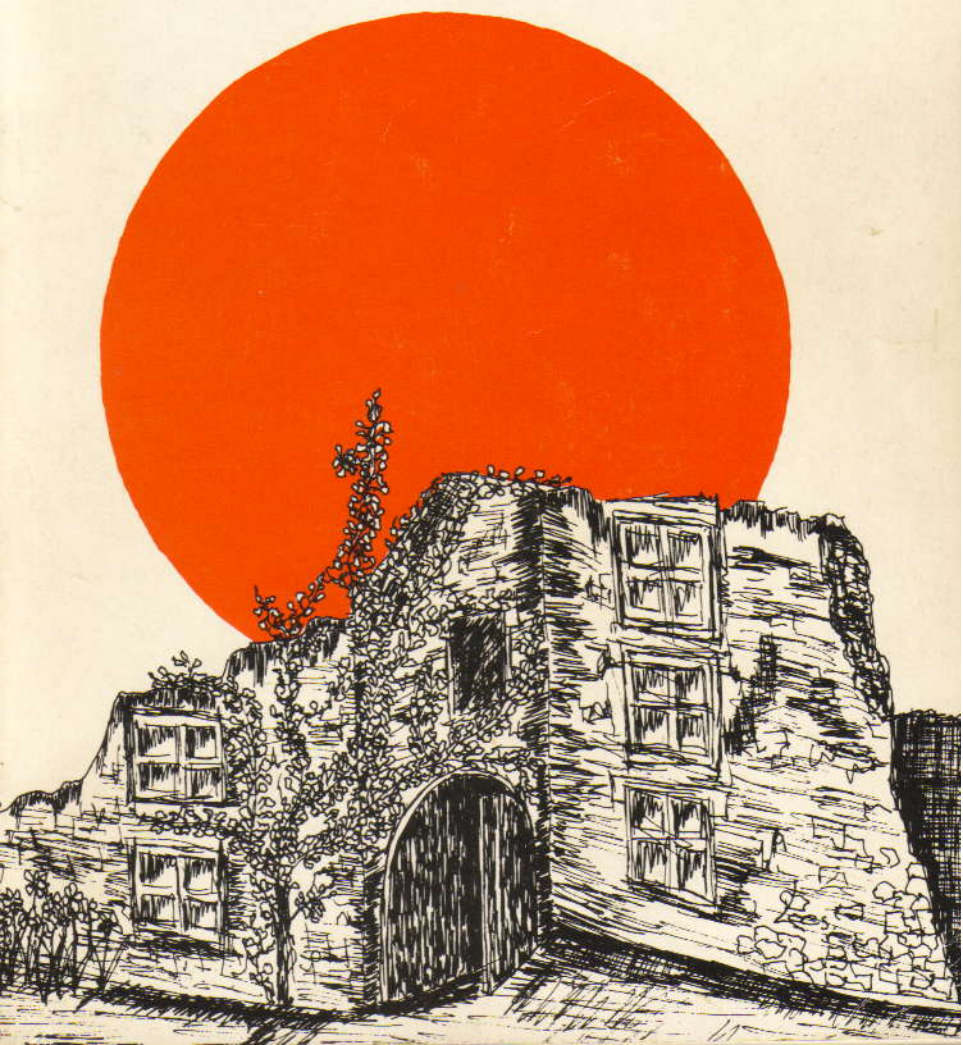


hein stufkens

Gezichten van de nieuwe tijd

de aquariussamenzwering
in nederland



VOORWOORD	12
HOOFDSTUK I DE TIJD IS RIJP VOOR EEN 'JA'	16
HOOFDSTUK II WAKKER WORDEN	34
1. De noodzaak van bewustwording: groeien of sterven!	
2. 'Het gras groeit onder de stenen' – een gesprek met René Maas	
HOOFDSTUK III NAAR EEN POLITIEK VOOR DE NIEUWE TIJD	56
1. Afstemmen op de mens	
2. 'Ik wil me aan geen enkel systeem binden' – een gesprek met Dolf Coppes	
HOOFDSTUK IV ANDERS LEVEN, ANDERS WERKEN	78
1. Zuinig met moeder aarde	
2. 'Minstens één miljoen jaar overleven' – een gesprek met Kwee Swan Liat	
HOOFDSTUK V MAN-VROUW, HET PARADIGMA VAN DE HEELHEID	100
1. De nieuwe tijd ' dicht bij huis'	
2. 'Je staat daar als een vrij mens' – een gesprek met Hanneke van Buuren	
HOOFDSTUK VI WEGEN NAAR GENEZING	122
1. Van 'gezondheidszorg' naar zorgen voor gezondheid	
2. 'Ziekte is de boodschap van het lichaam' – een gesprek met Thomas F.	
HOOFDSTUK VII WAAR VREDE BEGINT	142
1. Vrede, een kwestie van bewustzijn?	
2. 'Vrede is de weg' – een gesprek met Piet Ransijn	
3. Vrede in actie – een brief van Vera	

HOOFDSTUK VIII LEREN IS EINDELOOS	164
1. Van onderwijs naar universele educatie	
2. 'Leren leven' – een gesprek met Anneke Rooselaar	
HOOFDSTUK IX 'GELOVEN' IN DE NIEUWE TIJD	186
1. De 'groene golf' in het bewustzijn	
2. 'Het gaat vooral om de vragen die je niet kunt beantwoorden' – een gesprek met Bernard Huijbers.	
NAWOORD	206
LITERATUUR EN ADRESSEN	212
MET WIE SPRAK DE AUTEUR	232

HOOFDSTUK II

WAKKER WORDEN

2. 'HET GRAS GROEIT ONDER DE STENEN' - EEN GESPREK MET RENÉ MAAS

Kun je, op grond van jouw ervaring als therapeut, iets zeggen over wat volgens jou het kernprobleem is van de mensen van onze tijd?

