde structurering op te durven geven of om te durven experimenteren met een voorzichtig weer op gang laten komen van de eigen dynamiek van ervaren-symboliseren-ervaren. Waar die zig-zag beweging weer vrijkomt, komt er ruimte voor nieuwe ervaringen, durft men weer de tijd te nemen om respectvoller naar zichzelf te luisteren en niet onmiddellijk schrikachtig weg te duiken onder de verhullende en versleten zelfbeschrijvingen en zegswijzen. Er komt dan weer beweging in de eigen leefcultuur die men zich aangemeten heeft, maar die al lang niet meer op maat is. De taal waarin men zich kenbaar maakt, wordt van moedertaal meer een eigen taal, met eigen woorden en ant-woorden en eigen ver-antwoordelijk-heden, zodat men leert staan voor wat men zegt, en kan zeggen waar men staat.

De structuur van een TG functioneert als een voorwaarde voor de participanten aan die TG, met name de bewoner, om de eigen innerlijke structuur te toetsen en vandaaruit te kunnen en durven komen tot een eigen herstructurering. Daarvoor is het nodig ook structuur te ontdekken

in de vaak als chaotisch ervaren eigen binnenwereld. Door die chaos toegankelijk te maken, die te differentiëren en opnieuw te symboliseren, komt men innerlijk weer in beweging. Ik heb ervaren dat Focuserende interventies en Focusingzittingen op ambachtelijke manier mede vorm geven aan het herstructureren van eigen ervaringen. Daar zijn nog drie dingen over te zeggen.

Op de eerste plaats maak ik de structuur van een Focusingzitting transparant en probeer ik zelf, zowel tijdens de zitting als op het eind bij de gemeenschappelijke reflectie op het proces, te benoemen wat ik doe of gedaan heb. In die zin dus ook structuur te geven aan mijn eigen bezig zijn en ervaren, zodat het hele gebeuren niet als een niet meer na te voltrekken magisch fenomeen beleefd gaat worden. Daarom is het ook van belang dat zo'n zitting op de videoband wordt opgenomen en dat men er naderhand met een groepsgeenoot naar kijkt en zo mogelijk de belangrijkste fragmenten letterlijk uitschrijft. Dit zijn allemaal aspecten die het herbeleven van zo'n zitting kunnen bevorderen en ook de herstructurering telkens weer een nieuwe mogelijkheid geven. Aan de hand van onderstaande vragenlijst probeert ieder dan nog eens in eigen woorden kort aan te geven wat er gebeurde, om op die manier weer opnieuw te ordenen en erfahrbaar te maken dat wat men mee-maakt, ook mededeelbaar en zegbaar gemaakt kan worden.

### ***Vragenlijst***

Deze vragen zijn bedoeld om je achteraf te helpen duidelijk te krijgen wat de Focusingzitting heeft opgeleverd. Het gaat er niet om dat je alle vragen uitvoerig beantwoordt, maar dat je kijkt welke vragen voor jou van toepassing zijn.

1. Wat zijn op dit moment belastende (lastige) zaken, personen of situaties, die jou erg in beslag nemen? Of: Welke zaken (situaties, mensen, dromen, etc.) namen je in beslag toen je aan je laatste focusingsessie begon?
2. Aan wat hiervan heb je tijdens de zitting aandacht besteed?
3. Kun je kort iets zeggen over je gewaarwordingen tijdens het Focussen? Of: Wat voor emoties, belevingen, gewaarwordingen riep Focusing bij je op, en waarmee kun je die verbinden?
4. Waar kwam je op uit? Of: Waar leidde dit toe?
5. Als er bij Focusing iets op gang gekomen is, hoe kun je zorgen dat dat voortgang vindt? Of: Hoe kun je naar aanleiding van deze zitting iets op gang laten komen? Of: Op welke manier belemmer je mogelijk zelf een veranderingsproces bij je zelf? Welke gevaren dreigen er als je die belemmeringen wegneemt, opgeeft?
6. Hoe past datgene waar je bij Focusing mee bezig geweest bent, binnen het veranderingsproces waar je op Veluweland mee bezig bent? Of: Hoe kun je het Focusingsproces inkaderen, een plaats geven in het proces, waar je je op Veluweland in bevindt? Hoe kun je dat door laten lopen?
7. Als deze vragen niet passen, kijk dan zelf welke vragen jou zouden kunnen helpen om iets van het proces vast te houden of door te laten gaan.

