

---

# Reflecties

## Het luisteren beluisterd

*René Maas\**

### Inleiding

Bij iedere therapie probeert een therapeut<sup>1</sup> procesbevorderend te zijn. Vanuit dat oogpunt bekeken is het telkens weer verrassend om vast te kunnen stellen dat de rogeriaanse basiscondities in de therapeutische houding op zich al iets bij iemand op gang kunnen brengen. De cliënt kan ervaren dat het voor een ander invoelbaar en voorstelbaar is wat er zich bij hem afspeelt (empathie). Hij ervaart verder dat de acceptatie van de therapeut hem milder stemt ten opzichte van zichzelf. Hij bemerkt dat hij op den duur nieuwsgieriger en meer onbevangen kan kijken naar zijn eigen aandeel in ingewikkelde of telkens weer vastlopende interacties. De congruentie van de therapeut kan een beleving van veiligheid geven waardoor de cliënt even niet angstvallig hoeft te wikken en te wegen wat hij van zichzelf prijs wil geven. Dan is het mogelijk dat iemand verbaasd staat, dat hij een deur open kan zetten, zonder dat onmiddellijk alles van hem op straat ligt, en zonder dat hij zijn zelfrespect hoeft op te offeren. Hij ervaart dat een open deur niet betekent dat hij iedereen toe moet laten en dat hij degene die toegelaten is, niet alles hoeft te laten zien wat hij in huis heeft. De aandachtige, respectvolle en luisterende aanwezigheid van de therapeut biedt de cliënt de mogelijkheid zich over te geven aan en oog te hebben voor zijn eigen proces. Vaak echter blokkeert het veranderingsproces bij de cliënt waardoor de therapeut voor de vraag komt te staan welke ingangen er nog bij de cliënt aanwezig zijn om verder te gaan in de therapie.

Ik zou in dit artikel stil willen staan bij soms onopgemerkte of onverwachte aanzetmogelijkheden, die het proces bij de ander weer op gang kunnen brengen. Zowel bij mezelf als in supervisie en in opleidingsgroepen heb ik gemerkt dat we als therapeut soms erg veel moeite doen om enige beweging te krijgen in het vastgelopen gedrag bij de cliënt en daarbij voor de hand liggende aansluitingen over het hoofd zien. Door goedbedoelde probeersels kan het proces iets dwingend krijgen en eerder verstarring en weerstand in de hand werken dan beweging op gang brengen. Op zich is zo'n teleurstellende ervaring geen ramp. Want voorzover die verstarring te maken heeft met het gedrag van de cliënt ervaar je dan als therapeut aan den lijve hoe verlamdend de manier van omgaan met de cliënt kan werken, hoe de cliënt gevangen kan zitten in zijn voor hem vertrouwde maar wel bevroren patronen en hoe onmachtig anderen, de therapeut in dit geval, zich daarbij kunnen voelen.

Ik realiseer me al schrijvend hoe moeilijk het is bepaalde zaken onder woorden te brengen. Een goed luisterende lezer zal hopelijk voortdurend de tekst bij

---

\* Drs. René Maas is psycholoog-psychotherapeut.

zichzelf beluisteren en toetsen of het klopt en dan misschien voor zichzelf op een passender formulering uitkomen. Als dat interactieve en correctionele appèl van dit artikel uitgaat, mag ik tevreden zijn. Tijdens het lezen van teksten van een ander wil ik graag kunnen ervaren dat er minstens tussen de regels door nog plaats is voor mezelf. Ik wil me graag in iemands tekst thuis kunnen voelen, doordat ik de uitnodiging ervaar het gelezene bij mezelf te toetsen, niet alleen op inzichtelijkheid, maar ook op beleefbaarheid.

In mijn werk als ervaringsgericht therapeut heb ik gemerkt dat het verloop van processen alles te maken heeft met mijn eigen aanbod van Aandacht, Luisteren en Stilte (het ALS-paradigma) en vandaar uit creatief omgaan met woorden, beelden, lichaamsgewaarwordingen en lichaamssignalen. De thematiek van Aandacht, Luisteren en Stilte heeft me tijdens mijn ruim dertig jaar therapeut zijn altijd al geboeid en altijd weer (Stufkens, 1984; Maas, 1974; 1976; 1984a; 1984b; 1986; 1996) heb ik ervaren hoe uitdagend maar ook kwetsbaar het voor me is om hierover te schrijven. In dit artikel heb ik ook dankbaar gebruik gemaakt van wat collega's, cursisten, supervisanten en vooral ook cliënten mij aan inspiratie geboden hebben<sup>2</sup>. Ik hoop dat ook de lezer gaandeweg verrast zal worden door zijn eigen, nieuwe, oorspronkelijke ideeën, associaties en invallen.

## De inhoud

Ik heb dit artikel onderverdeeld in vijf hoofdstukjes.

