

Agressie als levensenergie!

Eindwerkstuk over de waarde van Gestalttherapie voor
cliënten met een retroflecterende contactstijl



Student: Irene Herzog
Opleiding: Eindwerkstuk GTO2
Nederlandse Stichting Gestalt
Plaats en datum: Amsterdam, april 2018
Aantal woorden: 9193

Inhoudsopgave

VOORWOORD

INLEIDING **3**

1.1 MOTIVATIE, CENTRALE VRAAG EN DEFINITIE VAN DE DOELGROEP	3
1.2 DOELSTELLING	4
1.3 VROUWEN EN WOEDE	4
PRAKTIJKVOORBEELD 1	4
PRAKTIJKVOORBEELD 2	5
1.4 CENTRALE ONDERZOEKSVRAAG	5
1.5 DOELGROEP	6
1.6 LEESWIJZER	6

2 AGRESSIE ALS EEN MANIER VAN CONTACT MAKEN **7**

2.1 AGRESSIE ALS LEVENSENERGIE	7
2.3 HET WISSELWERKENDE VELD	8
PRAKTIJKVOORBEELD 3	8
2.4 HET GESTALTFORMATIEPROCES	8
2.5 DE CONTACTGRENS	9
2.6 CREATIEVE AANPASSING	10
2.7 ZELF EN DE ANDER: "BETWEEN-IN-ACTION"	11

3 ORGANISEREN VAN HET VELD VIA CONTACTSTIJLEN **13**

3.1 OVERZICHT VAN DE CONTACTSTIJLEN EN HUN TEGENPOLEN IN RELATIE TOT MIJN DOELGROEP	13
3.2 PRAKTIJKVOORBEELD	17
PRAKTIJKVOORBEELD 4	17
3.3 SAMENVATTING	19

4 WERKEN MET LICHAAMSGEWAARZIJN IN DE THERAPEUTISCHE RELATIE **20**

4.1 OPBOUWEN VAN EEN THERAPEUTISCHE RELATIE	20
4.2 BELANG VAN CREATIEVE EXPERIMENTEN GERICHT OP HET LICHAAM	20
4.3 WERKEN MET SPIERSPANNING EN ADEMHALING	21
PRAKTIJKVOORBEELD 5	22
PRAKTIJKVOORBEELD 6	23

5 CONCLUSIE EN AANBEVELINGEN **24**

5.1 ANTWOORD OP DE ONDERZOEKSVRAAG	24
5.2 AANBEVELINGEN	25
ADVIES 1: ZONDER VERTROUWEN GEEN EXPERIMENT	25
ADVIES 2: GEDULD, GEDULD ... GEDULD	25
ADVIES 3: HET KIND NIET MET HET BADWATER WEGGOOIEN	25
ADVIES 4: AANDACHT VOOR GRENZEN	26

LITERATUURLIJST **26**

BIJLAGE **29**

Voorwoord

In de afgelopen vijftientig jaar ben ik in mijn werkzame leven in aanraking gekomen met het onderwerp agressie, of beter gezegd, met wat ik toen associeerde met het fenomeen agressie, te weten onwenselijk gedrag. Na mijn studie antropologie werkte ik een aantal jaren in de verslavingszorg. Ik organiseerde bijeenkomsten voor drugs gebruikende sekswerker. De agressie was soms voelbaar, duidelijk versterkt door het middelengebruik. Ik bemerkte toen dat ik er niet van schrok. In mijn gezin van herkomst was woede een geaccepteerd gevoel en agressie een veelvoorkomende contactstijl. Een van mijn gezinsleden raakte harddrugsverslaafd, voor mij nu een vorm van retroreflectie. Dit legde hoge druk op het familiesysteem. Ik zelf werd door de jaren heen tevens bekwaam in het uiten van mijn ongenoegen en in het van me af bijten; moeilijker vond ik het om verdriet te voelen en te uiten. Sinds deze eerste bewustwording is veel tijd verstreken en mijn persoonlijk proces is nog steeds gaande. Ik kom dezelfde thema's weer tegen in mijn huidige gestalttherapie opleidingsgroep. Aldaar en al doende leer ik mijn beschermingspantser te openen. Het boek van Alice Miller 'Die Revolte des Körpers' heeft mij geïnspireerd om dit werkstuk te schrijven; het was vooral haar pleidooi om naar het lijf te luisteren dat geen enkele krenking vergeet, dat me aansprak:

“Seine Sprache ist nämlich der authentische Ausdruck unseres wahren Selbst und die Kraft unserer Lebendigkeit” (Miller 2004: 189)¹.

Het schrijven van dit werkstuk was voor mij geen gemakkelijke opgave. Ik kijk terug op een doorlopend innerlijk gevecht van achter de computer zitten en rondjes lopen door het park. Allerlei oude introjecten kwamen langs die het proces belemmerden. Voordat ik de een had 'uitgespuugd' stond de volgende al op de stoep.

Graag wil ik via deze weg mijn dank uitspreken aan alle docenten en medestudenten van de *Nederlandse Stichting Gestalt*, bedankt voor de inspirerende opleiding. Ik heb gevonden waar ik naar zocht: verdieping in mijn werk. Michiel, ik wil jou in het bijzonder bedanken voor je persoonlijke begeleiding tijdens de opleiding en tijdens het schrijven van mijn scriptie. En ik wil mijn lieve vriendinnen Reinhilde Sotiria König en Anne-Marie Broeders bedanken, die me door alle impasses met steun en daadkracht hebben bijgestaan en die het proces van het schrijven van dit werkstuk hebben begeleid. Nu rest mij nog om u/jullie een fijne leestijd toe te wensen.

Irene Herzog
Amsterdam, 2018

¹ Alle Duitse citaten zijn in de bijlage vertaald te lezen.

1 Inleiding

1.1 Motivatie, centrale vraag en definitie van de doelgroep

Sinds ruim twintig jaar ben ik werkzaam als ‘agressie-trainer’ in het Nederlandse bedrijfsleven; ik werk met groepen in de publieke sector, zoals medewerkers van NS en *Gecertificeerde Instellingen*. In deze trainingen wordt agressie als ongewenst en grensoverschrijdend gedrag beschouwd, iets dat men moet afleren om de sociale cohesie van onze samenleving te waarborgen. De deelnemers leren hun eigen grenzen te voelen en aan te geven. Vanuit deze achtergrond ben ik geïnteresseerd geraakt om mijn scriptie over dit onderwerp te schrijven. Binnen de gestalt beschouwen we agressie als een contactfenomeen, dat getuigt van een verlangen naar contact en de moeilijkheden die wij daarbij kunnen ondervinden.

“Het begrip agressie als dynamische kracht in het veld en in het contact kan worden geplaatst binnen de dimensie of de polariteit van het zich verbinden versus het zich verwijderen of wel nabijheid zoeken versus afstand nemen” (Fleury 2009: 289).

Agressie is zodanig de beweging naar de ander toe. Agressie ‘met gewaarzijn’ kan zich juist in dienst stellen tot de ontmoeting met de ander. Het is het uiten van gevoelens en de daarbij horende verlangens of behoeften waar de ander op kan reageren. Perls definieert agressie als een veelomvattende, dynamische energie, die het leven intensiteit geeft. Hij beschrijft agressie als een vorm van opwinding die aanzet tot actie om behoeften te vervullen. Zo bekeken heeft agressie geen negatieve, maar een neutrale betekenis (Fleury 2009:288). Volgens Perls is agressie nodig om ons in het leven ‘te bijten’ zoals hij in zijn hoofdstuk over dentale agressie uiteenzet (Perls 2016:128-132). We hebben agressie nodig om ons te differentiëren, eerst van onze moeder en later van anderen. We hebben agressie nodig om ons in de wereld te zetten en om onze plek in te nemen.

Op moment dat we de ander tot object maken en agressie toepassen ‘zonder gewaarzijn’, spreken onderzoekers over geweld (De Muynck 2007:5-9). Geweld is als veldfenomeen overall aanwezig, we hoeven maar de krant open te slaan en het komt in allerlei gedaantes op ons af; agressie en woede zijn alom tegenwoordig en de manier hoe we daarmee omgaan is voor onderzoek vatbaar en in het bijzonder voor gestaltherapeuten van groot interesse. De vragen rondom wat woede en agressie is en waarom agressie nodig is en hoe mensen ermee omgaan, is vertrekpunt van deze scriptie.

1.2 Doelstelling

In deze scriptie richt ik me tot de niet-geuite, niet in contact gebrachte gevoelens, zoals bijvoorbeeld woede, en de daarbij horende belangen of behoeften. Binnen de gestalt noemen we deze contactstijl retroreflectie, als tegenpool van de contactstijl agressie, die juist naar voren beweegt en voor de eigen belangen opkomt. De doelstelling van dit onderzoek is om te onderzoeken hoe een gestalttherapeut met retro reflecterende woede en agressie van zijn of haar cliënten constructief om kan gaan. Een andere doelstelling is om vanuit de praktijk naar de theorie te kijken en visa versa, ten einde handvaten te zien of te ontwikkelen die behulpzaam zijn in de gestaltpraktijk. Het concrete doel is daarom om aanbevelingen uit te brengen voor de praktijk van de gestalttherapeut met betrekking tot het begeleiden van cliënten met een retro reflecterende contactstijl als tegenpool van de agressieve contactstijl.