Besteedt niet meer dan 10 minuten aan het beantwoorden van deze vragen.

Datum:

Op de tweede plaats heeft het Focusingproces zelf een duidelijk herkenbare structuur, waar juist ook weer het ruimte innemen en het ruimte maken zeer wezenlijke beginstappen zijn, die tijd vragen om met zichzelf en met de eigen belevingswereld in contact te kunnen komen. Daarnaast is de wetenschap dat men 3 kwartier de tijd heeft om geduldig naar zichzelf te luisteren en telkens weer terug te gaan naar wat er hier en nu lijfelijk waar te nemen is, ook een structurering van de tijd. De vorm waarin zo'n zitting verloopt, is in grote lijnen telkens weer hetzelfde en onderscheidt zich duidelijk van bijvoorbeeld een psychotherapiegroep, die ik met dezelfde deelnemers 3 maal per week doe, waarin zowel zij als ik een andere rol hebben.\* Er heeft zich dus een bepaalde cultuur ontwikkeld, waarbij het voor iedereen duidelijk is dat het hier om een Focusingzitting gaat. Tenslotte is ook de taal een onmisbaar element (de taal hanteren als uitdrukkingmiddel Pn tegelijk ook die taal als uitdrukkingbelemmering). Oude woorden aanreiken op zo'n moment dat ze uitnodigen om nieuwe woorden te laten ontstaan.

Op de derde plaats wil ik ook nog iets zeggen van het interactionele effect van een Focusingzitting. Het zal duidelijk zijn geworden dat iemand daarbij de gelegenheid krijgt om v\l de groep bezig te zijn met nauwkeurig naar zichzelf te luisteren zonder daarbij aandacht te hoeven geven aan de verbale reacties van anderen. Tegelijk is duidelijk dat de anderen participierend en aandachtig aanwezig zijn. Er wordt gezien en gehoord wat de Focuser zegt en er wordt ook heel duidelijk meegeresoneerd. De soms door de Focuser niet verwoordde vibratie van de spanning, ontroering of verdriet, wordt vaak in de nabespreking door een ander - soms schoorvoetend en tastenderwijs - benoemd en door de Focuser getoetst en herkend en zonodig gewijzigd.

Hoewel iemand zeer open en kwetsbaar aanwezig is, kan hij/zij zelf ook structuur geven aan die open situatie door telkens zelf uit te maken wat men van zich zelf meedeelt. Iemand kan namelijk heel goed aandacht schenken aan eigen innerlijke gewaarwordingen, proberen daar voeling mee te krijgen en te zoeken naar een daarbijpassende uitdrukkingvorm, zonder dat zij kenbaar hoeft te maken waar die gewaarwordingen precies door teweeggebracht worden. Bijvoorbeeld kan iemand zeggen: Alk heb gisteren iets met iemand meegemaakt, wat me erg beroerd.@ Zij hoeft dan niet verder prijs te geven met wie er wat gebeurde. Dat kan ze gerust voor zich zelf houden. Waar het om gaat, is dat ze in zichzelf aandacht schenkt aan wat die situatie in haar zelf heeft aangericht. Deze mogelijkheid van begrenzing, die ik vaak ook nog eens expliciet benoem, is ook weer een vorm van zelfbegrenzing en zelfstructurering, waardoor men kan ervaren dat men contact niet hoeft te verbreken om eigen grenzen te waarborgen, maar dat juist ook in de begrenzing van zich zelf, het contact met zich zelf en met de ander zijn organische structuur kan vinden.

#### **4. Samenvatting**

Ik heb me in dit artikel bezig gehouden met een aantal aspecten van ervaren en van structureren, van opnieuw beleven en herstructureren. Het schrijven zelf is ook voortdurend een heen en weer beweging tussen die twee polen, waarbij het ook nu weer boeiend was te ervaren dat het eind-effect er zowel qua vorm als wat betreft de inhoud anders uitziet dan ik bij de start voor ogen had. Zo blijft schrijven telkens weer een creatief en ook voor mij zelf verrassende activiteit.