In *Het onthulsterde luisteren* geef ik aan hoe slecht we in de alledaagse situatie naar elkaar luisteren en telkens weer op een slimme of botte manier het gesprek naar ons zelf toehalen. Dit gebeurt dan onder andere door ongevroegde raadgevingen rond te strooien of met eigen ervaringen en meningen op de proppen te komen. Door dit soort reageren kan de ander zich voor zijn eigen beleven gaan afsluiten, met als gevolg dat er een schijncommunicatie op gang gehouden wordt. Ook een therapeut maakt zich daar nog geregeld schuldig aan terwijl het toch een belangrijk aspect van zijn ambacht is om de cliënt gevoeliger te maken voor zijn eigen beeldende kracht en voor het nog onzegde of bijna niet zegbare.

Bij *Luisteren naar fluisteren* sta ik stil bij de nauwelijks waarneembare betekenissen, een bron die de therapeut mogelijkheden biedt om door zijn interventies de dynamiek van het onaanzienlijke te ontdekken: het begin van een traan, een sprankje hoop, een scherfje geluk, het begin van een glimlach, het vage vermoeden van een mogelijke God, de onzegbaarheid van een kind-angst, de altijd nog aanwezige rest van de vroege dood van je vader, die paar kiezelsteentjes blij herinneringen van heel vroeger. Er zijn vaak zo veel oude en nieuwe dingen die nog geen aanzien hebben gekregen of die zo uit het zicht zijn verdwenen, dat een mens er in zijn eentje niet in slaagt die tevoorschijn te laten komen, enkel en alleen omdat de luisteraar ontbreekt.

*De zeggingskracht van taal en teken* gaat over de manier waarop ik als therapeut teruggeef van wat ik gezien, gehoord en ervaren heb, in taal en teken, in toon, stilte, beeld en gebaar. Doel hiervan is dat de cliënt de weerklank van zijn eigen geluid ook proeft. Dit samengaan van de externe en interne dialoog biedt de cliënt de kans om de uiting van zijn beleving weer preciezer bij te stellen en de beeldende kracht en de dynamiek van zijn eigen taal te leren ontdekken. Wanneer die dynamiek zich begint te ontvouwen wordt het zowel voor de therapeut als voor de cliënt vaak heel onvoorspelbaar welke kant het opgaat, omdat de *felt sense* zich steeds nadrukkelijker begint te manifesteren.

Om die toetsteen vrij te maken gebruik ik de eerste focusingstappen: *Ruimte innemen en ruimte maken*. Focusing is een manier van luisteren die aandacht vraagt voor het onaanzienlijke, het bijna niet zeggbare, dat in het grofmazige luisteren van alledag geruisloos door alle vangnetten heen valt. Aan de hand van de termen 'ruimte innemen' en 'ruimte maken' zal ik illustreren hoe woorden en begrippen voor verschillende mensen een heel eigen onvoorspelbare invulling hebben en van daaruit ook een eigen innerlijke dynamiek op gang kunnen brengen.

Ten slotte wil ik het hebben over *Het 'leren omgaan met het ervaren'-gevoel*. Een aantal omschrijvingen kunnen mogelijk van dienst zijn bij zichzelf en bij de ander de *felt sense* op het spoor te komen. Luisteren naar de ander kan niet bestaan zonder dat je tegelijk ook naar jezelf luistert en in de aandacht de resonantie meeneemt die de ander bij je teweegbrengt. Zo kan een cliënt naar mijn ervaring ook onmogelijk het waagstuk aangaan in zichzelf de richting in te slaan van een ervaren gevoel als hij niet intuïtief aanvoelt dat de luisteraar op dat moment in zichzelf ook die kant op gaat. Zo is goed luisteren altijd ook de voorbode van stilte en van innerlijke aandacht, waardoor ook het oordeel over het gedrag van de ander wegvalt.

## Het ontluisterende luisteren

In een verbale therapie vormen woorden niet alleen het belangrijkste kanaal waarmee de cliënt zijn problemen uit, maar kunnen die woorden tevens de vindplaatsen zijn waarin de verstoorde communicatie tot uiting komt die vaak aan die problemen ten grondslag ligt.

Mijn reacties hierop breng ik ook weer 'woordelijk' over. Verbale therapeuten dienen daarom woordgevoelig te zijn, zoals musici klankgevoelig moeten zijn en het noten lezen moeten beheersen, willen ze in interactie kunnen treden met de muziek van een ander. Men moet echter zijn gehoor- en luistervaardigheid leren verfijnen en verlevendigen. Goed luisteren veronderstelt een heel actieve wijze van aanwezig zijn, die procesbevorderend en versnelend kan werken.

Net zoals tegenwoordig gesproken wordt van 'onthaasting', kan men ook zeggen dat er in onze omgangsvormen sprake is van 'ontluistering', een toenevend onvermogen om naar onszelf en de ander te luisteren. Het luisteren wordt vaak overdekt door verwachtingen, goede bedoelingen, de drang om oplossingen aan te reiken, irritaties en frustraties naar aanleiding van eigen ervaringen van de luisteraar. Het is dan heel waarschijnlijk dat de ander zich gaat afsluiten met als gevolg dat er slechts een schijncommunicatie op gang gehouden wordt. Ik geef hier een kleine opsomming van mogelijk reacties van een luisteraar, die op een verteller een remmende effect kunnen hebben.

### **Ongevraagde raadgevingen**

'Als ik jou was zou ik...'

'Misschien moet je eens...'

'Heb je er aan gedacht om...?'