1.3 Vrouwen en woede

Regelmatig kom ik in de trainingen en eveneens in mijn gestaltpraktijk als beginnend therapeute, vooral vrouwen tegen die hun woede niet durven uiten. De niet-geuite woede maakt ze bang. Zoals Nynke Helmers², een vrouw begin vijftig, die na afloop van een training naar me toekwam en vertelde:

Praktijkvoorbeeld 1

“Ik zou willen dat ik deze training al jaren eerder had gehad. Ik wist niet dat ik überhaupt nee mocht zeggen. Ik richt al mijn woede steeds naar binnen en zoek de schuld bij mezelf. Ik vind het moeilijk om te voelen waar mijn grens ligt.” (Nynke Helmers)

Binnen de gestalt wordt -zoals boven al gezegd- agressie gezien als een contactfenomeen, als een verlangen naar contact. De ontmoeting tussen mij en de ander gebeurt op de contactgrens.

“Het is niet de bedoeling om te vernietigen, het is een poging om uit te drukken dat je de ander nodig hebt, maar niet meer kunt bereiken” (De Muynck 2007: 6).

Aan agressief gedrag zit een vitale en relationele functie. Dit gedrag blijft soms onbegrepen en kan tot gevolg hebben dat een blokkade wordt opgebouwd. Tevens kan in het maken van contact - en de gevoelens en het verlangen naar contact - terug worden geleid (geretroflecteerd) naar zichzelf. Hieronder nu een voorbeeld hiervan uit de praktijk:

² Alle namen in dit werstuk zijn gefingeerd.

Anne Smits werkt op een openbare school in Noord-Holland als leerkracht. Tijdens onze eerste kennismaking vertelt onder tranen het volgende:

Praktijkvoorbeeld 2

“Ik vreet alles naar binnen. Ik durf me op school niet uit te spreken, niet tegen de directrice, niet tegen de collega’s en niet tegen de ouders. Ik ben altijd bang, bang dat ze boos zouden worden of me niet meer zouden waarderen als ik mijn mening zou zeggen. Ook thuis is het zo. Ik doe altijd alles voor de lieve vrede. ’s Nachts kan ik niet slapen, ik lig te malen, overdag voel ik me lusteloos en vaak verdrietig. Ik heb dan ook de neiging om te veel te drinken, dan voel ik me daar weer schuldig over.” (Anne Smits)

Door deze en andere voorbeelden werd mijn interesse aangewakkerd om dieper op woede en agressie binnen gestalt in te gaan. Het gekozen titelbeeld symboliseert het leed dat veroorzaakt kan worden door ingetogen woede en agressie, die zich niet met de oorzaak van het gevoel woede uit elkaar zet. Het beeld van een vrouw in een naar binnen gekeerde houding, die niet meer in staat lijkt met de buitenwereld contact te maken, raakte me.

“Veel vrouwen zijn bang voor hun agressie: bang dat de wereld vergaat als ze die gaan voelen, bang dat ze hun agressie niet in de hand kunnen houden, en dat ze zichzelf erin kunnen verliezen” (Bij, van der 1999: 48).

1.4 Centrale onderzoeksvraag

Uit de motivatie, aanleiding en doelstelling vloeit de volgende onderzoeksvraag voort:

Hoe kan de gestalttherapeut cliënten met een retroflecterende contactstijl ondersteunen in zijn of haar behoefte om agressie als levensenergie in te zetten?

Anne wil meer invloed hebben op school, ze wil dat haar stem wordt gehoord en dat haar ideeën worden opgepakt. Ze vertelt dat ze niet instaat is haar woede, die ze soms voelt, te uiten. Agressie is volgens gestalt theoretici een manier om invloed te nemen, om een actieve speler te zijn in de wisselwerking tussen persoon en omgeving. Er zijn echter risico’s aan verbonden om de eigen woede gebaseerd op bijvoorbeeld een verleden vol familiegeheimen openlijk ter sprake te brengen. De film *Festen* van Thomas Vinterberg heeft laten zien hoe een familiesysteem uit elkaar kan barsten als één iemand opstaat en een lang ingehouden woede naar buiten brengt. Hier een korte scene uit de film waar de ‘bom ontploft’ en de familie met het geheim dat tot onderdrukte woede en ook agressie leidde van de protagonist hoort en wij als kijker het familiesysteem zien wankelen:

<https://www.youtube.com/watch?v=quTDfx-kJGE>.

Woede is een gevoel dat tot agressie kan leiden, agressie naar zichzelf of anderen. Echter, in de gestalttherapie wordt agressie als levensgracht beschouwd en is agressie als levenskracht vaak niet voor niets lange tijd weggestopt. Het uiten hiervan heeft zijn prijs; in de film pleegt de zus van de protagonist eerder zelfmoord en breekt de hel los toen hij zijn familieleden met zijn woede confronteert. Ik wil in dit eindwerkstuk beschrijven hoe de gestalttherapeut cliënten kan ondersteunen in het opnieuw vitaliseren van de weggestopte, vergeten of verwaarloosde emoties, zodat de cliënt agressie als contactstijl kan inzetten op een manier, die voor hem of haar bevredigend werkt.

1.5 Doelgroep

De doelgroep van mijn onderzoek zijn de vrouwen en mannen met een retroflecterende contactstijl. Deze cliënten richten hun woede naar binnen en komen in therapie met klachten zoals slaapeloosheid, hoofdpijn of maagklachten. Ze geven aan niet te kunnen functioneren op het werk of thuis, alles is gauw teveel. De behoefte om het leven meer actief vorm te geven en meer plezier te beleven delen ze allemaal.

1.6 Leeswijzer

Om mijn adviserende onderzoeksvraag verder uit te werken beschrijf ik in het volgende hoofdstuk de visie vanuit de gestalttheorie omtrent het fenomeen agressie. Zoals gezegd wordt agressie binnen de gestalt gezien als een manier van contact maken, vandaar dat ik in hoofdstuk twee nader in ga op deze cruciale pijler binnen de gestalttheorie, het maken van contact. Daarna passeren in hoofdstuk drie de verschillende contactstijlen de revue en wordt duidelijk hoe zij zich verhouden tot de onderzoeksvraag. Ik zal me vooral richten op retroflectie, omdat deze door de doelgroep het meest wordt gebruikt en de tegenpool vormt van agressie. De gezonde tegenpolen van alle contactstijlen worden beschreven, omdat daardoor het doel van therapie duidelijk wordt gemaakt: de pool exploreren die nu is onderbelicht. Het wordt duidelijk waar in het gestaltformatieproces stagnatie en blokkades kunnen optreden bij cliënten die retroflecteren. In hoofdstuk vier richt ik me op de betekenis van het werken met lichaamsgewaarzijn met mijn doelgroep. In hoofdstuk vijf beschrijf ik de aandachtspunten voor de therapeut in het werken met cliënten met een retroflecterende contactstijl die hun tegenpool, het uiten van agressie, willen ontwikkelen. Mijn eindwerkstuk eindigt met een antwoord op mijn vraagstelling en met aanbevelingen die voortvloeien uit het antwoord op mijn onderzoeksvraag. In alle hoofdstukken wordt de theorie met voorbeelden uit mijn therapiepraktijk toegelicht.

2 Agressie als een manier van contact maken

2.1 Agressie als levensenergie

Etymologisch is het woord agressie af te leiden uit het Latijnse 'ad-gredere'. Het betekent vooruitstappen, ergens op af gaan, iets nieuws aanpakken. In deze oorspronkelijke zin van agressie zit niets vijandigs, het beschrijft de energie die ons mensen in beweging brengt en motiveert vooruit te komen. Sigmund Freud beschrijft agressie als een van de twee oerdriften: thanatos (doodsdrift) en eros (levensdrift). Thanatos en agressie zijn elkaars tegenpolen en zodanig met elkaar verbonden; elk mens heeft met deze spanning te maken. Omdat seksualiteit wordt gezien als levensdrift, liggen volgens Freud seksualiteit en agressie dicht bij elkaar. Door sublimering kanaliseren we onze agressie in allerlei culturele geaccepteerde uitingen (Freud, 2010:75).

“Es ist nicht leicht zu verstehen wie man es möglich macht, einem Trieb die Befriedigung zu entziehen. Es ist gar nicht so ungefährlich; wenn man es nicht ökonomisch kompensiert kann man sich auf ernste Störungen gefasst machen.” (Freud 2010: 46).

Volgens Perls, de grondlegger van de gestalttheorie, is elke beweging met een richting agressie. Hij zet zich daarmee af tegen Freud en beschouwt agressie niet als drift, maar als een biologische kracht met een op zich neutrale betekenis. Het is een manier van contact maken die gehoord wil worden en die vaak onbegrepen blijft.

“Wir werden zu zeigen versuchen, dass zumindest Vernichten, Zerstören, Initiatieve und Wut für das Wachstum im Feld von Organismus und Umwelt wesentlich sind; wenn auf vernünftige Ziele gerichtet sind sie immer gesund, und in jedem Falle sind sie unverzichtbar, wenn nicht wertvolle Teile der Persönlichkeit verloren gehen wollen, insbesondere Selbstvertrauen, Gefühl und Schöpfertum” (Perls, Hefferline and Goodman (PHG) 1951: 132).