RM: Ik kan dat het beste laten zien door een vergelijking te maken met hoe op dit moment de verhouding is tussen natuur en cultuur. Simpel gezegd: de wereld is volgebouwd, alles is geasfalteerd, van beton. Men probeert de wereld nu bewoonbaar te maken door zaken te reorganiseren, te herstrukturieren, te restaureren, door nog beter, nog verfijnder, nog mooier te bouwen. Maar dat gebeurt binnen hetzelfde stelsel. Intussen beginnen steeds meer mensen verwonderd op te merken dat hier en daar het gras toch nog door het beton heengroeit, dat er onder het asfalt nog leven zit. Ze komen er achter dat het belangrijk is om te zien of de grond onder hun huis niet vergiftigd is.

Zoiets, denk ik, is met de mens 'van binnen' ook aan de hand. Wij zitten volgebouwd met dogma's, met ideologieën en ideeën, met meningen en manieren van zeggen. We gebruiken daarvoor ook woorden die aan de cultuur van het bouwen ontleend zijn, zoals een 'goed gefundeerde' mening, een 'gedegen' visie, een 'rotsvaste' overtuiging. Hoe vaster dat allemaal is, hoe beter. Maar onder al die bouwsels bevindt zich de beweging van het leven.

Dat vind ik een stuk verwording, temeer nu de hulpverlening ook nog precies binnen datzelfde kader blijkt te blijven. Hulpverlening wordt dan een soort restauratiewerk, monumentenzorg, en is erop gericht om dat wat mensen aan ideeën hebben opgebouwd een beetje te hergroeperen, of om hier of daar eens een muur door te breken, of om weer nieuwe dingen 'op te bouwen'. In de meeste psychotherapie wordt de lijfelijke ondergrond die mensen hebben verwaarloosd. Daarmee bedoel ik gewoon de directe signalen die jou en mij op dit moment vanuit ons lijf ter beschikking staan, en waar we weinig of geen gebruik van maken.

ÉÉN MINUUT NAAR JEZELF LUISTEREN

Dus jij maakt een tegenstelling tussen enerzijds ideeën en meningen en anderzijds directe, vooral lijfelijke ervaringen, en zegt dan: de mensen zitten teveel vast aan hun ideeën en hebben te weinig contact met hun ervaringen?

RM: Ja. Als ik jou bij voorbeeld vraag: wat voor een man was jouw vader, of wat voor iemand was je moeder, dan heb je daar klaarliggende ideeën over. Dat is verder geen schande, maar dat is wel zo. Daar heb je beelden bij die je zelf hebt gemaakt. Je trekt een laatje open en laat mij een aantal van die beelden zien. Iets soortgelijks gebeurt er als ik zeg: hoe sta je nou tegenover je vader, wat doet hij je? En hoe sta je tegenover je moeder? Wat betekenen die mensen voor je? (Of ze nu nog in leven zijn is dan op zich niet zo belangrijk.) Dan heb je de neiging om te denken: o, dat weet ik wel, daar kan ik wel iets over zeggen. Je komt dan wel al een stukje lager in jezelf terecht, wat meer bij je emoties, maar je standpunten liggen toch ook hier al voorgebakken klaar. Een hele andere ervaring is het echter als ik zeg: wat doet het je als die mensen op dit moment hier achterom zouden komen, en je vader gaat hier zitten en je moeder daar? Kijk eens wat dat bij je teweeg brengt, en laat dat nou eens één minuut op je inwerken. Hoe anders wordt het door het feit dat je vader en moeder hier zitten? En luister eens naar die informatie, want die heeft je iets te zeggen, of je dat nou leuk vindt of niet...

Ik denk dat jij op dit moment, als ik dit zo zeg, voelt dat dat iets teweeg brengt. Precies dát noem ik dan dat je voelt 'dat het gras onder de stenen groeit'.

Hoe komt het toch dat wij alsmaar zo vastzitten aan dat denkend bewustzijn, aan ideeën en waanideeën, in plaats van onze ervaring als basis te nemen. Heeft dat te maken met een heel cultuurpatroon?

RM: Anton van Duinkerken moet eens gezegd hebben: de cultuur is begonnen op de mesthoop. Daar bedoelde hij

dit mee: kultuur is begonnen toen mensen van een nomadenbestaan overgingen op een sedentair, een gesettled bestaan. Toen ontstonden ook pas mesthopen. Bij nomaden heb je die niet, want hun dieren poepen steeds ergens anders. Dus een mesthoop is er eigenlijk een symbool van dat mensen zich ergens vestigen, dat ze hun tenten ergens blijvend opslaan. Ik denk dat een behoefte van mensen is: je ergens settlen, een thuis hebben. Dat 'een thuis hebben' kan heel materieel zijn, maar het kan ook zijn: je thuis voelen bij bepaalde mensen, ideologieën, gedachtengangen, gevoelsreacties van jezelf of van anderen. De behoefte om dat te kultiveren, uit te bouwen, is denk ik heel primair.

Maar het gevolg is dus wel: verstarring?

RM: Ja, kijk maar naar religie, of naar wat er gebeurt met de ideeën van inspirerende psychotherapeuten. Volgens mij beginnen die dingen nooit met een theorie, maar altijd met een intuïtief inzicht, een vondst. Dan wordt er gevraagd: schrijf dat nou eens op, maak er een boek van. Zo ontstaat een leer die mensen gaan overnemen. Een innerlijke houding wordt dan een techniek. Naar mijn gevoel zouden cultuur en natuur dicht bij elkaar moeten komen. Je moet natuurlijk niet alles wat gebouwd is omver gooien, dat is zonde.

Zou je konkreet enkele tegengestelde dingen kunnen noemen die dan dicht bij elkaar gebracht zouden moeten worden?