'Voor dit soort vragen (zaken) kun je het beste...'

### **Ongevraagd aanreiken van eigen soortgelijke ervaringen**

'Ik ken iemand die...'

'Ik heb eens meegemaakt dat...'

'Dat doet me denken aan...'

'Ik las vandaag toevallig dat...'

### **Overbieden**

'Dat is nog niks in vergelijking met wat ik eens meemaakte...'

### **Invullen**

'Ik zou me beroerd, boos, geïrriteerd etc. voelen als mij dat zou overkomen.'

### **Relativeren**

'Och dat gaat wel over.'

'Er zijn ergere dingen.'

Dit zijn momenten waarop je de ander kwijt raakt en tevens ook een slecht gevoel over jezelf kunt krijgen, want je bijdrage impliceert ook een vervreemdend gevoel ten aanzien van jezelf.

## **Luisteren naar fluisteren**

In de verbale therapie zit de kracht van het woord vaak niet in wat ik als therapeut te zeggen heb, maar hoe ik het woord van de ander meer tot leven kan brengen. Dit kan ik onder andere bereiken door een houding van nieuwsgierigheid en betrokkenheid aan te nemen en zo samen met de cliënt uit te gaan zoeken waar het een en ander uit voortkomt. In de wijze waarop ik als luisteraar met taal en teken van de cliënt omga, wordt mijn respect, mijn empathie, maar ook mijn echtheid ervaarbaar. De ander kan dan soms verbaasd zijn dat iets wat nauwelijks werd aangeduid, toch werd opgevangen, zoals ook de zachtste klanken meetellen in het beluisteren van de muziek.

In die zin tracht ik als therapeut een echte 'onder'-zoeker of een nieuwsgierige, naïeve proever te zijn. Dan til ik het woord om zo te zeggen een beetje op of ik probeer achter het gebaar te kijken, met de bedoeling om het nog onzegde meer op het spoor te komen. Het is een ongemeen creatief proces, om zo hier en daar in zo'n gesprek te merken dat er iets tot leven komt en dat de ander verrast is door wat hij bij zichzelf aantreft.

Een andere mogelijkheid is dat ik als luisteraar aandacht geef aan mijn eigen gewaarworden, dat ik zelf stilsta bij het vage besef *dat* ik (lichtelijk) geraakt of aangedaan ben door wat er in de relatie of door het gesprek gebeurt. Ook dat kan ik als luisteraar delen en bovendien sta ik zo model voor hoe de cliënt zelf kan leren naar zichzelf te luisteren. Hiervoor is het nodig dat ik ook de stilte kan verdragen, dat ik over de stilte heen kan reiken, en niet in de actie schiet. Voor mij blijft het altijd weer verleidelijk om gauw het woord te nemen of met een beeld aan te komen. Het lijkt dan dat ik de ander iets te bieden heb, maar het heeft slechts de schijn van betekenis. De ander wordt dan bevestigd in zijn gevoel van minder waard te zijn. Als *ik* het telkens ben die de stilte verbreekt, dan gun of geef ik de ander niet de tijd en de rust bij zichzelf te rade te gaan. Ook stilte moet zich kunnen ontvouwen en dat is meer dan alleen maar even niets zeggen. Niet alleen het teruggeven van woorden is belangrijk, ook het reflecteren op beelden kan veel opleveren. Want in gesprekken blijkt steeds weer dat het beeld dat de cliënt aanreikt in beweging is te brengen door stil te blijven staan bij zijn implicaties, waardoor het zich verder kan ontvouwen.

Hieronder zal ik een aantal voorbeelden geven van beeldontvouwende interventies.

**'Ik moet op mijn hoede zijn als...'**

Hoe voelt het in je lijf om op je hoede te moeten zijn? Wat zou je moeten doen om minder waakzaam te durven zijn? Wat is het tegengestelde van op je hoede zijn? Waar heb je dat vandaan, hoe oud is dat? Zou je iemand durven zijn die niet op zijn hoede is? Waar heb je dat voor nodig gehad? Stel je eens een relatie voor waar je niet op je hoede hoeft te zijn, wie zie je dan voor je en wat van jou komt dan meer aan bod, wat durf je dan meer te laten zien? Welk gedeelte van jezelf scherm je af door op je hoede te zijn en hoe ben je als je over dat stuk niet kunt beschikken als je die reserve in je niet durft, kunt, mag of wilt aanspreken?

**'Ik word pas echt geladen als mijn vader weer eens...'**

Maak eens contact met die lading. Waar in je lichaam ligt die opgeslagen? Stel eens dat die lading zich zou ontladen; wat zou er dan gebeuren? Wat voor beeld krijg je daarbij? Ken je ook een vorm van ontlading die vreugdevol of afschrikwekkend is? Heb je dat zelf ooit meegemaakt? Hoeveel procent van jouw energie zit vervat in die lading die je niet durft, wilt of kunt gebruiken? Wat zou voor jou de tegengestelde reactie op je vader zijn? Je dus niet zo opladen, maar in plaats daarvan...