Zo bekeken zit er niets vijandigs in agressief gedrag. Pas als agressie zonder *awareness* wordt ingezet, op moment dat de ander tot object wordt gemaakt, spreken we binnen de gestalttheorie van geweld (De Muynck 2007:6-9). Wanneer gevoelens van woede, schaamte of onmacht worden geretroflecteerd keert de energie, die eigenlijk naar buiten wil, tegen het organisme zelf en ontstaat agressie. Daan van Praag maakt een helder onderscheid tussen agressie 1 en agressie 2. Met agressie 1 bedoelt hij de gezonde vorm van agressie zoals hierboven beschreven, de opwinding die nodig is om de omgeving vorm te geven. Als agressie 2 omschrijft hij het gedrag dat erop is gericht datgene wat als bedreiging wordt ervaren, weg te nemen. Het individu trekt zich in zichzelf en houdt anderen op afstand (Praag: 1998, 65-68). Met andere woorden: er is sprake van retroflecterend gedrag. De energie wordt naar binnen gericht.

2.3 Het wisselwerkende veld

Elk gedrag – en eveneens ook agressief gedrag- zien we binnen de gestalt als een poging van het organisme om zijn veld, waarvan we samen met onze wereld deel van uitmaken, naar beste vermogen te organiseren. De gestalttherapie maakt gebruik van een veldtheoretische benadering, dat wil zeggen dat ervaringen die de cliënt inbrengt fenomenologisch worden onderzocht. De ervaringen worden door de cliënt beschreven en ook al liggen de ervaringen in het verleden brengt de gestalttherapeut de ervaringen in het ‘hier en nu’. De cliënt kan door deze benadering gevoelens en bewustzijn in het hier en nu ontwikkelen (Yontef 1999:95-100). Malfait en Wollants vertalen het dynamisch veld naar het begrip levensruimte. De mens is niet los te zien van zijn omgeving: Alle bestanddelen van dit veld beïnvloeden elkaar continue (Malfait en Wollants 2009:30-32). Het agressieve gedrag heeft daarom een functie in de situatie van organisme en omgeving. Om de wisselwerking tussen individu en omgeving te illustreren, wil ik een voorbeeld geven van een cliënt, Marcel Post, die door de jarenlange spanningen in zijn gezin van herkomst als jonge man reageerde met een extreme vorm van retroreflectie, namelijk het verdoven van zijn gevoelens door het injecteren van harddrugs.

Praktijkvoorbeeld 3

“Ik kon er niet meer tegen. Mijn ouders waren alleen maar aan het vechten. Veel ruzies gingen over mij, mijn moeder had het op mij gemunt. Ze observeerde me de hele tijd en had hoge verwachtingen van haar eerstgeboren zoon. Er hing continue een spanning in het huis, ik vond het ondraaglijk. Ik begon met het snuiven van cocaïne, later spoot ik cocaïne en uiteindelijk ging ik deze met heroïne mengen. Nu, achteraf gezien, voel ik dat ik jaren van mijn leven heb verspild. De woede, het verdriet, de eenzaamheid, ik wilde het toen niet voelen. Het was te heftig.” (Marcel Post)

2.4 Het gestaltformatieproces

De gestalttherapie is holistisch van aard. In deze alinea introduceer ik het begrip gestaltformatieproces, een belangrijk model binnen de gestalttheorie. Met dit model wordt duidelijk waar bij cliënten die retroreflecteren stagnatie en blokkades kunnen optreden. Elk ding is een geheel, elk ding verandert en elk ding heeft betrekking op elk ander ding (Lambrechts 2003:123). Elk veld splitst zich in elementen die *gestalt* worden genoemd. Een gestalt wordt gekenmerkt door voorgrondaspecten die afgegrensd zijn van achtergrondaspecten. Een gestalt wordt gekenmerkt door een verschil ten opzichte van zijn omgeving, terwijl het tegelijkertijd integreerbaar is in het gehele veld. Dit proces van integratie van de gestalt in het veld noemen we gestaltformatie.

Joseph Zinker beschrijft een contact makend proces als een cyclus van gewaarzijn, opwinding en contact. Door zich gewaar te worden van een sensatie (ik heb behoefte om te bewegen) kan het organisme energie mobiliseren (ik ga naar buiten), vervolgens tot actie overgaan (de hond aanlijnen en schoenen aantrekken) en contact maken (naar buiten gaan en wandelen). Na het doorlopen van deze stadia kan het organisme zich tevreden terugtrekken.



Figuur 1: De contactcyclus volgens Zinker (1998:102)

Een gezond organisme doorloopt deze stadia vloeiend en kan zo behoeftes bevredigen. Het kan echter op alle punten van de cirkel tot 'contactonderbrekingen' komen (Wheeler 2015:103). Ik zal in hoofdstuk drie verder ingaan op dit fenomeen; vanuit het oogpunt van retroreflectie ontstaat immers een blokkade op het moment dat de energie geactiveerd wordt en het maken van contact en dat vraagt om meer uitleg.

“Wer sein Handeln von seiner Energie trennt, ist ein Retrofektor; er tut das mit sich selbst, was er mit der Umwelt machen sollte” (Zinker 1998: 103).

Om antwoord te geven op mijn onderzoeksvraag is het van belang om te kijken hoe de therapeut de cliënt kan ondersteunen in het gewaar worden van deze onderbreking.

2.5 De contactgrens

Agressie is samen iets doen op de contactgrens. De contactgrens is geen statisch gegeven, het is een proces waar het verschil tussen individu en omgeving wordt waargenomen. Contact is volgens Laura Perls de waardering en uiteenzetting met de ander.

“Die Grenze, wo ich den anderen treffe, ist der Prozess der Ich-Funktionen, der Identifikation und Entfremdung, die Sphäre von Erregung, Interesse, Anteilnahme und Neugier, oder Furcht und Feindselighkeit” (Perls 2005: 93).

Voor Laura Perls is steun een voorwaarde voor contact. Steun is volgens haar de achtergrond waar vandaan de reële ervaring op kan duiken en een gestalt kan worden die in een betekenisvolle relatie staat met de achtergrond (Perls 2005: 94). In het voorbeeld van Marcel is te zien hoe een relatie verstoord kan worden, wanneer het aan steun ontbreekt. De grens is verbroken, de poort naar retroreflectie is geopend. De ervaringen die wij op de contactgrens opzoeken, afwijzen of vermijden, bepalen hoe we erop reageren. In de gestalttheorie wordt deze reactie een creatieve aanpassing genoemd.

Hieronder wordt het concept van creatieve aanpassing verder toegelicht. Het is voor mijn werkstuk van belang, omdat alle contactstijlen binnen de gestalt en dus ook retroreflectie, als een creatieve aanpassing aan de omgeving worden beschouwd.

2.6 Creatieve aanpassing

De steeds wisselende levensomstandigheden vragen van ons mensen continue om een creatieve reactie of aanpassing. In de gestalttherapie gaan we ervan uit dat de mens zelf verantwoordelijk is voor het creëren van zijn leefwereld. Algehele controle op onze leefomstandigheden is niet mogelijk, maar de mens kan wel degelijk invloed pakken. Hier sluit de gestalttherapie aan bij empowerment (Boumans 2012:35-38). Creatieve aanpassing is het maken en veranderen van gestalten, het durven laten opkomen van nieuwe gestalten en het laten verdwijnen van oude gestalten. Wat mij aanspreekt in de gestalttheorie is de mildheid waarmee gekeken wordt naar dit fenomeen: een creatieve aanpassing is de best mogelijke reactie van een individu op dat moment in zijn leven op de gegeven omstandigheden. Marcel heeft gedaan wat hij op dat moment kon doen. Het was zijn best mogelijke manier om met de omstandigheden om te gaan.

Binnen de gestalt-theorie worden drie functies van het zelf onderscheden (Siemens 2006:36):

- De id-functie: wat ik nodig heb in de meest basale, onmiddellijke betekenis (ontvangend)
- De ego-functie: wat ik wil of niet wil (willend)
- De personality-functie: wat/wie ik ben of niet ben (verwerkend)

Op het moment dat we gevangen zitten in één bepaald reactiepatroon, spreken we van een fixed-gestalt. De cliënt herhaalt steeds een oude, creatieve aanpassing die in het verleden wél heeft gewerkt. Hij kan de andere kant van de pool niet meer zien. Als hij bijvoorbeeld vastzit op de pool 'alles is mijn schuld' kan hij niet meer zien waar zijn verantwoordelijkheid ophoudt. De huidige situatie vraagt echter om een nieuw antwoord. Gestalttherapie tracht de cliënt te ondersteunen in het vergroten van zijn gewaarszijn over de twee polen om deze te kunnen overzien. Het gaat om het versterken van de ego-functies, om het empoweren van de cliënt (Regenmortel 2009). De cliënt leert "*... die Verantwortung für sein Handeln und ihre Konsequenzen zu übernehmen*" (Zinker 1998:101).