RM: Denken en ervaren, mind en body, lichaam en geest. Ik vind het ontzettend frapperend dat je twee hersenhelften hebt, en dat de ene kant meer creatief is en de andere meer rationeel-analyserend. Via onderzoek is nu vastgesteld dat die laatste kant bij ons meer ontwikkeld is, en de creatieve kant minder.

Ook de tegenstelling tussen denken en doen is er zo een. Maar zelfs de niet-verbale kommunikatie, het doen, het gedrag, ligt ontzettend sterk vast. Ons gedrag is 'gekodifi-

ceerd', het bestaat uit vaste maniertjes die niet zo vreselijk veel speelruimte bieden.

Je kunt als je met mensen te doen hebt eigenlijk drie invalshoeken hebben. In de eerste plaats kan ik als ik jou tegenkom luisteren en kijken naar, geboeid, geïntereiseerd of verveeld raken door jouw ideeën. Daarnaast kan ik rekening houden met, zicht proberen te krijgen op wat je doet. En ten derde kan ik vooral aandacht hebben voor jouw gevoelens. Je zou dat kunnen zien als een cirkel die je in drie segmenten verdeelt. Als je het dan over psychotherapieën hebt dan zie je dat de psycho-analyse zich sterk bezighoudt met het segment 'denken', de gedrags-therapie meer met het segment 'doen', en de experiëntiële, de ervaringsgerichte therapie vooral met het 'voelen'. En als je je dan afvraagt: hoe kan ik nu het beste bij mensen een ingang creëren?', dan moet je vaststellen dat er net zoveel benaderingen zijn als mensen. Want je hebt mensen die een sterke combinatie hebben van denken en doen, of van doen en voelen enzovoorts.

ZINGEVING VAN BINNENUIT

Zou het nu kunnen zijn dat in onze cultuur veel mensen zich juist vastklampen aan dat 'denkende' deel, omdat ze dan op een of andere manier hun angst voor zinloosheid kunnen bezweren? De psychiater Victor Frankl noemt het gevoel van zinloosheid 'de massa-neurose van de zeventiger jaren'.

RM: Ja. Wij hebben niet geleerd om van binnenuit zin te geven. Dingen krijgen bij ons zin en betekenis 'van buitenaf'. Naarmate ik minder geleerd heb om vanuit mezelf zin en betekenis aan mijn bestaan te geven of zin in het bestaan te hebben, naarmate ik de relatie mis met mijn eigen creatieve mogelijkheden, naar die mate heb ik houvast van buiten nodig en moet ik dus een goeie psychotherapeutische opvatting of mensopvatting hebben. Dat geeft houvast, dan kun je meepraten, omdat dat de dingen zijn die 'gelden'. Maar wij hebben nauwelijks geleerd om ons naar binnen te keren en stil te staan bij: wat doet me dat nou eigenlijk?

dit mee: cultuur is begonnen toen mensen van een nomadenbestaan overgingen op een sedentair, een gesettled bestaan. Toen ontstonden ook pas mesthopen. Bij nomaden heb je die niet, want hun dieren poepen steeds ergens anders. Dus een mesthoop is er eigenlijk een symbool van dat mensen zich ergens vestigen, dat ze hun tenten ergens blijvend opslaan. Ik denk dat een behoefte van mensen is: je ergens settlen, een thuis hebben. Dat 'een thuis hebben' kan heel materieel zijn, maar het kan ook zijn: je thuis voelen bij bepaalde mensen, ideologieën, gedachtengangen, gevoelsreacties van jezelf of van anderen. De behoefte om dat te kultiveren, uit te bouwen, is denk ik heel primair.

Maar het gevolg is dus wel: verstarring?

RM: Ja, kijk maar naar religie, of naar wat er gebeurt met de ideeën van inspirerende psychotherapeuten. Volgens mij beginnen die dingen nooit met een theorie, maar altijd met een intuïtief inzicht, een vondst. Dan wordt er gevraagd: schrijf dat nou eens op, maak er een boek van. Zo ontstaat een leer die mensen gaan overnemen. Een innerlijke houding wordt dan een techniek. Naar mijn gevoel zouden cultuur en natuur dicht bij elkaar moeten komen. Je moet natuurlijk niet alles wat gebouwd is omver gooien, dat is zonde.

Zou je konkreet enkele tegengestelde dingen kunnen noemen die dan dicht bij elkaar gebracht zouden moet worden?

RM: Denken en ervaren, mind en body, lichaam en geest. Ik vind het ontzettend frapperend dat je twee hersenhelften hebt, en dat de ene kant meer creatief is en de andere meer rationeel-analyserend. Via onderzoek is nu vastgesteld dat die laatste kant bij ons meer ontwikkeld is, en de creatieve kant minder.

Ook de tegenstelling tussen denken en doen is er zo een. Maar zelfs de niet-verbale kommunikatie, het doen, het gedrag, ligt ontzettend sterk vast. Ons gedrag is 'gekodifi-

ceerd', het bestaat uit vaste maniertjes die niet zo vreselijk veel speelruimte bieden.

Je kunt als je met mensen te doen hebt eigenlijk drie invalshoeken hebben. In de eerste plaats kan ik als ik jou tegenkom luisteren en kijken naar, geboeid, geïntereiseerd of verveeld raken door jouw ideeën. Daarnaast kan ik rekening houden met, zicht proberen te krijgen op wat je doet. En ten derde kan ik vooral aandacht hebben voor jouw gevoelens. Je zou dat kunnen zien als een cirkel die je in drie segmenten verdeelt. Als je het dan over psychotherapieën hebt dan zie je dat de psycho-analyse zich sterk bezighoudt met het segment 'denken', de gedrags therapie meer met het segment 'doen', en de experiëntiële, de ervaringsgerichte therapie vooral met het 'voelen'. En als je je dan afvraagt: hoe kan ik nu het beste bij mensen een ingang creëren?', dan moet je vaststellen dat er net zoveel benaderingen zijn als mensen. Want je hebt mensen die een sterke combinatie hebben van denken en doen, of van doen en voelen enzovoorts.