**'Als hij dát tegen me zegt gaat de deur definitief dicht'**

Gaat die deur vanzelf dicht of doe je hem dicht? Zit het slot aan de buitenkant of aan de binnenkant? Is die deur de hoofdingang of heb je voor je zelf ook nog een uitweg, een vluchtweg? Sluit je dan de ander uit of sluit je tegelijk jezelf ook op? Hoe zou het er uitzien als je de ander op afstand weet te houden zonder jezelf af te grendelen? Wat is voor jou het tegengestelde van de deur dichtdoen? Bij wie durf je die tegenkant wel te laten zien waardoor je ten opzichte van diegene toegankelijker bent of minder de neiging hebt je af te sluiten?

**'Dat ligt als een steen op mijn nek'**

Staat er een jaartal op die steen? Heb je die steen destijds zelf op je genomen of kun je je herinneren hoe hij bij je terecht is gekomen? Wat gebeurt er als je die steen ter plekke zou laten vallen of hem zou gebruiken als *stepping stone*, als trede of misschien zelfs als grafsteen. Wat gebeurt er als je van die steen een monument maakt en er zelf een tekst in bijtelt en hem daarna plechtig onthult?

**'Ik ben met deze twee cliënten elk een eigen weg gegaan'**

Een supervisiegroep van drie therapeuten begon zoals gewoonlijk met een korte focusingsessie waarbij ieder zich twee cliënten voor de geest haalde. Mijn instructie was erop gericht bij ieder van de therapeuten het lichaamsgevoel naar boven te halen dat elk van de twee cliënten bij hen teweegbracht. Een van de therapeuten vertelde na die oefening dat ze met elk een eigen weg gegaan was. Op mijn spontane vraag: 'Hoe heet die weg of die straat die je gegaan bent', had ze direct het antwoord klaar. 'Bij de eerste cliënt is dat de Schoolstraat, bij de ander de Mariaplaats'. Deze twee beelden bleken een bron van informatie en beleving met betrekking tot haar relatie met de cliënt en het verloop van de therapie.

Wat ik met deze voorbeelden duidelijk wil maken, is dat ik als luisteraar van grote betekenis kan zijn door iemand te helpen dichterbij zijn eigen tekst te komen. Bovendien mag je van mij als verbaal therapeut verwachten dat ik er altijd weer naar streef om enerzijds de stilte te laten spreken en iemand te leren de *sound of silence* te verstaan, en van de andere kant telkens weer stil te staan

bij dat wat in woord of gebaar wordt aangereikt. Juist door dat stilstaan wordt het innerlijke proces van zelfontplooiing, zelfacceptatie en zelfrespect bevorderd. Met dit beeldontvouwend interveniëren laat ik vooral de heel eigen zeggingskracht van een gesproken woord tot zijn recht en tot uiting komen.

## De zeggingskracht van taal en teken

In het voorafgaande is misschien te veel de indruk gewekt dat woorden hun lading al hebben voor ze worden uitgesproken. Het uitspreken zou alleen maar een verzenden zijn van de woorden, geladen of ongeladen. Maar ik denk dat dit eigenlijk niet zo werkt. Communicatie werkt niet door transmissie, het versturen of brengen van een bericht van de ene plaats naar de andere, maar door participatie. Participerend communiceren is al vanaf de geboorte gegeven en zelfs al daarvoor. Een mens is in interactie, hij staat in verhouding, of hij dat nou wil of niet. Dit betekent dat participatie en communicatie niet opgebouwd behoeven te worden vanaf een nullijn, maar dat ze vrijgemaakt moeten worden. Deze wijze van communiceren impliceert ook dat het bij luisteren nooit alleen om woorden gaat maar dat het meeromvattend is; luisteren betreft zich op de hele context. Het is mijn ervaring dat woorden dikwijls pas hun lading en ook hun ontlading krijgen op het moment dat de ander merkt dat ze door de luisteraar ontvangen worden. Wanneer ik als ontvanger een goed luisteraar ben, zal mijn reactie tevens een invitatie inhouden, waardoor de zender mogelijk preciezer gewaar wordt wat hij wilde zeggen en hoe dat het duidelijkst in woorden is uit te drukken. Dit heen en weer gaan brengt dus niet alleen een externe dialoog op gang maar aan beide kanten ook een interne dialoog. Het is met andere woorden een telkens weer toetsen en herijken van een steeds weer veranderend 'mededelen'.

Daarom is het ambacht van therapeutisch bezig zijn naar mijn ervaring ook helend voor de therapeut, omdat het hem telkens weer uitnodigt in dialoog met zichzelf te geraken. Kees Aalberts heeft een mooie kalligrafie gemaakt met als tekst: 'When I listen, I live'. Een goed gesprek dient voor beide partijen niet slechts bevredigend te zijn, maar dient tevens vitaliserend te werken.