Vermeir wijst ons erop dat er geen perfecte gestalten kunnen worden gevormd, dat elk contact onaf en onvolledig blijft (Vermeir 2009: 84-85). Onaffe gestalten dienen zich telkens weer opnieuw op aan de voorgrond, de ontwikkelbehoefte is immers niet bevredigd. Hieronder wordt ter illustratie een voorbeeld uit de praktijk gegeven. Met dit voorbeeld wil ik duidelijk maken hoe mijn cliënt vastzit op de pool retroreflectie versus agressie. Anne's antwoord op de gegeven omstandigheden ervaart zij zelf als niet gepast en weinig creatief. Anne vertelt over hoe boos zij is op zichzelf, omdat dat zij tijdens de laatste vergadering geen woord heeft durven zeggen³.

C: *"Ik zat heel stilletjes op de stoel, ik keek naar beneden en ik haatte mezelf omdat ik mijn mening niet durf uit te spreken."*

T: *"Ik zie dat je nu ook naar beneden kijkt... Wat ben je je gewaar in je lijf als je zo zit?"*

C: *"Ik voel heel veel druk op mijn borst en ik krijg het heel warm. Ik heb het idee dat ik zou kunnen ontploffen, zo warm heb ik het!"*

T: *"Kan je de warmte omschrijven?"*

C: *"Verstikkend. Ik voel me verstikt en ik voel dat ik zware benen krijg. Het is alsof ik niet kan lopen. Ik ben zo boos op mezelf dat ik dit gevoel zo vaak heb. En nu ook hier met jou. Ik wil er vanaf!"*

Anne heeft bewustzijn ontwikkeld over haar reactiepatroon, ze is in contact met haar id-functies (boosheid) en kan ook benoemen wat ze wél zou willen (ego-functies). Vanuit deze positie kan Anne in de therapeutische relatie meer gewaarzijn ontwikkelen over hoe zij meer energie en creativiteit naar de pool agressie kan schuiven, zodat er een nieuw evenwicht ontstaat.

2.7 Zelf en de ander: "between-in-action"

*"Nicht das Ich-Sagen soll ich verlernen,
Sondern in meinem Ich soll ich lernen,
du und wir mitzusagen"* (Klaus Hemmerle in Aretz 2015.:4).

Volgens de gestalttheorie is het Zelf het systeem van de contacten in het veld van organisme en buitenwereld. We worden gevormd door onze contacten. De contacten zijn de gestructureerde beleving van de actuele situatie (Perls, Hefferline and Goodman (PHG), 1951: 160). Binnen de gestalttheorie plaatst men het Zelf ergens binnen het individu in het gebied tussen persoon en omgeving. Het Zelf krijgt een procesfunctie. Het integreert ervaringen en verlangens.

³ T staat voor therapeut (Irene Herzog) en C staat voor de desbetreffende cliënt.

“Aan de ene kant is er de persoon, actief en creatief handelend in zijn omgeving, en aan de andere kant is er de omgeving die op hem inwerkt, die hem tot handelen aanzet en hem informeert” (Leys 2006: 57).

Het verlies van de ego-functies impliceert dat het Zelf zijn sturende vermogen verliest. Het zijn de ego-functies die richting geven aan ons bestaan. Op het moment dat de cliënten dit ‘kompas’ zijn kwijtgeraakt, kloppen ze vaak aan voor therapie. Anne durft zich niet goed te profileren. Het liefst zou zij de vergaderingen op school helemaal ontlopen. Haar personality-functie (wie ben ik?) is verstoord geraakt. Ze is niet meer in staat om haar veld zo te structureren dat het overeenkomst met haar verlangens en gevoelens (id-functies).

3 Organiseren van het veld via contactstijlen

3.1 Overzicht van de contactstijlen en hun tegenpolen in relatie tot mijn doelgroep

Binnen de gestalttheorie wordt onderscheid gemaakt tussen zeven verschillende contactstijlen: introjectie, projectie, retroreflectie, confluëren, desensitiseren, deflecteren en egotisme. Deze zijn in het ego-functioneren terug te vinden. De tegenpolen van deze contactstijlen zijn verwerpen, toe-eigenen, agressie, isolatie, gevoeligheid, ontvankelijkheid en spontaniteit (Sills&Joyce 2010: 113-125). In de therapie gaat het om de ontwikkeling van deze tegenpolen zodat de cliënt zich kan bewegen naar de gezonde kant van de pool.

In dit hoofdstuk wordt een korte beschrijving gegeven van de verschillende contactstijlen en illustrerende voorbeelden uit de praktijk gegeven. Retroreflectie is bij mijn doelgroep de meest gebruikte contactstijl. De gezonde tegenpool is agressie. Door het omdrukken van de impuls tot handelen, door bijvoorbeeld te lang 'ingeslikte' introjecties of het onvermogen tot projecteren, kan de tegenpool agressie niet in het bewustzijn en het handelsrepertoire van de cliënt zijn beland. Daarnaast kunnen door deflectie stukken van de realiteit buiten het bewustzijn worden gehouden. De stijlen houden onderling verband en zijn niet los te zien van elkaar. Op moment dat blokkades optreden in het gestaltformatieproces leidt dit tot een onbevredigende manier van contact maken van de cliënt met zijn omgeving. De cliënt is als het ware 'gevangen' aan de ongezonde kant van de polariteit en heeft geen zicht meer op de andere kant.

Contactstijlen

- **Introjecteren:** de cliënt neemt waarden en normen van een ander klakkeloos over. Het gaat hier om strenge regels die de cliënt als het ware heeft 'ingeslikt'. Deze regels zijn in de opvoeding door ouders, school of kerk aangeleerd en kunnen een leven lang blijven werken.

Tamara Slijper vertelt tijdens onze eerste sessie:

"Ik ben heel streng opgevoed in een kleine, kerkelijke gemeenschap. Ik heb geleerd om niet boos te mogen worden. 'Je mag je stem nooit verheffen' zei mijn moeder altijd tegen me. 'Dat hoort niet' zei zij." Tamara Slijper

Gezonde tegenpool: de voor ons gezonde aspecten uit de omgeving kunnen opnemen, kritisch kunnen zijn over wat we willen assimileren en bepaalde aspecten kunnen verwerpen.

- **Projecteren:** de cliënt schrijft aan zijn omgeving toe wat eigenlijk van hem is. Hij projecteert zijn eigen fouten en gebreken op een ander. Zo dient hij geen verantwoordelijkheid te nemen voor zijn gedrag.

“Een persoon die projecteert, is iemand die zijn gevoelens en acties niet kan accepteren, omdat hij vindt dat hij zich niet ‘zus’ behoort hoort te gedragen of ‘zo’ hoort te voelen. Dit ‘je moet niet’ is het fundamentele geïntrojecteerde gedeelte, dat zijn gevoelens en acties onverteerbaar maakt. Om dit dilemma op te lossen herkent hij niet zijn eigen ondeugd, maar schrijft deze aan een ander of iets anders toe” (Polster&Polster 1976: 67).

Praktijkvoorbeeld:

Frank van Breda doet in onze tweede sessie zijn beklag over zijn vader.

“Als hij, toen ik nog studeerde, de geldkraan niet had dichtgedraaid, was ik nu niet in deze hopeloze situatie beland.” (Frank van Breda)

Gezonde tegenpool: onszelf uitdrukken in de buitenwereld door onze eigen ideeën vorm te geven. Door te projecteren, open we de deur naar buiten en vormen we onze leefwereld actief.

- **Conflueren:** als een cliënt in ongezonde mate conflueert dan is hij zich niet meer gewaar van het verschil tussen hemzelf en de ander. De grenzen zijn vervaagd of helemaal weg. De cliënt is niet in staat om zich af te zonderen en de grenzen van zijn eigen ik te herdefiniëren na een contactmoment. Harm Siemens (Siemens 2006:53) geeft het voorbeeld van de workaholic die steeds maar open blijft staan voor vragen en input van zijn werkgever.

Gezonde tegenpool: waardering van gelijkheid en tegelijkertijd kunnen differentiëren.

“Zonder differentiatie vormen we wel een massa maar geen gemeenschap” (Lambrechts 2003: 373)

- **Decflecteren:** betekent afbuigen. Het is een manier om uit contact te blijven met de ander. Dit kan de cliënt doen door veel te praten, door veel vragen te stellen, door te rationaliseren. Het échte contact wordt vermeden. De hitte wordt als het ware uit het contact genomen, met als gevolg dat het contact verwatert (Polster 1976:10). Het onderliggende gevoel van de patiënt is angst: Brigitte heeft een moeizame relatie met haar jongste dochter. Om niet écht het gesprek met haar aan te moeten gaan, blijft zij maar praten op moment dat haar dochter op bezoek is. Ze maakt haar dochter tot object, een volwassen, gezond contact blijft uit.

Gezonde tegenpool: ontvankelijkheid ontwikkelen voor de ander en voor de eigen gevoelens en deze in contact durven brengen.

- **Egotisme:** egotisme is een manier om controle te houden door de eigen grenzen goed te bewaken. Het is een manier van contacteren die helemaal gericht is op het ik. De cliënt met deze contactstijl gaat risico's uit de weg. Het gevolg van deze contactstijl kan het verlies van spontaniteit in het contact met de omgeving zijn (van Praag 1998:87).

Gezonde tegenpool: het ontwikkelen van spontaniteit, van creatieve aanpassingen in het hier en nu. "The ability of being with the other in deliberate control (Spagnuolo Lobb 2013:116).