ZINGEVING VAN BINNENUIT

Zou het nu kunnen zijn dat in onze cultuur veel mensen zich juist vastklampen aan dat 'denkende' deel, omdat ze dan op een of andere manier hun angst voor zinloosheid kunnen bezweren? De psychiater Victor Frankl noemt het gevoel van zinloosheid 'de massa-neurose van de zeventiger jaren'.

RM: Ja. Wij hebben niet geleerd om van binnenuit zin te geven. Dingen krijgen bij ons zin en betekenis 'van buitenaf'. Naarmate ik minder geleerd heb om vanuit mezelf zin en betekenis aan mijn bestaan te geven of zin in het bestaan te hebben, naarmate ik de relatie mis met mijn eigen creatieve mogelijkheden, naar die mate heb ik houvast van buiten nodig en moet ik dus een goeie psychotherapeutische opvatting of mensopvatting hebben. Dat geeft houvast, dan kun je meepraten, omdat dat de dingen zijn die 'gelden'. Maar wij hebben nauwelijks geleerd om ons naar binnen te keren en stil te staan bij: wat doet me dat nou eigenlijk?

Dat zouden we dus moeten leren; maar kunnen we dat leren, en hoe dan?

RM: In mijn werk merk ik dat het heel doenlijk is – ook aandoenlijk – om mensen bij hun eigen signalen stil te laten staan, en ze een toegang te helpen vinden tot al die informatie die opgeslagen ligt maar niet wordt gebruikt. Het is mijn wonderlijke ervaring dat je mensen, door alle korsten heen, ertoe kunt brengen om één minuut naar zichzelf te luisteren. Als er dan woorden naar boven komen van een zekere emotionele kwaliteit, zoals: daar word ik stil van, of: dat maakt me opgewonden, dan probeer ik mensen die woorden als het ware te laten optillen en te laten kijken wat daaronder zit.

Wat ik net met je vader en moeder deed is daar een voorbeeld van. Ik zou je bij voorbeeld ook kunnen vragen: probeer nu eens stil te staan bij hoe het voor je is om hier zo met mij te zitten praten, en vergelijk dat eens met hoe je je gisteren om deze tijd voelde. Dan gaat het niet om beter of slechter, maar om de gevoelskwaliteit, de kleur. Ik gebruik ook vaak het weer om dat te verduidelijken. Je kunt nu zeggen: het is goed weer. Dan zeg ik: dat klopt, maar daar zeg je eigenlijk verdomd weinig mee. Je zou ook kunnen kijken naar: waarin verschilt het weer op dit moment van het weer toen je vanmorgen in je auto stapte? Toen was het ook goed weer, maar waarin zit nu het verschil?

Zo kun je ook je gevoelskwaliteiten dus veel genuanceerder en ook procesmatiger aangeven dan door alleen maar iets te zeggen als: o, ik voel me hier goed. Daar zeg je eigenlijk heel weinig mee. Zo probeer ik mensen dichter bij hun eigen ervaring, bij hun werkelijke gevoel te brengen, en ze te leren om daarnaar te luisteren.

Daarin hoor ik de humanistische psychologie, met name Rogers, op wie jij je nogal georiënteerd hebt. Nu zijn er mensen die zeggen: dat is niet voldoende, want los van je denken, je voelen, je gedrag, is er een dimensie in je die eigenlijk bovenpersoonlijk is. De mensen van die transpersonale psychologie, bij ons bij voorbeeld iemand als Jan Foudraine/Amrito, en in de V.S. een man als Ken

Wilber, zeggen dat het ingaan op al dat persoonlijke vaak alleen maar afleidt van dat waar het werkelijk om gaat. Wat vind jij daarvan?

RM: Ik ben wel bezig met het verband tussen individuele eigen beleving en het bovenpersoonlijke of religieusiteit. Maar ik ben daar wel met grote aarzeling mee bezig, omdat ik bang ben anders weer een stuk in mezelf over te slaan, te snel naar dat transpersonale door te schieten. Ik wil eerst meer uitkomen bij: wat ervaar ik allemaal?, en als ik daar beter naar kan luisteren komt vanzelf de koppeling met het religieuze. In plaats van dan weer over God of het transcendente te gaan zitten denken, zou ik dan de vraag willen stellen: al die beelden die ik heb, via de bijbel, of uit het boeddhisme of het hindoeïsme, wat doen die mij? Dus leg ik toch telkens weer die nadruk op de gewaarwording die iets bij mijzelf teweegbrengt. Dat blijft voor mij vooralsnog een centrale informatiebron, ook van het transpersonale.

Dus het persoonlijke en het boven-persoonlijke staan bij jou niet tegenover elkaar; je kunt als het ware via het ene naar het andere toe- 'groeien'?

RM: Ze liggen in elkaars verlengde. Maar ik keer me toch wel een beetje tegen dat 'groei'-model, want ik ervaar telkens weer dat zo'n ervaringsproces volkomen onvoorspelbaar is. Als je naar je eigen signalen gaat luisteren ontstaat er een heel creatief proces, waarin mensen via een soort associatieve weg uitkomen bij dingen waar ze zelf verrast over zijn. Het 'groei'-model heeft voor mij toch teveel de suggestie in zich alsof het één logisch op het ander volgt, alsof er iets voorspelbaars in zit. In die zin ben ik het er dus mee eens dat de weg vaak heel flitsend en grillig is. Je kunt hooguit soms achteraf zeggen: kijk, het één heeft met het ander te maken. Maar dat is iets anders dan de oorzaak-gevolg-keten die je bij groei zou kunnen verwachten. Als ik een druif water en zon geef, dan komt er een keer een vrucht uit. Maar er blijken bij mensen vaak allerlei onvoorspelbare vruchten aan de boom te zitten!

