

Wat Vermogens Vermogen

I: Leermeesters als inspiratiebron

Inleiding

In dit artikel wil ik met de lezer delen hoe ik, als psychotherapeut en opleider, in de afgelopen vijfenveertig jaar in gesprekken met cliënten vooral geïnspireerd ben door Carl Rogers. Zijn benadering van het therapieproces was anders dan ik ervaren had in mijn kennismaking met de psychoanalyse en de gedragstherapie. Opmerkelijk was dat bij Rogers het relatieaanbod van de therapeut centraal stond, waarbij hij in de houding van de therapeut 4 basiscondities als werkzame instrumenten veronderstelde: empathie, acceptatie, congruentie en respect. Deze condities zullen in dit artikel ruim aan de orde komen.

Achtergrond van Carl Rogers

Na zijn studie theologie en psychologie werkte Carl Rogers als psychotherapeut voor soldaten die getraumatiseerd uit de tweede wereldoorlog waren teruggekeerd. Hij ontwikkelde daar al doende bovengenoemde basiscondities. Zijn werkwijze is dus niet in de studeerkamer bedacht maar midden in een wereld vol angst, trauma en vermindering. Het waren mensen die totaal afgebrand waren en hun plaats weer moesten vinden in hun gezin en in

de wereld om hen heen. Voor deze mensen was zowel hun oude vertrouwde huiselijke leven, als hun toenmalige leefwereld door hun ervaringen op het slagveld totaal anders geworden.

Naarmate Rogers er meer in slaagde om te benoemen wat in zijn werkwijze en houding werkzaam was, bleek dat er ook buiten de populatie van militairen velen waren die door deze humane manier van heling werden aangesproken. Rogers vond dat deze basiscondities eigenlijk ook in het schoolwezen, in de zakenwereld en in het leven van alledag veel meer aanwezig dienden te zijn. Het speelde bij hem zeker ook mee dat zijn voorafgaande pastorale activiteiten en zijn theologiestudie hem geïnspireerd hadden deze weg te kiezen.

Mijn achtergrond

Vooraf met Carl Rogers en zijn basiscondities voel ik veel verwantschap. Dat heeft alles te maken met mijn eigen wedervaren. Als jongetje werd ik uitgekozen om pastoor te worden; in die tijd was er nog niet zoveel sprake van overleg en zelfstandige beroepskeuze. Na mijn seminarietijd heb ik een tijd lang deel uitgemaakt van een kloostergemeenschap: de Kruisheren. Ervarenderwijs raakte ik er van overtuigd, dat het kloosterleven voor mij niet de weg was die ik verder te gaan had. Ik vervreemde steeds meer van het priesterambt in een kerk die niet meer leefde, maar beleerde, dogmatiseerde en domineerde. Uiteindelijk werd de onmogelijkheid van mijn leefwijze nog zichtbaarder en voelbaarder toen ik mijn vrouw leerde kennen. Zo ben ik, net als Rogers, via de theologie en het pastoraat terecht gekomen bij de psychotherapie. Wat vooral telde was, dat ik bij Rogers in de relatie cliënt-therapeut iets van het charisma van de gewoonheid aantrof.

Als psychotherapeut is Carl Rogers nog steeds mijn grootste leermeester. Ik blijf het een uitdaging vinden om zijn gedachtegoed verder uit te werken en uit te dragen. Gendlin, zelf een leerling van Rogers, heeft voor mij bijgedragen aan een verdere ontvouwing en verfijning van de basiscondities van Rogers. Gendlin heeft de geschriften en videobanden van Rogers verder geëxpliciteerd en uitgewerkt. Een goed therapieproces verloopt, zoals Gendlin dat noemt, als een “self propelled process”. Zo ontvouwt ook het Rogeriaanse gedachtegoed zich steeds verder naarmate er zich meer mensen vanuit respect, acceptatie en empathie mee bezighouden.