- **Desensitiseren:** het uitschakelen van het lichaamsgewaarszijn. De cliënt sluit zich af voor de opkomende sensatie. Hij merkt pas op dat hij honger heeft op moment dat hij bijna flauwvalt.

Gezonde tegenpool: ontwikkelen van gevoeligheid, gewaarszijn van lichaamssensaties.

- **Retroreflectie:** Bij gezonde retroreflectie gaat het vooral om het leren beheersen van onze impulsen. Dit maakt het samenleven mogelijk. Ik stap niet uit de auto om iemand in elkaar te slaan die mij van rechts heeft ingehaald. Bij ongezonde retroreflectie houdt de cliënt zijn impulsen zodanig in dat het ten koste van hemzelf gaat. Retroreflectie ontstaat wanneer men de actie die de behoefte kan vervullen gaat inhouden en tegen zichzelf richt.

"Dit is het ermee ophouden zijn energieën naar buiten te richten in pogingen om de omgeving te hanteren, maar integendeel zijn activiteiten naar binnen toekeren en zichzelf in plaats van de omgeving als doel van zijn gedrag stellen. Vandaar wordt dan diegene die doet ook diegene aan wie gedaan wordt en wordt zelfs zijn ergste vijand (bijvoorbeeld 'Ik schaam me voor mezelf'. 'Ik moet mezelf dwingen dit werk te doen', e.d. " (Heylen 1976: 284).

Door het inhouden van de behoefte (bijvoorbeeld het uiten van zijn woede) kan het tot contactonderbrekingen komen. We spreken van contactonderbrekingen als de relatie tussen cliënt en zijn omgeving wordt verstoord. Dit gebeurt op de contactgrens. Ik heb de boven besproken contactstijlen in het schema van Zinker opgenomen om duidelijk te maken waar het in het contactcyclus tot onderbrekingen kan komen.



Figuur 2: De contactcyclus volgens Zinker (1998:102) met de verschillende contactstijlen

De vrouwen en mannen in mijn therapiekamer bestraffen zichzelf in plaats van diegene op wie ze boos zijn. Vanuit angst en schaamte zijn ze bang om zich te laten zien en te zeggen wat ze zouden willen zeggen. Retroflectie leidt in het ergste geval tot depressie, verslaving of automutilatie. Eveneens slikken, gebalde vuisten, verhoogde spierspanning, verhoogde lichaamstemperatuur, nagelbijten of ander lichamelijke uitingen wijzen op retroflecterend gedrag. De onderdrukking van de emoties wordt als angst ervaren en gaat gepaard met het gevoel van schaamte.

Polster&Polster beschrijven de gevolgen van retroflecterende woede als volgt:

“Maar wanneer dit agressieve of krachtige tegenwerken buiten de beperkingen van zijn grenzen valt, blijft hij achter met deze wrokgevoelens die hij niet kan samenkneden tot een nuttige actie. De angst, die het resultaat is van de noodzaak om de gevoelens te onderdrukken wordt als verscheurend ervaren en kan aanleiding zijn tot concentratiezwakte, tot inefficiëntie of tot vaagheid of zelfs tot een psychose of een suïcidepoging” (Polster 1976: 19).

Gezonde tegenpool: de wereld aan gaan, de opwinding ten volle verbinden met de situatie. We kiezen bewust en nemen verantwoordelijkheid voor onze keuzes. We komen hier weer de oorspronkelijke betekenis van het woord agressie tegen, namelijk ‘het vermogen om ons persoonlijk uit te drukken en om te scheppen’ (Lambrechts 2003:388).

De grondleggers van de gestalttherapie beschrijven dit proces als volgt:

“Aggression heisst ‘herangehen’ an den Gegenstand des Verlangens oder des Hasses. Der Übergang vom Impuls zum Schritt auf den Gegenstand zu ist die Initiative: der Impuls wird als eigene Regung anerkannt und ebenso seine motorische Ausführung” (Perls, Hefferline and Goodman (PHG) 1951: 132).

Ik wil graag met onderstaande casus de boven genoemde uitleg illustreren. Om antwoord te geven op mijn onderzoeksvraag wil ik laten zien hoe het exploreren van de gezonde pool van retroflectie de cliënt in contact kan brengen met haar gevoel, boosheid.

3.2 Praktijkvoorbeeld

Tamara de Groot is een gescheiden vrouw met vier kinderen die het huis uit zijn. Tamara kwam mij opzoeken omdat zij problemen had op het werk. Ze is een paar maanden na haar scheiding hertrouwd met zoals ze zegt 'een lieve man'. De keuze voor haar tweede echtgenoot is haar door haar gemeenschap opgelegd. In de loop van de therapie kwam het rouwproces om haar ex-man steeds weer op de voorgrond. Tamara schaamde zich over het verdriet. Meerdere keren zat zij tegenover mij en huilde. Haar verdriet was duidelijk zichtbaar. Ergens, zo gaf zij aan, voelde ze dat ze ook boos op hem was, maar ze was bang om de boosheid te voelen. Volgens Daan van Praag ligt het probleem bij de volwassen mens meer in het feit dat geen awareness is over de retroreflectie. De persoon voelt zich belemmerd zonder dat een cliënt het merkt (van Praag 1998). Doel van de therapie met Tamara is op dat moment haar te steunen in het voelen van haar emotie 'woede'.

Praktijkvoorbeeld 4

Tamara zit ineengedoken op haar stoel, ze heeft tranen in haar ogen en ze zegt tegen mij: *"Ik vind het zo erg dat het verdriet nog zo groot is, dat wil ik helemaal niet, ik heb nu een hele lieve man, ik wil me niet zo laten overspoelen door het verdriet, maar het gebeurt gewoon"*. Ik voel mezelf zwaar worden op de borst, ik ben vol empathie met haar en vraag haar of zij het goed vindt dat we deze sessie hiermee werken, omdat het zo sterk op de voorgrond is. Tamara zegt ja, dat zij dat graag wil. Tamara huilt, ik geef haar zakdoekjes. Ik zie verdriet in haar gezicht, ogen, rondom haar lippen, haar houding is ineengedoken. Ik herinner me dat Tamara me tijdens een eerdere sessie vertelde dat haar vader was overleden en dat dit heel erg voor haar was. Ik vraag haar: *"Tamara, ik moet ineens aan je vader denken. Hoe is dat voor jou als ik dat nu zeg?"* *"Oh...ja."* Ze glimlacht. *"Dat is wel goed, ik denk graag aan hem, ik mis hem zo erg. Hij zat altijd in deze stoel"*. Ze wijst naar een grote fauteuil achter haar in de hoek. *"Ik heb deze stoel van hem meegenomen."* *"Hoe is het om naar de stoel te kijken?"* *"Dat is wel goed, het maakt me blij."* *"Wil je op de stoel gaan zitten?"* *"Ja, dat is goed, dat wil ik"*. Tamara staat op en gaat op de stoel zitten. Haar ademhaling is gezakt, haar gezicht oogt meer ontspannen. Ze streelt over de leuning van de stoel. *"Hoe is het om daar te zitten?"* *"Ik voel me hier veilig, ik voel dat ik beter kan ademen."* *"Wat neem je waar in je lijf?"* *"Ik voel mijn adem door mijn longen naar mijn buik stromen. Ik voel dat mijn buik warm wordt, en ik voel mijn billen ontspannen als ik hier zit."* *"Ja, ik zie aan je dat je gezicht meer ontspannen is, ik zie je buik op een neer gaan. En ik voel mezelf ook warm en rustig worden in mijn buik."* *"Stilte. Tamara blijft rustig ademen en zitten."* *"Hoe is het om vanuit deze warme, veilige plek, dicht bij je vader, om hier vandaan aan je ex-man te denken?"*

Tamara's adem gaat weer wat sneller. Ik zie haar lichaamsspanning verhogen. *"Ik voel heel veel spanning op mijn borst. Ik ben zo boos om hem! Oh, ik ben zo boos op hem!"* Tamara staat op en loopt door de kamer. *"Ik kan niet blijven zitten, ik móét bewegen!"* Ze doet de deur naar het terras open en doet een stap naar buiten. *"Aahhhhh"* schreeuwt zij. Stilte. We kijken elkaar aan en ineens moeten we allebei lachen. *"Poeh. Ik ben blij dat jij er bent." "Ik ben ook blij dat ik hier ben, bij jou, en dat ik je boosheid mag zien. Ik ga niet weg, ook al voel je je boos, blijf ik. Dat kunnen wij samen wel aan."* (Tamara de Groot)

Tamara heeft in deze sessie haar grenzen verlegd. Ze is in actie gekomen (ego-functioneren) door letterlijk naar buiten te stappen en haar woede eruit te gooien. Om dit te kunnen doen was het nodig dat zij eerst in contact kon komen met haar woede (id-functie). Dit gebeurde in de veiligheid van de therapeutische relatie door de aandacht te richten op haar ademhaling. Tamara heeft een ervaring van expansie gehad, ze heeft een nieuwe ervaring opgedaan. Zij heeft de angst, die zo lang de grenzen van haar ik heeft beschermd, durven loslaten. De introjecties van haar gemeenschap, zoals: *'een gescheiden vrouw mag niet lang alleen zijn'* en *'je mag niet boos worden op je ex-man want ruzie maken doen we niet bij ons, scheiden is al erg genoeg'*, hebben haar lange tijd in haar greep gehouden. Ook voor Tamara is het uiten van haar woede niet zonder risico. Er rust een groot taboe op deze emotie in haar veld. Door het inslikken van de introjecten en retroflecteren van haar gevoelens en behoeftes heeft Tamara de woede onderdrukt die nodig is om haar realiteit te structureren. Deze creatieve aanpassing was voor haar van levensbelang.