Het is voor de ander bijna altijd aangenaam als ik als luisteraar een woord of metafoor opraap en teruggeef en daarbij laat merken dat ik getroffen ben door de zeggingskracht en het beeldende vermogen van dat woord of die metafoor. De eigen vitaliteit van de cliënt kan echter ook op een andere manier op gang worden gebracht. Al luisterend ontstaat er bij mij dikwijls een beeld of een metafoor, waarin de situatie die de ander mij moeizaam probeert duidelijk te maken, heel krachtig tot uitdrukking komt. Zo'n inval ervaar ik bijna als een soort genade. Het is iets dat me overkomt en dat ik niet kan sturen. Het zijn vaak beelden die mensen daarna nog lange tijd met zich mee dragen. De zeggingskracht van die beelden is misschien zo groot omdat ze zowel door mij als door de ander ervaren worden als iets dat in wederkerigheid ontstaat. Ook in de dagelijkse omgang komen dergelijk vitale momenten wel voor. Ik heb van een musicus wel eens gehoord dat bij het samen musiceren ook dit soort momenten voorkomen, van klank en weerklank, van iets wat je in je eentje nooit voor elkaar krijgt, waar je samen voor moet zijn en wat je toch ook weer helemaal zelf doet. Het is moeilijk om dit in opleiding of supervisie over te dragen. Bij mij komen dit soort invallen alleen voor als ik helemaal op die ander gericht ben. Dit is een intense vorm van participerend communiceren, waarbij het er uiteindelijk ook niet meer toe doet, en later ook niet meer uiteen te rafelen is wat ieders bijdrage precies is geweest. De ervaring van

gezamenlijkheid is op zo'n moment zo overheersend dat er dan geen behoefte bestaat dat te ontleden. Eerder (in Miesen, 1985) heb ik beschreven dat ik deze vorm van participierend communiceren het sterkst te ervaren is in de omgang met kinderen en (demente) bejaarden. Met het toenemen der jaren merk ik bij het participeren aan het zijn met de ander nog steeds kan winnen aan intensiteit door groei in onbaatzuchtige empathische acceptatie en echtheid.

De volgende oefening uit een opleidingsgroep kan helpen aan te geven en te laten ervaren dat iemands taalgebruik niet op voorhand duidelijk is en dat woorden niet alleen afhankelijk zijn van hun context maar ook van hun tegenstelling. De gewoonste woorden kunnen daardoor een andere inhoud krijgen dan men zich als luisteraar in eerste instantie had voorgesteld.

Ik vraag aan een groep om een aantal woorden op te schrijven dat een stemming of een gevoel weergeeft waarin ze zich weleens bevinden. Ik vraag dan ieder daaruit een woord te kiezen en dat te noemen. Als een woord al genoemd is, kiezen ze uit hun collectie een ander woord. Dit leidt tot de volgende verzameling:

- 'Ik voel me verslagen.'
- 'Ik voel me onbestemd.'
- 'Ik voel me bruisend.'
- 'Ik voel me als iemand waar iets aan het borrelen is, maar ik weet niet wat.'
- 'Ik voel me doorgedraaid.'
- 'Ik voel me bekrompen.'
- 'Ik voel me saai.'
- 'Ik voel me verslagen en tegelijk opgejaagd.'
- 'Ik voel me ingeklapt, beurs, maar ook opstandig en bozig.'

Daarna vraag ik aan iedereen wat hij als het tegengestelde ziet van dat gevoel. Ieder schrijft dat achter de verschillende items. Wanneer dat gedaan is, verzoek ik de groep met de ogen dicht met handgebaren aan te geven hoe ieder een bepaald gevoel aan iemand die alleen maar Arabisch of Spaans spreekt, duidelijk zou proberen te maken. Vervolgens vraag ik ook in handgebaren of bewegingen duidelijk te maken hoe het tegengestelde van die bepaalde stemming uitgedrukt kan worden. Daarna kan ieder nu met de ogen geopend de anderen laten zien met welke gebaren hij de gevoelens en hun tegenstellingen tot uitdrukking heeft gebracht.

Het is indrukwekkend hoe mensen kennelijk totaal verschillende innerlijke voorstellingen hebben van woorden en hun tegenstellingen. De woorden van de ander zijn om die reden op zich genomen eigenlijk geen goede richtingaanwijzer van de gewenste groeirichting. Ik moet als therapeut voortdurend toetsen of ik ze wel dezelfde betekenis geef als mijn gesprekspartner. Daarnaast blijkt ieder bij zichzelf een beweging op het spoor te komen die een brug vormt tussen de twee tegengestelde gevoelens. Om van het ene gebaar bij het andere terecht te komen, moet er steeds een tussenbeweging gemaakt worden.

Wanneer op deze wijze een impliciet aanwezige dynamiek wordt ontvouwd en een aansluiting tot stand wordt gebracht met de eigen oorspronkelijke energiebron, dan is het de *felt sense* als 'organismic valuing system' (Gendlin) die haarscherp weet in welke richting het tegengestelde van iets zich wil ontwikkelen, en die ook het focus loepscherp weet af te stellen op de bijbehorende houdingen en gebaren. Het is voor een therapeut van het grootste belang weet te hebben van en de weg te weten naar de *felt sense*. Dit kan alleen als je ook bij jezelf stil kunt staan. Ook hier geldt dat je de ander nooit de weg daar naartoe kunt wijzen als niet merkbaar is dat de therapeut ook zelf weet waar hij het over heeft en dus telkens weer te rade gaat bij die eigen innerlijke 'waarzegger', die zijn waarheid niet luidkeels, maar heel bescheiden en toch trefzeker fluis-

terend kenbaar maakt aan wie wil luisteren. Luisteren en beluisterd worden zijn hier letterlijk van toepassing; het is opmerkelijk hoe precies mensen weten aan te geven welke innerlijke boodschappen 'ik-eigen' zijn en welke 'ik-vreemd' zijn. Daar hebben we dus een zintuig voor en je zou kunnen zeggen dat precies naar dat zintuig nauwelijks geluisterd wordt, hetgeen nogal ontluisterend mag worden genoemd.