AANDACHT: HET 'ALS-PARADIGMA'

Daarom geloof je waarschijnlijk ook niet in een vaste methode waarlangs je vanzelf bij het gewenste resultaat uitkomt. In een lezing die je laatst hield zei je dat het eigenlijk vooral gaat om het geven van aandacht. Dat lijkt me fundamenteel. Ik citeer: 'Aandacht staat voorop. Het gaat om zorgzaam gericht zijn op jezelf en ontvangen willen zijn voor eigen gewaarwordingen'. En dat stel je dan tegenover afwijzing en verdringing van kanten in jezelf die je niet wilt zien, je schaduwkanten.

RM: Ja, dat is heel fundamenteel. Marilyn Ferguson heeft het in haar boek 'De Aquariussamenzwering' ook over dat paradigma van de aandacht. In zekere zin sluit dat sterk aan bij de traditie van Rogers, want het heeft iets met acceptatie en empathie te maken. Ik noem dat liever: aandacht, luisteren en stilte. En dat heet dan heel mooi het 'als-paradigma'. Dat is niet alleen een samenstelling van de eerste letters van die drie woorden, maar het heeft ook de betekenis van: 'als' die dingen aanwezig zijn dan zou er verandering kunnen ontstaan. Luisteren en stilte zijn concrete invullingen van wat aandacht eigenlijk teweeg wil brengen. Dat is wat mensen vaak voor elkaar missen. Ongelooflijk, hoe plezierig mensen het vinden om aandacht te krijgen? Ik vind het zelf ook heerlijk om zo in gesprek met jou een tijdlang alle aandacht te krijgen. Ik doe de hele dag als het ware niks anders dan mensen op die manier ruimte geven. Aandacht is een basistekort bij de meeste mensen. Dat begint al in de opvoeding. Als je dan al aandacht krijgt, dan is dat vaak in de vorm van 'boodschappen', dat wil zeggen het soort aandacht waar mensen eigenlijk vooral hun eigen ideeën, belangen en gevoelens instoppen. Dat 'als-paradigma' heeft ook nog iets te maken met twee andere heel basale woorden, namelijk: ruimte en tijd. Het lijkt misschien alleen maar een taalkundig foefje, maar het enige wat mensen eigenlijk kunnen maken zonder dat ze daar verder iets bij nodig hebben is: ruimte en tijd. Tijd maken voor een ander en ruimte geven, dat zijn heel

fundamentele menselijke kwaliteiten. Het is heel fundamenteel creatief, het is iets scheppen uit niets. Dat heeft iedereen in zijn mars, maar het wordt vaak geweigerd. Veel mensen komen zelfs niet meer in hun eigen agenda voor. Dus die verwaarlozen ook zichzelf, maken zichzelf 'waardeloos'.

Ik houd me nu heel sterk bezig met de techniek van het zogenaamde 'focussen'. Het specifieke daarvan is dat ik aandacht voor je probeer te hebben door je minimaal voor de voeten te lopen. Dus daarbij krijgt het proces van de ander alle voorrang, en creëer ik alleen condities om daar ruimte voor te hebben. Het gaat er niet om iemand iets bij te brengen, maar de ander juist bij zichzelf te brengen.

RUIMTE EN TIJD MAKEN

Zou je iets konkreter in willen gaan op wat dat 'focussen' precies inhoudt, op hoe dat werkt?

RM: Ja, dat 'focussen' heeft hier alles mee te maken. Het begint met ruimte scheppen. Doordat ik ruimte voor jou maak, ervoor ga zitten, helemaal voor jou ter beschikking ben, help ik jou weer om ruimte te maken voor jezelf. Dat is een soort zigzag-beweging. En ik doe dat het liefste door jou eerst bij een soort lijfsbewustzijn te brengen, want daar moet je het van hebben. Dan gaat het me er niet om iets nieuws aan te dragen. Ik kan natuurlijk best zeggen: knijp nu eens in je arm, of: zal ik je eens over je bol aaien. Dat geeft dan wel een nieuwe sensatie, maar ik vind het juist belangrijk om vooralsnog niets nieuws aan te dragen, want er is genoeg te ervaren: je voelt je hand tegen je baard, en dat dat anders is dan een hand die een potlood vasthoudt. Je voelt dat de ene plek van je lichaam warm is en de andere wat kouder. Alleen die bewustwording werkt al lijfelijk verruimend.

Een tweede manier om ruimte te maken is dat ik je help om te kijken naar: wat zijn nou de dingen die jou op dit moment bezighouden, waar zit je mee, wat draag jij in je koffertje mee? Ik zou je kunnen vragen om dat eens symbolisch uit te pakken. Je hoeft mij helemaal niet te zeggen

wat er in zit, maar bij voorbeeld alleen maar: ik zit met iets van thuis, of ik zit met iets van mijn werk. Wat je precies met thuis of met je werk hebt hoeft ik niet te weten, en dat schept ook weer een hoop ruimte.

Op die manier 'ontzet' ik iemand. Ik help de ander een beweging te maken van identifikatie met het probleem (dat wil zeggen: je zit er midden in) naar disidentifikatie (dat wil zeggen: je maakt je er los van). Dat heeft weer het voordeel dat dingen aanwijsbaar worden. Je gaat zien: ik ben niet mijn probleem, maar ik heb een probleem, en ik heb er wel tien. Maar dat zijn ze dan, en ik kan ze aanwijzen, benoemen.