Met dit voorbeeld wil ik duidelijk maken hoe de verschillende contactstijlen met elkaar verbonden zijn: naast het introjecteren van regels van haar gemeenschap is Tamara zich tijdens de therapie ook bewust geworden dat zij niet alleen de gevoelens van woede ten opzichte van haar ex-man had onderdrukt, maar dat zij ook de gevoelens van jaloezie ten opzichte van haar oudere zus nooit heeft kunnen voelen en durven uiten.

"Wanneer we elkaar tegenkomen op feestjes dan is het gezellig. We praten over de kinderen, werk, films die we hebben gezien, enzovoort. Ergens ver weg gestopt voelde ik wel altijd dat ik haar liever niet tegenkwam. Ze was toen we klein waren het lievelingetje van mijn ouders, mooi en slim. Ik hobbelde er maar achteraan."(Tamara de Groot)

Tamara is in het contact met haar zus aan het deflecteren. Dit was haar creatieve aanpassing om de onderliggende pijn niet te moeten voelen. In therapie kan zij de gezonde kant van deze contactstijl overzien en betekenis geven aan haar gevoelens.

3.3 Samenvatting

In dit hoofdstuk wordt gestalttheorie door middel van contactstijlen en de processen die op de contactgrens plaatsvinden beschreven. Voorts worden onderbrekingen of verstoringen in de contactcyclus die leiden tot een niet-bevredigend omgaan van de cliënt met de wereld naar voren gebracht. De gestalttheorie ziet deze onderbrekingen niet als stoornis, maar als een creatieve aanpassing van de cliënt aan de omgeving. In de therapeutische relatie leert de cliënt door middel van het vergroten van het gewaarzijn het gedragsrepertoire te vergroten. Daardoor ontstaat zicht op de 'gezonde kant' van de polariteit. Het praktijkvoorbeeld liet zien hoe het werken met lichamelijk gewaarzijn de cliënt kan ondersteunen geretroflecteerde gevoelens van boosheid of jaloezie waar te nemen en naar buiten te richten. In het volgende hoofdstuk wordt ingaan op de therapeutische relatie met de doelgroep.

4 Werken met lichaamsgewaarzijn in de therapeutische relatie

4.1 Opbouwen van een therapeutische relatie

Gestalttherapie richt zich op het herstellen van het contact in het hier en nu. Er is veel geschreven over de therapeutische relatie binnen de Gestalttherapie. Ik wil een citaat van Margherita Spagnuolo Lobb aanhalen dat ik mooi en treffend vind, omdat dit het proces van ontwikkelen van vertrouwen tussen cliënt en therapeut beschrijft:

“That very encounter between therapist and patient in the humanity of their limitations, had given the patient the possibility to open up in the relationship with the most hidden feelings, and with a sense of trust in the other which it was difficult for him to experience. This example shows how - for Gestalt therapy - it is the real encounter between two people that produces the treatment, an encounter in which there occurs a novelty capable of reconstructing the patient’s ability of contact” (Spagnuolo Lobb 2013: 42).

Reflecterend merk ik als beginnende therapeute dat dit vertrouwen kwetsbaar is en dat ik het proces door een bijvoorbeeld te snelle opmerking van mijn kant of door het sturen naar een oplossing of actie kan beschadigen. Het samen kunnen verblijven in een impasse kan vooral voor cliënten met een deflecterende contactstijl waardevol zijn. *“Don’t just do something, sit there!”* (Joyce, P. & Sills, C. (2010). Dan is het samen niets doen het experiment wat de cliënt in contact kan brengen met zijn gevreesde gevoelens. Bij mijn vrouwelijke cliënten is soms angst het meer vertrouwde gevoel. De boosheid is ver weggestopt.

4.2 Belang van creatieve experimenten gericht op het lichaam

Retroreflectie kunnen we binnen de gestalttheorie vertalen met vaste agressie. De agressie zit ‘vast’ in de cliënt zelf. Zoals ik eerder heb uitgelegd, doet iemand zichzelf iets aan wat eigenlijk aan iemand anders toebehoort. Het onderliggende gevoel is angst of schaamte. Cliënten die retroflecteren, kunnen niet de energie mobiliseren om zich tegen diegene waar ze last van hebben te uiten. Hier ligt juist de blokkade. Als een boemerang wordt de energie teruggekaatst naar henzelf en wordt vervolgens naar mijn idee opgeslagen in het lichaam. Het lijf dat geen enkele krenking vergeet, om nogmaals bij de gedachtengang van Alice Miller aan te sluiten (Miller 2004). De meeste yogascholen boeken hun succes in de laatste plaats niet ook om dit feit.

In de therapie gaat het bij mijn doelgroep om de overbrugging van de blokkades tussen gewaar worden en het mobiliseren van energie. Ik wil in dit hoofdstuk laten zien dat juist lichaamswerk binnen de gestalttherapie effectieve mogelijkheden biedt om cliënten met een retroflecterende contactstijl te ondersteunen. Want, zoals Zinker beweert: *‘Allzuoft erzeugen*

Worte neue Worte' (Zinker 1998:109). Ook Kepners ideeën over integratieve therapie, die zowel het psychische aspect als ook het lichamelijke aspect behelst, sluiten hierop aan.

"The experiment has given you experiential grounding in a basic premise of the Gestalt approach to body therapy: the self or "I" is an embodied self as well as a thoughtful one. We exist, love, work, and meet our constantly changing needs through our physical being and interactions in the world. Experience of our body is experience of our self, just as our thinking, imagery, and ideas are part of our self" (Kepner 2001:3).

In mijn eigen werk met cliënten merk ik dat ik bij het aanbieden van experimenten gebruik kan maken van mijn achtergrond als gedragstrainer- en coach. Ik sluit me aan bij het gedachtengoed van Zinker. Hij combineert in zijn werk taal met lichaamswerk, het bevorderen van activiteit door het aanbieden van experimenten (Zinker 1998). De gestalttherapie wordt soms een tekort aan lichaamsgericht werk verweten. Toch hebben zelfs de grondleggers Pearls, Hefferline en Goodman in het jaar 1951 al ademhaling als de eerste stap in therapie omschreven:

"Atmen ist eine Körperfunktion, aber die Periodizität, mit der die Umwelt in Anspruch genommen wird, ist so kurz um im Grunde kontinuierlich, dass es immer am Rande des Gewahrwerdens steht, als eine Art Kontakt. Und nirgends sonst sehen wir so deutlich, wie sehr das Lebewesen ein 'Feld', wie sehr die Umwelt 'in' ihm ist oder es in jedem Augenblick durchtränkt. Und daher begleitet Angst, die Störung des Atmens, jede Funktionsstörung des Selbst. Der erste Schritt in Therapie ist daher, mit dem Atem Kontakt aufzunehmen" (Perls, Hefferline and Goodman (PHG) 1951: 132).

In dit hoofdstuk wil ik een aantal lichaamsgerichte experimenten beschrijven die mijn cliënten hebben geholpen in het ontdekken en ervaren van nieuwe polen. Een experiment is een van de instrumenten die de gestalttherapeut tot zijn beschikking heeft om het gewaarzijn van de cliënt te vergroten.

"Een experiment kan van alles zijn behalve een gewoon gesprek. Door middel van een experiment kan een cliënt oefenen en ervaringen opdoen. Zo kan er met stoelen worden gewerkt, waar personen of aspecten van personen fictief op 'neergezet', gevisualiseerd worden" (De Valk 2009: 163).

Reflecterend op de casussen en theorie zie ik een experiment niet als een los onderdeel van de therapie. De therapeutische relatie 'aan zich' is al een experiment.

4.3 Werken met spierspanning en ademhaling

In mijn praktijk zie ik regelmatig cliënten die duidelijk last hebben van verhoogde spierspanning. Ik breng deze waarneming bij mezelf in contact met de cliënt en we komen daar bij wat Pearls omschreef met "loose your mind, come to your senses".

Praktijkvoorbeeld 5

Ellen Marius is een vrouw van 38 jaar die op haar 17^e een abortus heeft gehad. Haar toenmalige vriend heeft haar overgehaald om de ingreep te laten doen, zo vertelt zij aan mij. Ellen ervoer geen steun vanuit haar omgeving, met haar ouders kon zij er niet over praten. Seks was taboe, laat staan een abortus. Op die leeftijd zwanger worden was ondenkbaar. Vanuit angst is Ellen niet met haar ouders gaan praten. Ze komt in therapie omdat zij last heeft van depressieve stemmigen. De relatie met haar ouders beschrijft zij als koel. Ze mist een bepaalde vertrouwdheid en intimiteit met hen. Ellen geeft aan soms dagenlang niet naar de wc te kunnen omdat zij zoveel spanning vasthoudt in haar darmen. Ze zit tegenover mij, benen en armen over elkaar heen geslagen. Ik nodig haar uit om op de bank te komen liggen. Ik vraag haar om haar ademhaling te volgen, zonder oordeel, puur waar te nemen. Ik nodig haar uit om haar handen op haar buik te leggen. Ik zie dat haar ademhaling zakt. Ik zit naast haar op een kussen. Ik vraag haar om haar handen op haar buik te leggen. Zij aarzelt, zucht, en legt haar handen voorzichtig op haar buik. Ik zie dat er tranen uit haar gesloten ogen rollen.