## **Belevingen van ruimte innemen en ruimte maken**

Het focusingproces onderscheidt verschillende stappen. Ik heb ervaren dat de eerste twee focusingstappen van ruimte innemen en ruimte maken een meerduidige betekenis voor mensen kunnen hebben. Ik vind het op zich al buitengewoon veelzeggend en verrassend dat een simpel verzoek om ruimte in te nemen of om ruimte te maken voor iedereen andere, niet voorspelbare connotaties oproept. Het blijken expliciteringen te zijn van iemands zelfbeeld. En in dit zelfbeeld is weer een bron van informatie over iemands zelfbeleving te vinden.

In dat licht wordt het ook begrijpelijk waarom ruimte innemen en ruimte maken niet zomaar toevallige 'voorafjes' zijn om bij het ervaren gevoel uit te komen. Door ruimte in te nemen en te maken maak je de weg vrij om de *felt sense* gewaar te worden. Daarvoor is het nodig dat je je eerst bewust wordt van je eigen aanwezig zijn in de trant van:

- 'Hier ben ik en ik neem ruimte in' en
- 'Als ik bij mezelf naar binnen kijk, dan merk ik dat ik bezet ben, of dat mijn innerlijke ruimte in beslag genomen wordt, door bepaalde zaken.'

De eerste focusingstappen toetsen eerst of iemand thuis is, voor ze met hem zijn bezit gaan inventariseren. Zo heb ik in verschillende focusing-workshops de deelnemers gevraagd hoe ze bij thuiskomst aan hun partner of vriend(in) in eigen woorden zouden uitleggen wat ruimte innemen en ruimte maken voor hen zelf voor betekenis heeft. Ik geef eerst een kleine selectie van omschrijvingen die betrekking hebben op ruimte innemen en daarna de uitingen die betrekking hebben op ruimte maken.

### ***Ruimte innemen***

*Rust, ontspanning, ruimte*

'Ik geef ruimte aan mijzelf.'

'Ik laat m'n hoofd tot zwijgen komen.'

'Ik verkeer in de tijd van zijn.'

*Bewust zijn van (lijfelijke) aanwezigheid, aarden*

'Ik kom in het hier en nu.'

'Ik word me bewust van m'n lichaam.'

'Ik kom thuis bij mezelf, heet mezelf welkom.'

'Ik voel dat ik besta, volume heb en volume inneem.'

'Ik week me los uit mijn omgeving.'

*Contact met het innerlijk*

'Ik richt mijn aandacht van het lichaam naar binnen.'

'Ik vertrouw mezelf (toe).'

'Ik verbind me met m'n anker.'

'Ik word gewaar.'



### *Grenzen*

- 'Ik ervaar en besef mijn grenzen, ik word ze gewaar.'
- 'Ik scherm me af en haal mijn antennes binnen.'
- 'Ik bepaal mijn territorium.'

### *Contact met de omgeving*

- 'Ik maak contact met mijn omgeving.'
- 'Ik maak een voorstelling van de ruimte om mij heen.'
- 'Ik neem afstand van m'n problemen, ik ga wat achteruit.'

### *Contact met de ander*

- 'Ik straal uit, ben me bewust van mijn uitstraling.'
- 'Ik verzamel mezelf om me te kunnen onderscheiden van de ander.'

## **Ruimte maken**

### *Toekijken*

- 'Ik wil alles wat speelt even zien en aandacht geven.'
- 'Ik maak mezelf even van deelnemer tot waarnemer.'
- 'Ik zie en overzie.'
- 'Ik ga van hebben naar zijn.'

### *Overzicht aanbrengen*

- 'Ik zet dingen op een rijtje, ik ontwar de dingen in mezelf, ik ontwar.'
- 'Ik inventariseer mijn ballast.'
- 'Ik leg een basis voor het kunnen maken van keuzes.'

### *Actief er mee bezig zijn*

- 'Ik laat/maak los.'
- 'Ik maak plaats.'
- 'Ik trek mijn jas uit, leg mijn maskers af.'
- 'Ik reis door mezelf heen, waarbij ik alle aanwezige gevoelens kan lokaliseren.'

### *Reflectie op relatie met zichzelf*

- 'Ik creëer meer belevingsruimte, meer beroeringsruimte.'
- 'Ik haal het vage, onbenoembare naar voren, naast dat wat altijd mijn aandacht opeist.'
- 'Ik houd mij bezig met wat mij bezighoudt.'
- 'Ik word de bezitter van wat mij bezet houdt.'
- 'Alles wat in me is laat ik zijn en ik laat me er niet door overspoelen.'
- 'Ik concentreer me op in plaats van me in beslag te laten nemen door.'
- 'Ik maak mezelf vrij.'
- 'Ik creëer mijn stiltecentrum.'