De volgende stap is dat ik de ander vraag eens wat achteruit te gaan, en te kijken naar alles wat hij nu opgenoemd heeft. Ik vraag dan: wat brengt dat bij jou teweeg? Een volgende mogelijkheid is dat je vraagt: wat van die dingen zit je nou het meest dwars, wat voor gewaarwording heb je daarbij, en laat dat eens lijfelijk op je inwerken. Ik zeg wel eens: die lijfelijke ervaring wordt dan op dat moment je gesprekspartner of je cliënt, degene naar wie je te luisteren hebt. Zo komen Rogeriaanse begrippen als akseptatie en empathie tweevoudig terug: ik probeer empathisch met jou om te gaan én ik leer jou tegelijkertijd empathisch met jezelf om te gaan.

Als je nu luistert naar hoe dat wat je met je werk of met thuis hebt voelt, dan blijkt dat dat wat te zeggen heeft, dat het zich – letterlijk – uitdrukt. Je hoeft niet te gaan benoemen, want er komen vanzelf woorden boven. Je wordt gevoelig voor 'het onaanzienlijke'. Want dat eerste lijfsgevoel en die eerste signalen zijn heel 'onaanzienlijk'. Ze voelen aan als: wat gekriebel, wat spanning, wat gedraai, wat onrust. Maar doordat jij ernaar luistert kan het zich uitkristalliseren en zich uitdrukken. Vergelijk het maar met een kind dat bij jou op schoot kruipt, en in eerste instantie ook nog geen woorden heeft. Als je daar goed naar luistert zegt het wel iets. Zo haast analfabetisch is dat oorspronkelijk gevoel in onszelf ook. Je hebt wel, net als bij dat kind, de verleiding om woorden aan te dragen, maar dat is gevaarlijk, want het is zelden het goeie woord. Zo ontstaat er een dialoog, of eigenlijk een trialoog. Je

hebt het genoemde (dat is het probleem), het gevoelde (dat wat je voelt), en ik ben er, de voeler, de benoemer. Ik kan daar een soort drieëenheid uithalen: de vader, dat is dan de 'ik', de geest, dat is die 'felt sense', dat lijfelijk gevoelde, en het woord, de logos, dat is het woord dat ik gebruikt heb. Daar kan een heel intense interactie tussen plaatsvinden. Het woord dat ik geef heeft iets te zeggen over het probleem, die 'felt sense', dat wat ik voel, geeft aan wat ik nu nodig zou hebben om me goed te voelen, en met die twee ga ik dan het gesprek aan.

Zo werkt dat proces. En dan kunnen er verschuivingen plaatsvinden. Het verschuift alleen al doordat je heel serieus luistert. Als iemand aandachtig naar je luistert verandert er al wat in je. Zo ook als je aandachtig naar jezelf luistert. Dat heeft consequenties, het doet wat, het heeft invloed.

HET 'OPLOSSEN' VAN PROBLEMEN

Zo kun je je dus wat losmaken van die gevestigde beelden, ideeën en meningen die je hebt over jezelf, de anderen, de wereld om je heen, en ruimte maken voor wat jij straks noemde 'de natuur onder het asfalt'?

RM: Ja. Gendlin spreekt in dit verband over 'frozen wholes', bevroren stukken. Je zou kunnen zeggen dat ons bestaan zich meestal afspeelt in bevroren ijsschotsen. Jij en ik hebben bij voorbeeld een bepaalde opvatting over onze ouders, of over rechts en links in de politiek. Daar kun je wel wat over praten, maar het blijft dan toch allemaal ongeveer hetzelfde. Of jij en ik hebben een bepaalde opvatting over Mgr. Simonis, al hebben we die man nog nooit gesproken. Dat zou je 'frozen wholes' kunnen noemen, gerigidiseerde plekken. Die kunnen zich bevinden in de verstandskant, in de meer gevoelsmatige kant en in de gedragkant. Bij de meeste mensen zit er nog wel wat beweging in. Daar is het geen diepzeewater die bevroren is. De stroom kan zich nog bewegen tussen de ijsschotsen die dan wel tegen elkaar aan kunnen beuken.

Wat je nou in de experiëntiële therapie probeert te doen,

dat is in de eerste plaats proberen die onderstroom te voelen. Je ontdekt dan dat je niet zo'n opvatting bent, je identificeert je er niet meer mee. Neem bij voorbeeld nou eens een rechtse figuur en neem eens een linkse, en kijk eens naar: wat wekken die mensen nou toch bij me op? Of zo'n kerkelijke figuur als Simonis, op wat van jou appelleert zo iemand als je eens eventjes je denken over hem loslaat? Dan kom je in die meer lijfelijke kant, en dat is die onderstroom. Het gekke is dat het woord 'oplossing' zo een heel authentieke betekenis krijgt. Die 'frozen wholes' kunnen zich dan oplossen, niet door ze weg te halen, maar doordat er beweging in komt, doordat ze wat losser worden. De rivier wordt warmer en tenslotte zie je dat de ijsschotsen heel letterlijk 'oplossen'. Dat is een manier van problemen oplossen die, denk ik, heel weinig gebruikt wordt, omdat we meestal de oplossingen zoeken binnen het probleem zelf.

De traditionele psychotherapie, vooral de systeemgerichte therapie, probeert binnen het systeem veranderingen aan te brengen, gedragsmatig of gevoelsmatig. Terwijl je in de experiëntiële benadering meer buiten het systeem blijft, en kijkt naar wat het in je teweeg brengt. Ook bleven de psycho-analyse en de traditionele Rogeriaanse therapie bij voorbeeld binnen een bepaalde emotie. Je noemt iets verdriet, en dan gaan ze dat verdriet verder exploreren. De 'verdieping' die de experiëntiële therapie nu aanbrengt is dat je een zigzag-beweging op gang brengt door niet in dat verdriet te gaan zitten, maar te vragen naar: wat doet het je?, door ernaar te luisteren. Die ervaringsgerichte benadering is niet vijandig aan andere stromingen. Het is eerder een aanvulling. En therapeuten uit allerlei stromingen met wie ik de afgelopen twee jaar op deze wijze gewerkt heb, hebben het belang daarvan ook onderkend.