T: *“Ellen, ik zie dat je moet huilen. Dat is goed. Blijf maar met je aandacht bij je ademhaling en bij je handen op je buik.”*
C: *“Ik voel een knoop in mijn darmen, het lijkt wel steen!”*
T: *“Ga maar met je aandacht er naartoe.”* Ze ademt door.
T: *“Kan je de knoop omschrijven? Hoe ziet de knoop eruit?”*
C: *“Hij is dik en superhard. En ik voel ook mijn buikspieren. Ze lijken wel een pantser, zo hard.”* Ik zie haar mimiek veranderen, ineens fronst zij met haar wenkbrauwen en er komt spanning in haar handen en armen. Ze doet haar ogen open en kijkt me aan.
C: *“Waarom waren mijn ouders er toen niet voor mij? Ik voel me zo klein en in de steek gelaten. Ik merk letterlijk hoe mijn darmen verkrampen als ik eraan denk.”* T: *“Wat betekent het verkrampen voor jou?”*
C: *“Ik voel dat ik ook boos ben.”*
T: *“Dat gevoel mag er ook zijn.”*
C: *“Ik was altijd maar boos op mezelf.”*
T: *“Ja. En dat was toen jouw manier om met je angst om te gaan. Het was goed zo.”*
C: *“Ik kon niet anders.”*

Langzaam kunnen we samen de onderliggende boosheid exploreren via haar ademhaling. Ellen leert om naast het verdriet ook de boosheid te voelen. Ze leert langzamerhand om een nieuwe positie in te nemen op de pool retroreflectie-agressie. Zo kan zij uiteindelijk de ‘gezonde’ kant zien. Na een aantal sessies besluit zij om alsnog een gesprek met haar ouders aan te gaan. Ze wil hun graag vertellen wat er als jong meisje met haar aan de hand was. De agressie die nodig is om dit te doen is gemobiliseerd.

Peter Levine beschrijft bovenstaand proces in zijn boek over traumatherapie als volgt:

“Die Reaktivierung der natürlichen Aggression ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg zur Traumaheilung. Die Wiederentdeckung der persönlichen Macht entspricht dem Anerkennen der eigenen Autorität. Sie leitet sich von der Fähigkeit her, über die Orientierung und Anwendung der eigenen Energien selbst zu entscheiden” (Levine 1998:128).

Samen hebben we de volgende stadia doorlopen: opbouwen van vertrouwen, exploreren van de woede, de pool die in de schaduw stond; opbouwen van de ego-functies door betekenis te geven aan de gevoelens en de gekozen contactstijl.

Praktijkvoorbeeld 6

Marcel Post komt bij mij in therapie op moment dat hij al achttien jaar af is van zijn harddrugsgebruik. Hij heeft inmiddels een vaste baan bij de gemeente en hij woont samen met zijn vriendin. Marcel is trots over wat hij heeft opgebouwd. De relatie met zijn vriendin is goed, vertelt hij. Hij komt in therapie vanwege klachten zoals slapeloosheid, hoofdpijn en concentratiestoornissen. Hij zegt dat hij last heeft van burn-out klachten. Op het werk is de werkdruk hoog. Zijn manager en andere teamleden vragen hem steeds om hulp en Marcel geeft aan geen nee te kunnen zeggen.

*“Het lijkt net een vloek op mijn leven. Voorheen kon ik geen nee zeggen tegen de drugs en nu kan ik geen nee zeggen tegen collega’s. Het is net alsof ik continue mijn best moet doen en me moet bewijzen, omdat ik lang geleden zo verslaafd was.”
(Marcel Post)*

Terwijl Marcel vertelt spannen zijn schouders en zijn nek aan. Ik zie spanning rondom zijn kaken en ik zie dat zijn ademhaling omhoog gaat. Ik breng mijn waarnemingen in contact met hem.

*T: “Ik zie dat je schouders en je armen gespannen zijn, klopt dat?”
C: “Ja, dat klopt, ik voel het ook wel, ik word er niet goed van. Ik ben zo boos op mezelf dat ik geen nee kan zeggen. Het is toch belachelijk. Wat een watje ben ik ook.”
T: “Wat zou je kunnen doen met je armen om je boosheid te uiten?”*

Marcel doet boksbewegingen in de ruimte. Ik moedig hem aan om iedere keer hard lucht uit de blazen.

T: *"Hoe voelt het?"*

C: *"Het voelt heel goed. Het liefs wil ik ze allemaal even een klap verkopen."*

T: *"Ik wil nog een ander experiment voorstellen, is dat goed?"*

C: *"Ja, prima."*

Ik pak twee touwtjes en geef er eentje aan Marcel. Ik vraag hem om het touw met gespreide armen voor zich, achter zich, links en rechts te houden, alsof hij een huis aan het aftekenen is en dit de grenzen zijn van zijn huis. Ik doe ondertussen hetzelfde.

T: *"Hoe is het om naar me te kijken terwijl je dit doet?"*

C: *"Het is onwennig. Maar ik voel me steviger, de afbakening doet me goed."*

T: *"Voor mij voelt het ook goed."*

C: *"Wat voel je in je schouders en in je armen?"*

T: *"Ik voel dat ze sterk zijn."*

Marcel heeft zijn woede en de bijhorende behoefte in het verleden naar binnen geretroflecteerd. Hij ontdekt in de therapie dat hij boos is op zichzelf omdat hij jaren van zijn leven heeft verspild door druggebruik. Langzaam kan hij accepteren dat het druggebruik toen zijn best mogelijke creatieve aanpassing was aan de omstandigheden. Tijdens ons experiment is hij de andere kant van retroreflectie, de agressie, aan het exploreren. Deze 'gezonde levensenergie' heeft Marcel nodig om zich af te grenzen van anderen en zijn plek in te nemen. Hier ligt zijn behoefte: in contact zijn met anderen zonder zichzelf weg te cijferen.

5 Conclusie en aanbevelingen

5.1 Antwoord op de onderzoeksvraag

Dit werkstuk had als vertrekpunt de vraag 'hoe de gestalttherapeut cliënten met een retroflecterende contactstijl kan ondersteunen in zijn of haar behoefte om agressie als levensenergie te uiten'. Om antwoord te geven op deze vraag werd eerst de doelgroep, cliënten met een retroflecterende contactstijl en vervolgens agressie als een contactfenomeen geïntroduceerd. Vanuit de theorie kwam naar voren dat elk gedrag - en daarom eveneens agressief gedrag - binnen gestalt als een poging wordt gezien van het organisme om het veld te organiseren. Agressie vindt plaats op de contactgrens, daar waar groei of juist vermijding geschiedt. Retroreflectie heb ik beschreven als een contactstijl waar de blokkade vóór het activeren van de energie zit. De pijn kan in het geval van agressie 2

teruggekaatst worden met soms schadelijke gevolgen voor de cliënt die last heeft van deze blokkades.

Het antwoord op mijn onderzoeksvraag is dat gestalttherapie door haar sterk interrelationeel en experimenteel karakter voor cliënten met een retroflecterende contactstijl van betekenis kan zijn door lichaamsgewaarzijn als therapeutische invalshoek te hanteren. Ik heb geconstateerd dat werken met lichaamsgewaarzijn tijdens de therapie een gepaste manier is voor de cliënt om in contact te komen met de 'verloren' delen van het zelf, of anders gezegd met de onderbelichte pool. Hiervoor heb ik een aantal voorbeelden uit mijn eigen praktijk beschreven. Ik concludeer dat cliënten met een retroflecterende contactstijl ontvankelijk zijn voor lichaamswerk. Het concentreren op de eigen gevoelens is voor hun immers zeer vertrouwd. Samen met de therapeut kunnen zij ook door middel van lichaamsgerichte experimenten leren 'de boemerang' weer terug te gooien en hun gevoelens en behoeften in contact met de ander te uiten.

Met de voorbeelden uit de praktijk heb ik kunnen laten zien hoe de therapeut de cliënt kan ondersteunen in de zoektocht naar de kern van de contactonderbreking. Is deze eenmaal in het bewustzijn van de cliënt gekomen, kan hij of zij in de therapeutische relatie leren om betekenis te geven aan de lijfelijke, de cognitieve en de emotionele aspecten van de gestalt. Hierdoor kan zich gestaltformatieproces van de cliënt in het hier en nu opnieuw voltooien en de gestalt kan op de achtergrond verdwijnen. De cliënt heeft zodoende meer keuzevrijheid gekregen en kan weer creatief en vloeiend zijn of haar wereld vormgeven.

Werken met lichaamsgewaarzijn is een therapievorm die bij cliënten met retroflectie past. Immers, het gevoel van niet geuite woede richt zich als agressie (contactstijl) tegen het lichaam. Verandering ontstaat door bewustwording en de ervaring hiervan. De experimenten lieten zien dat de ervaring tot positieve verandering van retroflecterende cliënten kon leiden, en dat agressie niet altijd iets negatiefs, maar juist een positieve levensenergie kan zijn, nu ook voor deze cliënten.