De duiding van deze omschrijvingen zou nader kunnen worden gesondeerd door de deelnemers ook hier weer bij elke uitspraak naar de andere kant van de medaille te laten zoeken om zo het referentiekader te concretiseren en te verlevendigen. Dit is overigens nog maar een kleine selectie van de verschillende betekenissen die je krijgt wanneer je mensen vraagt in hun eigen woorden aan te geven wat 'ruimte innemen' voor hen betekent, en wat 'ruimte maken'.

Deze inventarisatie vormt tevens een illustratie van wat Depestele (2000) de therapeutische ruimte noemt vanuit experiëntieel perspectief. Hij spreekt

daarbij over de pathologische ruimte, de relatieruimte, de reflectieruimte, de focusruimte, de symbolisatieruimte en de zelsymbolisatieruimte. Het lijkt me niet moeilijk om de bovengenoemde uitspraken van cursisten onder te brengen in de categorieën die Depestele aangeeft. Zo zou je therapie kunnen omschrijven als een vorm van contact waarin op velerlei wijze en telkens weer opnieuw ruimte gecreëerd, ontdekt en ervaren wordt. De sleutel daartoe dient de luisteraar-therapeut op zak te hebben en aan te kunnen reiken.

## Het leren omgaan met het ervaren gevoel

Het ervaren gevoel of de *felt sense* heeft iets van doen met een *unclear, bodily feeling*. Het is een onaanzienlijke gewaarwording die te vaak over het hoofd gezien wordt, terwijl het van kapitaal belang is de voorwaarden te scheppen waarin therapeut en cliënt daarmee in contact kunnen komen. Op de vraag hoe je thuis aan iemand die dat echt wil weten duidelijk zou maken wat nou de *felt sense* is, kwamen onder andere de volgende betekenissen uit de bus.

### *Iets met voelen*

'Een bewust ervaren gevoel dat nog niet tot me gesproken heeft, maar wel aan het woord zou willen komen.'

'Een soort ingedikte sensatie.'

'Als ik tijd neem om te verwijlen waar het voelen te beluisteren is.'

### *Iets met onaanzienlijk, vóórwoordelijk*

'Ik sta stil bij een nauwelijks waarneembare innerlijke beweging, waar ik veelal overheen dender.'

'Ik tref soms een soort bevindelijkheid bij me zelf aan die nog vóórwoordelijk is, nog ongezegd, maar wel te voelen.'

'Ik heb weet van een laag in mezelf waar (nog) geen woorden (voor) zijn, die zelfs gedeeltelijk nog vóór het voelen ligt.'

'Er is soms even een besef van pregnantie, geladen zijn met...'

### *Iets met lijfelijk gewaarworden*

'Ik kan contact maken met de lijfelijke neerslag van de gewaarwording in mezelf.'

'Er is een lichamenlijk aanknopingspunt voor betekenis(verlening).'

'Ik ken een lichamenlijk toetsingspunt voor mijn innerlijke waarheid.'

'Ik heb een ingebouwd ijkingspunt voor waar-zijn.'

Uit bovengenoemde citaten blijkt dat het moeilijk is in taal te vatten hoe je de *felt sense* op het spoor kunt komen en hoe die zich manifesteert. Het gaat immers om iets onaanzienlijks, iets vóórwoordelijks en iets onhelders, dat zich in lijfsgewaarworden manifesteert. Ik kan het ook veel gemakkelijker duidelijk maken door het iemand te laten ervaren, dan door er over te vertellen.

Het is het vage gevoel dat bij je opkomt als ik je vraag: 'Weet je nog hoe het vroeger thuis met kerstmis was?', of 'Weet je nog je eerste schooldag?', of 'Waar in jezelf zou je het merken als nu op dit moment je vader in levende lijve achter je stond?' of 'Waar zou er iets bij jezelf veranderen als je moeder nu naast je kwam zitten?'. Hoe vaag dit lijfsgewaarworden ook is, het is tegelijk ook heel specifiek: dit hoort bij vader, dit bij moeder, dit is het kerstgevoel en zo was het eersteschooldagevoel.

Ik zie als luisteraar een fundamenteel verschil tussen de opmerking 'Merk je

dàt dit je raakt? Luister daar eens naar.', en de vraag 'Hoe is dat voor je? Kun je er iets van zeggen?'. De opmerking is een uitnodiging om binnen te blijven en zelf gewaar te worden dàt er iets gebeurt, dat je verrast of geraakt wordt. Daardoor geef je het contact dat iemand met zichzelf maakt, voorrang, waardoor de beleving de kans krijgt zich te profileren. Men draagt bij aan het ruimte creëren om de ander te helpen in het gewaar-zijn te blijven. Ik ben er dan meer op uit de ander met zichzelf in dialoog te brengen dan een antwoord te krijgen op mijn vragen. De vraag naar het hoe roept iemand naar buiten; hij moet komen zeggen wat daar binnen gaande is, maar tegelijk wordt hij als enige getuige van dat gebeuren weggeroepen om gehoord te worden. De ander heeft meer aan mij als luisteraar als ik hem help stil te staan bij het vóórwoordelijke, bij het gewaarworden. Dan kunnen van daaruit woorden of beelden ontstaan en dat is iets heel anders dan wanneer iemand inderhaast zijn aandacht moet geven aan het verwoorden van wat hij nog maar nauwelijks ervaren heeft. Het betekent dat ik als luisteraar in ieder geval zeker niet zelf moet gaan invullen wat de ander gewaar wordt. Het kan heel uitnodigend zijn als je de ander kunt laten merken dat hij niet voortdurend tekst hoeft te leveren, maar dat juist de stilte heel sprekend kan zijn. Bovendien lijkt innerlijke stilte ook een voorwaarde voor een innerlijke dialoog.