Terugziende op het afgelopen jaar binen de kliniek is het niet toevallig dat ik heb stilgestaan bij het ervaren van structuren en het herstructureren van ervaringen. Want ook binnen die kliniek is dat proces volop in gang. Ik zal een aantal veranderingen opsommen die de afgelopen tijd dat proces zeer merkbaar op gang gehouden hebben en markeren. Ik doe dat in een willekeurige volgorde omdat de weging die elke verandering voor iedere deelneemster en deelnemer van de TG een erg individueel proces is met een verschillende emotionele lading. voor een buitenstaander zijn de aanduidingen van de veranderingen misschien ook te summier om te kunnen zien dat daardoor bepaalde aspecten van het leven binnen de TG soms ingrijpend, soms slechts gering gewijzigd werden. Nog moeilijker is het in kort bestek duidelijk te maken wat de emotionele repercussies zijn voor individuele stafleden en bewoonsters en bewoners. Ik weet dat trouwens van anderen ook niet. En daarom is die lijst waarschijnlijk ook subjectief en zou een ander een eigen versie produceren. Zelf kom ik op de volgende:

- Start van een nieuwe intake-procedure en intake-team.
- Vertrek van de pastor, gepaard gaande met bezinning op zijn plaats in de kliniek, en de functie van de stiltekamer.
- Nieuwe directeur en discussie over de directeurskamer, andere invulling van de functie.
- Regionalisering.
- Opname van relatief meer manlijke bewoners dan vrouwen, en bewust streven hierin een beter evenwicht te krijgen.
- Verandering van de functie van het unit-overleg en afspraak om het centrale overleg beter vorm te geven.
- Aanwezigheid van stafleden in de meeting, waardoor ook het overleg voor en na de meeting meer een gezamenlijk gebeuren is geworden.
- Komst van de nieuwe psychiater en afscheid van de vorige, andere invulling van de functie.
- Vertrek van de sociotherapeute en komst van een nieuwe, andere invulling van de functie.
- Wisseling in het stichtingsbestuur.
- Weer wekelijks een interactiebijeenkomst tussen stafleden.
- Sterke reductie van het psychofarmaca-gebruik.
- Verandering en enige versoepeling van de alcoholregel.
- Nieuwe formulieren voor salarisberekening.
- Verbouwingsplannen.
- Ziekte van stafleden en bewoners.
- Discussie rondom de nieuwe blauwdruk.
- Nieuwe inrichting van de sociokamer.
- Verdere ontwikkeling en vormgeving aan betrokkenheid van bewoners door Bewonersraad en Bewonerscommissie.
- Zwangerschap(sverlof) van collegae.
- Nieuwe naamgeving van units.
- Wegvallen van Pesso-therapie en vervanging door Psychodrama en Focusingbijeenkomsten.
- Andere interne functie voor Pesso-therapeute.
- Vertrek van bewoners na therapie-afrondding.
- Nieuw hoofd van de huishouding.
- Discussies over het zoeken van nieuwe coördinator als vervanging van de Beleidsgroep-structuur.

- Afschaffing van introductietijd van 7 weken voor de opname-groep en verandering van taakinfilling van stafleden die bij introductiegroep betrokken waren. Hetzelfde geldt voor de vormgeving van de z.g. afbouwgroep en zijn persoonlijke consequenties.
- Schrijven van dit verhaal.
- Registratieperikelen voor psychotherapeuten.
- Andere vormgeving van de meeting.
- Nieuwe plaats van de TV-ruimte.
- Verandering in de taakafbakening van huisarts en psychiater en met name ook ander psychofarmacabeleid.
- Weekendsluiting.
- Functiewaarderingsgesprekken en besluiten met of zonder salariële consequenties.
- Vertrek van psycho-assistenten.
- Vervanging van zieke stafleden.
- Sollicitatieprocedures.
- Crisissituaties met bewoners.
- Regelmatige komst van nieuwe bewoners.