Er is, naast een gestage groei van het aantal cliënten, ook een toenemend verzet tegen het 'therapeutisch circuit'. Denk jij dat je voor het soort bewustwordingsprocessen waar jij het nu over hebt een meester of een therapeut of een gids, of hoe je zo iemand ook noemen wilt, nodig hebt, of is dat juist iets wat je alleen maar zelf kunt doen?

RM: Mijn eigen ervaring is dat het voor mijzelf helpend is als ik hardop kan praten en als iemand mij vragen stelt. Of misschien hoeft die ander eigenlijk alleen maar te luisteren en te zeggen: praat maar tegen me aan. Ik ben dan toch mijn eigen meester, maar dat utdrukken, dat verwoorden tegenover een ander geeft voor mij wel een aparte dimensie aan waar ik mee bezig ben.

Ik doe het ook wel eens alleen. Dan schrijf ik het op. Ik kan vrij goed bij mijn eigen beleving komen door achter een leeg blad papier te gaan zitten en telkens als het ware met mezelf in dialoog te gaan. In die zin heb ik eigenlijk niemand nodig. De wijze man uit het sprookje zit in jezelf ingebouwd, die heb je bij de hand. Maar een ander is wél vaak degene die je helpt geïnteresseerd te raken in het verhaal dat die wijze man je te vertellen heeft. Je hoeft geen doktorandus te zijn om die handreiking te kunnen geven.

Dus je geeft aan zo iemand niet de leiding uit handen?

RM: Nee, om de donder niet! Ik huur alleen iemand in om mijn eigen autonomie beter vorm te kunnen geven. Uit handen geven zou ik gevaarlijk vinden. In de psychotherapie kan er toch vaak zo'n tendens zijn, omdat de therapeut duur betaald wordt, hoger lijkt te staan, maatschappelijk aanzien heeft. Of doordat je zo iemand nauwelijks persoonlijk kunt uitkiezen. Vaak wordt die je gewoon toegewezen. Wat een dwaasheid! Zelfs je auto breng je niet zomaar naar een willekeurige garage. Die kies je zelf, en dan hoeft die auto niet eerst door een soort intake! Ik denk dat de mensen over dertig jaar het stelsel dat wij nu hebben op het gebied van de hulpverlening zó stupide vinden! Het is ook heel gek. Ook dat je bij voorbeeld daarvoor gekwalificeerd bent of niet, en dat die kwalificatie dan gebeurt op grond van criteria waar je wel vragen bij kunt hebben...

Maar waar zou het dan heen moeten?

RM: Dat weet ik niet. Maar ik weet wel dit: of ik nu met een groepje mensen werk die professioneel zijn opgeleid tot therapeut, of met een groepje mensen die gewoon

geïnteresseerd zijn (waarbij ik zelfs vaak nog niet eens weet wat voor beroep ze hebben), of met een groep die in dat opzicht gemengd van samenstelling is – ik kan in niets zien dat wij als professionelen vaardiger of beter zijn in het contact maken met de eigen beleving dan de anderen. Je kan alleen zeggen dat onze korst eerder juist wat harder is, de betonlaag dikker, zodat het gras daar wat minder makkelijk doorheen komt. Professionelen zitten meer in gerigidiseerde, verstarde denkpatronen, die schieten eerder hun hoofd in, gaan eerder benoemen. En als we dan iets benoemd hebben is er vaak geen smaak aan. Dan is het een woord dat zo voor de hand ligt, dat al lang versleten is.

EEN STUKJE MEEVAREN

Het is toch bedenkelijk dat dat dan de mensen zijn aan wie de zorg voor de geestelijke gezondheid wordt toevertrouwd. Kun je je voorstellen dat iemand als de psychiater Jan Foudraine/Amrito daar uit stapt, en zegt: dit leidt allemaal tot niets?

RM: Ja, ik kan me wel voorstellen dat je daar uit stapt, omdat je ervan overtuigd bent dat het zoals het nu gaat de mensen niet verder helpt.

Amrito zegt in zijn boek 'Struikelen over waarheid' over dit soort hulpverlening: het is mensen behandelen in de kajuit van een schip dat op het punt staat te kapseizen. En ook de anti-psychiatrie geeft hij weinig krediet meer. Hij zegt letterlijk: 'Het 'nee' van de anti-psychiatrie bleek impotent. Het enige dat men in zo'n situatie kan doen is zich opnieuw afvragen wat een mens eigenlijk is, waar hij naar toe gaat, welke zijn diepste behoeften zijn.' Vind jij dat ook?

RM: Ik vind die stellingname toch ook gevaarlijk, omdat ik op dat zinkend schip ook een aantal medepassagiers of matrozen zie die ik hele eerlijke en oprechte mensen vindt, maar die om wat voor reden dan ook op dat schip

terecht gekomen zijn. Die hebben vaak ook niet de mogelijkheid om direkt overboord te stappen. Ik kan zelf niet goed zwemmen. Ik zou dus ook niet overboord durven springen. En ik denk dat velen toch wat watervrees hebben. Dus waar moet je heen?

Ik kan wel proberen om op dat zinkend schip zo goed mogelijk met mensen om te gaan, zeker als daar nog steeds mensen aan boord klimmen die kennelijk een stukje mee willen varen en een beroep op je doen. Dus ik denk daar minder zwart-wit over. Ik vind het zelf onoprecht om sigarettenrokend te praten over het gevaar van roken. Er moet een zekere consistentie zijn in de wijze waarop je bezig bent, in waar je het over hebt, de boodschap die je uitdraagt, en datgene wat je er zelf van maakt. Al is het alleen maar dat je zegt: ik rook in ieder geval al drie sigaretten minder dan gisteren; ik kan er nog niet vanaf komen, maar ik ben wel in de richting om er vanaf te komen. Het gezicht dat helpers aan mensen laten zien is vaak inkonsistent met datgene wat ze van hen vragen. Als ik mijn gevoel niet aan jou laat zien, vind ik dat ik het niet kan maken, en dat het ook geen zin heeft, om jou je gevoelens te laten exploreren, om jou daarbij stil te laten staan.