### Slotopmerking

Als ik iets over de stilte wil zeggen die ik met iemand ervaar, dan kan ik dat niet doen zonder op het moment zelf de stilte te doorbreken. Mogelijk kunnen we daarna weer samen de stilte laten ontstaan en kan het zelfs tot een dieper beleven van stilte komen, maar het kan ook zijn dat de stilte door het gepraat niet meer terug te halen is.

Zo gaat het ongeveer ook met luisteren. Daar moet ik eigenlijk ook niet te veel woorden aan vuil maken want dan dwing ik de ander naar mij te luisteren terwijl ik zelf op dat moment alles doe behalve luisteren. Dat is een ontluistering van het contact. Schrijven over luisteren kan er uitzien als een lange monoloog, waarbij de ander niet aan bod komt, zodat het geheel buitengewoon ongeloofwaardig wordt. Ik heb in het begin proberen aan te geven dat ik hoopte zo over luisteren te schrijven dat de lezer telkens weer uitgenodigd werd om bij zichzelf te toetsen hoe hij dat zelf ervaart. Wie die koppeling niet kon maken, zal deze regels waarschijnlijk niet meer lezen omdat hij al eerder heeft afgehaakt. De lezer die de eindstreep wel gehaald heeft, is misschien geïnspireerd geraakt om ook het eigen luisteren telkens weer te beluisteren om het opnieuw af te stemmen op zichzelf en op de ander. Daardoor kan het gebeuren dat men onvoorziene en onaanzienlijke aanzetmogelijkheden ontdekt om bij zichzelf of de ander het telkens weer stagnerende proces van groei en ontplooiing op gang te kunnen brengen.

### Correspondentieadres

René Maas  
Johan de Wittstraat 38  
1215 GX Hilversum

## Noten

<sup>1</sup> Bij het schrijven van dit artikel heb ik me afgevraagd of ik het moet hebben over een therapeut of over een therapeute. Omdat ik ervaringsgericht schrijf en dus van mezelf uitga, heeft de mannelijke vorm de voorkeur. De keuze tussen de cliënt of cliënte ligt moeilijker. Ik heb gekozen voor het gebruik van cliënt in plaats van cliënte. In een volgend artikel zal ik de cliënte aan het woord laten komen. Het is een wat simpele oplossing, maar ik weet geen betere.

<sup>2</sup> Zoals ik al heb aangegeven, hebben velen mij geïnspireerd tot het schrijven van dit artikel. Bij de afronding en de uiteindelijke vormgeving heb ik goede professionele hulp gehad van Krijn Peter Hesselink. Ook hem wil ik graag bedanken voor zijn bijdrage.

## Literatuur

- Depestele F. (2000). De therapeutische ruimte(n) vanuit experiëntieel perspectief. *Tijdschrift Cliëntgerichte Psychotherapie*, 38 (4), 237-262.
- Maas, R. (1974). *De daad bij het woord*. Bilthoven: Ambo.
- Maas, R. (1976). Transcendente Meditatie en Psychotherapie. *Maandblad Geestelijke Volksgezondheid*, 31 (12).
- Maas, R. (1984a). Focusing. *Bewegen & Hulpverlening*, 14, 260-274. Alphen aan de Rijn: Samsom.
- Maas, R. (1984b). Focusing. Aandacht voor het onmiddellijk ervaren. In: G. Lietaer, Ph.H. van Praag & J.C.A.G. Swildens (Red.), *Client-centered psychotherapie in beweging* (pp. 303-327). Amersfoort/Leuven: Acco.
- Maas, R. (1985). Afscheid nemen door de cirkel rond te maken. In: B. Miesen, *Als ik dat geweten had. Thema's in de omgang met bejaarden* (pp. 170-174). Deventer: Van Loghum Slaterus.
- Maas, R. (1986). Zuhören in aufmerksamer Stille. *GwG Informations-Blätter*, 62, 61-73.
- Maas, R. (1996). Focusing und Stress. De mühsamer Weg vom felt tense zur felt sense. In: U. Esser et al., *Die Kraft des Personzentrierten Ansatzes* (pp. 25-56). Keulen: GwG-Verlag.
- Stufkens, H. (1984). Het gras groeit tussen de stenen, een gesprek met René Maas. In: H. Stufkens, *Gezichten van de nieuwe tijd*. Amstelveen: Luyten.
- Verhoeven, C., Schroots, H., & Maas, R. (1985). Reflecties vanuit macht, zich hechten en afscheid nemen. In: B. Miesen, *Als ik dat geweten had. Thema's in de omgang met bejaarden* (pp. 175-208). Deventer: Van Loghum Slaterus.