5.2 Aanbevelingen

Advies 1: Zonder vertrouwen geen experiment

Experimenten werken het beste als ze op maat worden aangeboden en kunnen pas plaatsvinden als er een vertrouwensbasis is tussen therapeut en cliënt.

Advies 2: Geduld, geduld ... geduld

Het kunnen 'dragen' van de geretroflecteerde woede van de patiënt vraagt geduld van de therapeut. Het is de kunst om niet naar een 'oplossing' te sturen maar samen te verblijven in de impasse.

Advies 3: Het kind niet met het badwater weggooien

De oude creatieve aanpassing hoeft niet ten alle tijden weg. In sommige situaties kan de oude aanpassing nog steeds waardevol zijn voor de cliënt, omdat het veiligheid biedt en cliënten soms daardoor minder druk voelen.

Advies 4: Aandacht voor grenzen

Door lichaamsgericht werken en experimenteren voelt een cliënt zijn of haar eigen grenzen en kan kan vanuit daar leren om ze in contact te brengen met de buitenwereld. Voor de therapeut is het belangrijk om in de therapeutische relatie erkenning te geven aan deze grenzen, zodat er in het hier en nu een helende ervaring plaats kan vinden.

Literatuurlijst

- Aretz, B. (2015). *Martin Buber- Eine erste Begegnung*. München: Verlag Neue Stadt, p.4.
- Boumans, J. (2012). *Naar het hart van empowerment*. Trimbos Instituut. Utrecht: MOVISIE.
- Bij, N. van der (1999). Seksueel geweld. *Gestalt. Tijdschrift voor Gestalttherapie*, 6, p. 48.
- Fleury, H. (2009). Agressie(f) in gestaltperspectief. Afstand nabij. In: Derkinderen, Paul, Knijff, E. & Meijer, S. (eds). *Praktijkboek Gestalt*. De Tijdstroom: Utrecht.
- Francesetti, G., M., Roubal, J. (2016). *Gestalttherapie in der klinischen Praxis*, Gevelsberg: EHP-Verlag Andreas Kohlhage.
- Freud, S. (2010). *Das Unbehagen in der Kultur*. Stuttgart: Reclams Universal-Bibliothek.
- Heylen E. Dr. (1976). 'Gestalt preliminair'. *Tijdschrift voor psychiatrie* 18, p.284.
- Joyce, P. & Sills, C. (2010). *Skills in Gestalt Counselling & Psychotherapy*. London: Sage Publications.
- Knijff, E. (2000). *De therapeut als clown*. Culemborg: EPO.
- Kepner, J.I. (2001). *Body Process. A Gestalt Approach to Working with the Body in Psychotherapy*. Cambridge: GestaltPress.
- Lambrechts, G. (2003). *De Gestalttherapie tussen toen en straks*. Culemborg: EPO.
- Levine, P. A. (1998). *Trauma-Heilung. Das Erwachen des Tigers*. Essen: Synthesis Verlag.
- Leys, C. (2009). 'Over ontwikkeling', In: Derkinderen, P., Knijff, E. & Meijer, S. (eds). *Praktijkboek Gestalt*. Utrecht: De Tijdstroom.
- Miller, A. (2004). *Die Revolte des Körpers*. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag.
- Malfait, R. Wollants, G. (2005). Het lichaam als leidraad' *Gestalt. Tijdschrift voor Gestalttherapie*, 12^{de} jg, nr.12, p. 30-32.
- Muynck, C. (2007). Kanttekeningen vanuit de Gestalttherapie bij de fenomenen geweld, agressie en conflict. *Gestalt. Tijdschrift voor Gestalttherapie*, 14de jg, nr.14, p.6.
- Perls, L. (2005). *Leben an der Grenze. Essays und Anmerkungen zur Gestalt-Therapie*. Bergisch Gladbach: Verlag Andreas Kohlhage.
- Perls, F. (1998). *Was ist Gestalttherapie?* Wuppertal: Peter Hammer Verlag.

- Perls, F., Hefferline, R. F., Goodman, P. (2000). *Gestalttherapie*. München: DTV.
- Polster, E. en M. (1976). *Praktijk van Gestalt*. Rotterdam, 2e druk 1976. Leiden: Lemniscaat,
- Praag, D. Van. (1998). *Gestalttherapie; Veld en existentie*. Maarsen: Elsevier/De tijdstroom.
- Regenmortel, T. van (2009). Empowerment als uitdagend kader voor sociale inclusie en moderne zorg. *Journal of Social Intervention: Theory and Practice*, 18(4), pp.22-42.
- Siemens, H. (2006). *De Praktijk van de Gestalt therapeut*. Amsterdam: NSG.
- Spagnuolo Lobb, M. (2013). *The Now-for-Next in Psychotherapy - Gestalt Therapy Recounted in Post-Modern Society*. Milaan: FrancoAngeli.
- Valk, Marike de (2009). Gestalttherapie in arbeidscontext. In: Derkinderen, P., Knijff, E. & Meijer, S. (eds). *Praktijkboek Gestalt*. Utrecht: De Tijdstroom.
- Vermeir, Veronique (2009). Contract, creatieve aanpassing en overdracht. In: Derkinderen. P., Knijff, E. & Meijer, S. (eds). *Praktijkboek Gestalt*. Utrecht: De Tijdstroom.
- Wheeler, Gordon (2015). *Kontakt und Widerstand*. Bergisch Gladbach: Verlag Andres Kohlhage.
- Yontef, Gary M. (1993). Awareness, dialogue & process: essays on Gestalt Therapy. New York, 1993. *The Gestalt Journal Press*, pp. 95-100.
- Zinker, Joseph (1998). *Gestalttherapie als kreativer Prozess*. Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung.
- Filmfragment 'Festen'. Joël Valk, gepubliceerd op 13 juli 2011, Categorie mensen & blogs. Geraadpleegd op 3 april 2018 van <https://www.youtube.com/watch?v=quTDfx-kJGE>

Bijlage

Pagina 2: *“Zijn taal is de authentieke uitdrukking van ons ware zelf en de kracht van onze levendigheid.”* (Miller 2004:189)

Pagina 7: *“Het is niet gemakkelijk te begrijpen hoe het mogelijk is om een drift, de bevrediging te ontzeggen. Het is helemaal niet zonder gevaar; als het niet mogelijk is om economisch te compenseren kan men met ernstige stoornissen rekening gaan houden.”* (Freud 201: 46)

Pagina 7: *“We willen laten zien dat vernietigen, kapot maken, initiatief nemen en woede essentieel zijn voor de groei in het veld van organisme en omgeving; wanneer zij gemunt zijn op reële doelen zijn ze altijd gezond, in ieder geval zijn zij onmisbaar om te voorkomen dat belangrijke delen van de persoonlijkheid verloren gaan, zoals zelfvertrouwen, gevoel en creativiteit”* (Perls, Hefferline and Goodman (PHG) 1951: 132).

Pagina 9: *“Wie zijn handelen van zijn energie scheidt, is een retroflector; hij doet datgene met zichzelf, wat hij met zijn omgeving zou moeten doen”* (Zinker 1998: 103).

Pagina 9: *“De grens, waar ik de ander ontmoet, is het proces van de Ik-functies, de identificaties en vervreemding, het terrein van opwinding, interesse, sympathie en nieuwsgierigheid, of angst en vijandigheid”* (Perls 2005: 93).

Pagina 10: De cliënt leert *“...de verantwoordelijkheid van zijn handelen en de consequenties daarvan te aanvaarden”* (Zinker 1998:101).

Pagina 11: *“Niet het Ik-zeggen zou ik moeten afleren, maar binnen mijn Ik zal ik leren ook jou en wij te zeggen.”* Klaus Hemmerle

Pagina 16: *“Agressie is het” benaderen “van het object van verlangen of haat. De overgang van impuls naar stap naar het object is het initiatief: de impuls wordt erkend als een eigen beweging, evenals de motorische uitvoering ervan ”* (Perls, Hefferline and Goodman (PHG) 1951: 132).

Pagina 19: Want, zoals Zinker beweert: *‘Al te vaak genereren woorden nieuwe woorden’* (Zinker 1998: 109).

Pagina 20: *“Ademen is een lichaamsfunctie, maar het ritme waarmee we de lucht in en uitademen is zo regelmatig, en in principe continue, waardoor het altijd op de grens van het gewaarzijn zit, als een soort contact. En nergens anders zien we zo duidelijk hoezeer het organisme een ‘veld’ is, hoezeer de omgeving erin ‘in’ is, of hoe die omgeving het organisme op elk moment doordringt. En daarom gaan alle functie stoornissen van het zelf gepaard met*

angst en een verstoorde ademhaling. Vandaar is dus de eerste stap in therapie aandacht voor de ademhaling” (Perls, Hefferline and Goodman (PHG) 1951: 132).

Pagina 21: *“De reactivering van natuurlijke agressie is een belangrijke stap op weg naar traumagenezing. De herontdekking van persoonlijke macht komt overeen met de erkenning van de eigen autoriteit. Het is afgeleid van het vermogen om zelf te beslissen over de oriëntatie en toepassing van de eigen energieën “(Levine 1998: 128).*