Ik vind het zelf een indrukwekkende lijst en uiteraard zijn dit maar de etiketten, terwijl in de fles soms bittere, soms zoete smaken, soms cocktails van vreemde smaken zijn aan te treffen. En ieder heeft weer zijn eigen smaak. Bij de ene verandering voelde ik me meer betrokken dan bij de andere. Soms was het gemakkelijker om precies helder te krijgen wat de emotionele betekenis voor me was, soms ontdekte ik dat pas later. Soms kon ik er beter woorden aan geven, maar soms maakte ik me zelf er van af en hield voor me zelf wat ik ervan vond. Ieder heeft daar zo zijn eigen effectieve of sullige manier van verwerken voor. In ieder geval geeft bovenstaande lijst aan dat het leven in onze TG het afgelopen jaar zeer gevarieerde mogelijkheden geboden heeft om structuren en herstructureringen te ervaren. Dit verhaal is, hoewel ik niet met die bedoeling begonnen ben, ook een poging geweest mijn eigen ervaringen als staflid, als participant aan een TG, als iemand die eigenlijk toch uit de ambulante hoek komt en (dus) een solist is, als iemand die geïnteresseerd is in zijn ambacht en het telkens weer een last en een uitdaging vindt om zijn ervaringen op te schrijven en ze zodoende te structureren. Terwijl ik dit thuis in mijn werkkamer zit uit te tikken, realiseer ik me ook dat bij alle veranderingen in structuren, die aan te wijzen zijn en bij de soms intensieve ervaringen die daarmee gepaard gingen, ook de aspecten van continuïteit en consistentie voor mij voldoende waarneembaar aanwezig waren. Hoe verwarrend voor een buitenstaander het kliniek-leven ook is, naar mijn beleving wordt het tegelijk ook steeds transparanter en inzichtelijker. Veranderingen worden bovengronds voorbereid en uitgevoerd, en ook daarmee gepaard gaande - soms frustrerende - ervaringen worden openlijk gedeeld. Bovendien is de basisconditie van congruentie naar mijn mening en ervaring merkbaar aanwezig. Collega's zijn met of zonder hun pet op dezelfde mensen. Die enerzijds hun privé-leven goed begrenzen en waarschijnlijk ook goed behartigen, en tegelijk èn professioneel èn persoonlijk aanwezig durven zijn.

Ik denk dat de continuïteit van het onderlingen vertrouwen en afspraken met elkaar kunnen maken, de continuïteit van de onderlinge betrokkenheid van stafleden, huishoudelijk en administratief personeel, en bewoners, een goed tegenwicht is voor de flexibiliteit, die uit de veranderingen naar voren komt.

Met dank aan Robbert Bos uit Lelystad, die met zijn magische tekstverwerker uit het niets telkens weer mijn teksten tevoorschijn toverde, het daarbij mogelijk maakte de tekst te

herstructureren en zo zorgde voor de vormgeving en vertaling. Ook de medewerkers van de administratie, die het kopiëren, rapen en binden gaan verzorgen al vast mijn dank. Kiddy, mijn vrouw, heeft me goed geholpen met haar op- en aanmerkingen over wat ik kwijt wilde in dit verhaal en over de structuur die het al doende kreeg. Het was stimulerend om juist met dit verhaal bezig te zijn.

## 5. Noten

---

I Het herstructureren van ervaringen:

Jan Dijkhuis heeft al in 1964 het te bewerken gebied in de psychotherapie omschreven als het structureren van ervaringen. Hij bedoelde daarmee de patroonvorming die er optreedt in het verwerken van emoties. Dijkhuis, J.J., *De Procestheorie van C.R. Rogers*, Hilversum/Antwerpen 1964. Dijkhuis, J.J., *De procestheorie van Rogers in het licht van de theorievorming met betrekking tot een somatopsychotherapie*. In: G. Lietaer, e.a.: *Clïënt-centered psychotherapie in beweging*, Leuven/Amersfoort, 1984, pag. 143-176.