Dus de gids of de therapeut mag zich in ieder geval niet boven de cliënt stellen of zichzelf buiten schot houden?

RM: Nee, die zigzag-beweging moet er zijn. Ik moet vanuit mijn eigen gevoel op jou kunnen reageren. Dat heeft ook te maken met dat 'resoneren'. Zoals ik jou kan helpen door te vragen: wat jij zegt van jezelf, klopt dat nou?, zo moet jij ook gebruik van mij mogen en kunnen maken in zo'n hulpverleningssituatie.

Gisteren had ik nog zo'n ervaring. Dat was met een jongen met wie ik een aantal gesprekken had gehad, en die toen na veel vijven en zessen naar een therapeutische gemeenschap was gegaan. Daar was hij na een week of zes gewoon weggelopen. Nu kwam hij weer terug en wilde met mij verder. Ik zei tegen hem: ik merk dat ik niet goed met je overweg kan, ik voel me door jou ontzettend onder druk gezet en beklemd. Ik heb helemaal geen zin om met

jou door te gaan, want ik kan nauwelijks 'nee' zeggen. Op dat moment geef ik dus een resonans van mijn eigen beleving, van hoe ik me op dat moment voel en wat iemand bij mij oproept. Ik denk dat je van een gespreks-partner moet kunnen verwachten dat die iets van zichzelf meldt. Dan bedoel ik niet dat ik zo'n jongen moet lastig vallen met mijn verhalen, maar dat ik, nog veel persoonlijker, moet zeggen wat het bij mij teweeg brengt om op dat moment met hem in gesprek te zijn. Het is voor mij, ook in mijn werk bij de opleiding van therapeuten, heel belangrijk om mensen toegankelijk te maken voor de eigen informatie die door de ander wordt opgeroepen. En dan ben je, denk ik, heel authentiek, en geef je de ander iets unieks: dat wat het mij doet om nu precies met jou te zitten praten. Voor iemand die de weg in zichzelf wat kwijt is, bij wie de dingen verstard zijn, die weinig eigen geluid meer voortbrengt, is het heel belangrijk dat die uit de weerklank, uit de echo die jij teruggeeft, weer iets van eigenheid kan herkennen, dat die als het ware vanuit de echo naar zijn eigen stem kan terugkeren.

DICHTER BIJ HUIS

We constateerden in het begin van ons gesprek al dat dat kwijt zijn van je eigen ervaring een soort kultuurkwaal is, waar wij allemaal in meerdere of mindere mate aan lijden. Hoe groot is nu de kans, denk jij, dat een voldoende grote groep mensen de weg naar die eigen beleving weer vindt?

RM: Als ik nu kijk naar hoe ik op de middelbare school leefde, en naar de situaties waarin ik me daarna bewoog, dan zie ik dat er ongelooflijk veel veel meer ruimte is gekomen en ook genomen wordt, vooral door jongeren. Dat ze daar dan soms niet de weg in vinden is een andere zaak. Hoe mensen zichzelf ervaren, dat telt veel meer mee. Ik ben ontzettend jaloers op hoe jongeren hun eigen bestaan nu invullen, wat ze daarin durven, als ik dat vergelijk met hoe ik dat op die leeftijd deed. Dus in die zin vind ik dat er veel vooruitgang is. Natuurlijk, de grote

politiek wordt nog steeds uitgemaakt door mensen van onze leeftijd en ouder, door mensen met een harde korst. Maar waarom zou dat binnen tien, twintig jaar ook niet anders worden?

Ik vind dat het eigene steeds meer een plaats krijgt, en dat heeft niks te maken met al dan niet in therapie gaan. Ik vind ook dat die ontwikkeling zich nu veel minder sektarisch afspeelt dan zeg maar tien jaar geleden. Toen was het een soort subkultuurtje van een groepje mensen die het alternatieve weer tot een nieuwe kultus maakten. Nu is het algemener. Dus wat dat betreft ben ik niet negatief. Als ik zie hoe mijn eigen kinderen, in de lagere-schoolleeftijd, nu reageren en bezig zijn, dan zie ik dat dat onuitwisbaar geënt is op eigen spontaneïteit. Dan denk ik aan wat Rogers zegt over groei en zelf-aktualisatie. Het gras zal wel door de stenen heen blijven groeien.

Daar zijn toch veel dingen tegenover te stellen: toenemende jeugdkriminaliteit, een gevoel van zinloosheid bij veel werkloze jongeren, vandalisme enzovoorts...

RM: Ja, het lijkt wel of zowel het negatieve als het positieve scherper naar voren komt in een crisis. Dat is een heel dialektisch gegeven: het goeie komt meer uitvergroot tot uiting, en het slechte ook. Daartussen leven we. 'Focussen' is letterlijk: iets als het ware onder een vergrootglas leggen. Dus dat werkt daaraan mee. Maar ik vind het een hele gelukkige tendens als ik hoor dat mensen dit jaar veelal thuis blijven met vakantie. Dat vind ik een fascinerende verandering in een leefpatroon, al ben ik niet blind voor de materiële factoren die daarbij een rol spelen. Mensen blijven dichterbij huis. Dat is wat ik in de hulpverlening ook zou willen: dat mensen zich wat minder verliezen in 'verhalen over', in herhaling van wat ze opgebouwd hebben, en dat ze wat dichterbij hun eigen beleving, hun eigen lijf blijven, meer aandacht hebben voor het onmiddellijk ervaren.