II Participatiemodel:

In bovengenoemde publikatie van J. Dijkhuis van 1987 spreekt hij over tweeërlei vormen van communicatie: transmissie en participatie. Ik vind de term transport iets meer aansluiten bij het gewone taalgebruik. Verder bedoel ik er hetzelfde mee. In: *Bewegen en Hulpverlening*, 1e jrg. no. 4, 1984, pag. 166-198, ben ik uitvoeriger ingegaan op het z.g. participatieparadigma als één van de drie paradigmata die een belangrijke rol spelen als verklaringsmodellen van het Focusingproces. Naast het participatieparadigma noem ik daar nog het holografisch paradigma en het ALS-paradigma (A=Aandacht, L=Luisteren, S=Stilte).

III Taal:

Taal heeft me altijd al geboeid, met name ook de zeggingskracht en de symboliek ervan. Mijn verleden als katholiek priester en theoloog heeft die symboolgevoeligheid zeker ook gecultiveerd. In: *De Daad bij het Woord*, Balthoven, 1974, heb ik een paar hoofdstukken staan over: De eigen taal, de toe-eigening van taal, de onteigening van taal, de woordkeuze en het gebruik van beelden in de taal.

Bij Focusing is het interessant te volgen hoe belevingen tot uitdrukking, tot woord komen. In bovengenoemde uitgave van Lietaer heb ik in een artikel: *AFocusing, Aandacht voor het onmiddellijke ervaren*, pag. 303-327, enigermate proberen te verwoorden hoe het verwoordingsproces verloopt en hoe uit chaos (felt sense) woorden naar boven borrelen.

IV Blokkades

In *Luisteren naar Fluisteren*, Nieuwsbrief nr. 45, 1985, heb ik vanuit het rogeriaans-experimenterend referentiekader een poging gewaagd een fenomenologie te geven van de pathologie, die blokkades in het ervaringsproces teweeg kunnen brengen. Die pathologie is ook aanwezig in grotere organismen: groepen, leefgemeenschappen en teams. Dit artikel is ook terug te vinden in *GWG info* nr. 62, 1986, onder de titel: *Zu`ren in aufmerksamere Stille*, pag. 61-73.

V Felt Sense of Ervaren Gevoel:

Behalve de meer organische structuren van taal en cultuur, de meer situatieve structuren die door tijd- en ruimtedimensies worden aangebracht, of de structuur die samenhangt met de wijze van organiseren (organisatiestructuur), is ook naar mijn mening, die onaanzienlijke, onheldere, ogenschijnlijke vormeloze knoedel, die Gendling Felt Sense noemt, en die ik in het Nederlands vertaald heb als Ervaren Gevoel, gestructureerd. Maar deze structuur wordt pas transparant als de Felt Sense op de juiste wijze belicht wordt door aandacht, luisteren en stilte (ALS-paradigma). De metafoer van het hologram geeft een duidelijk beeld van deze op het eerste oog onzichtbare structuur. Dit heb ik onlangs verder uitgewerkt in een gastcollege aan

---

de Universiteit van Groningen onder de titel: De holografische structuur van de menselijke ervaring.

#### VI Focusingmanual

Gendlin heeft een zeer toegankelijk boek geschreven over Focusing, dat in het Nederlands verschenen is onder de titel: Focussen, Haarlem 1981. De oorspronkelijke titel is: Focusing, New York 1978. Het manual heb ik hier en daar veranderd, ook om het meer in mijn eigen taal te kunnen zeggen. Gendlin neemt als eerste stap Ruimte maken en beschouwt dat terecht als een zeer belangrijke voorwaarde om het veranderproces doorgang te doen vinden. Ik vind dat nog voorafgaand aan ruimte maken, beter stil gestaan kan worden bij Ruimte innemen. Hierbij kan het besef doordringen en geactualiseerd worden dat men zelf ruimtelijk aanwezig is en dat die aanwezigheid ook ervaarbaar is. De eerste stap is dan: besef dat je (er) ruimte bent, dat je zelf ruimte inneemt. Ook de laatste stap zou ik liever wat anders benoemen. Gendlin spreekt van Ontvangen (Receiving). Ik zou hier weer terug willen naar de zelfde benaming als stap 2: ruimte maken. Met het ontvangen bedoelt Gendlin namelijk dat men accepterend staat t.a.v. wat men bij zichzelf aantreft. Het zich toe-eigenen. In het zich toe-eigenen krijgt het ook zijn eigen plaats en kan het Focusing proces als een self propelled proces weer doorgaan naar de volgende stap.