Het Rogeriaans gedachtegoed werd vooral ook zichtbaar en erfahrbaar in de videobanden die er van zijn werkwijze bestaan. Hij was de eerste die voor de buitenwereld zichtbaar maakte wat er in een therapiegesprek gebeurde. In overleg met de cliënt werden er opnames gemaakt, die Rogers gebruikte om zijn werkwijze voor zijn studenten zichtbaar te maken. In de psychoanalyse was die openheid onmogelijk. Daar mocht een cliënt zelfs met zijn partner niet delen wat er in de gesprekken aan de orde was gekomen.

De vertrouwensband in de Rogeriaanse benadering activeert bij de ander het soms nog sluimerende vermogen tot zelfrespect en zelfacceptatie. Die vertrouwensband vergt “een maximale nabijheid en een optimale afstand”¹.

Ik kan deze therapeutische houding ook met een gerust hart terugvoeren op mijn vader en moeder als mijn primaire leermeesters en inspirators. Zo herinner ik mij van mijn moeder de uitspraak: “Lāt ze mèr geworre”. Dat betekent zo veel als “vertrouw nou maar op de “eigen wijsheid” van de ander”. Zij zei ook wel eens: “zeg ut mèr, ik luister”. Ik heb dat begrepen als: voel je veilig, ik wil horen wat je te zeggen hebt.

¹ Wijngaarden, Titel, Jaartal, Pagina

Door zijn open en vertrouwenwekkende houding was mijn vader in ons dorp ook iemand waar mensen gemakkelijk mee in gesprek kwamen. Mijn verbondenheid met hem had een vanzelfsprekendheid, die ik niet in woorden kan weergeven.

De basiscondities van Rogers

Carl Rogers durfde zeer getraumatiseerde mensen een helpende hand te bieden met het aanbod van zijn vermogen tot empathie, acceptatie en respect. Dat vermogen bepaalde de kwaliteit van zijn relatieaanbod. In andere woorden: je helpt iemand, door invoelend te zijn, niet te oordelen en respectvol de eigenheid van de ander overeind te laten. Met zo'n relatieaanbod dat waardenvrij, congruent en transparant is, ontstaat een veilig klimaat voor zelfexploratie. Die speelt zich af in de interne dialoog bij degene, die beluisterd wordt.

De vraag is hoe deze condities als therapeut in praktijk te brengen. In de loop der jaren is mij gebleken dat de basiscondities een eigen dynamiek hebben als ik ze een kans geef en ze de ruimte gun om zich in mij te manifesteren. Bij mij werkt het niet als ik me vóór het gesprek heilig voorneem om “nou ‘s empathisch te gaan wezen”.

De basiscondities hebben het vermogen om een goed klimaat te creëren tussen mij en de ander. Hierdoor lukt het me dan vaak ongemerkt het gesprek bij de ander te kantelen naar het gesprek met zichzelf. Er zit in deze manier van beluisteren een zekere mate van onbaatzuchtigheid, beschikbaarheid en interesse waardoor ik mijn gesprekspartner onopvallend over zijn eigen drempel til. Daardoor laat hij zich op eigen grondgebied of binnen zijn eigen huis gemakkelijk meenemen in het benieuwd zijn, in betrokkenheid, in speur-

en snuffelgedrag. Immers, ook in de innerlijke architectuur is het zo, dat elke drempel wijst op de aanwezigheid van een deur.

De felt sense van Gendlin

Zoals de therapeut een relatie opbouwt en onderhoudt met zijn cliënt zo doet de cliënt dat met zijn interne gesprekspartner. Hij is kort gezegd: “the cliënt’s cliënt”. Het goed luisterend oor van de therapeut nodigt de cliënt uit de eigen vage innerlijke gewaarwordingen, het nog ongenoemde of ongezegde maar wel al aangeraakte, aandachtig te beluisteren. Gendlin noemt het wel een “unclear bodily feeling” oftewel een onhelder, vaak nog onbenoemd beleven van iets. Het is een lijfelijke gewaarwording die vaag is en die hij de “felt sense” noemt. Gendlin lokaliseert de vindplaats van de felt sense rond de plexus solaris.

Een voorbeeld kan dit moeilijk grijpbare begrip felt sense nog wat verduidelijken. Ik kan bijvoorbeeld aan mezelf in mijn lijf merken, dat het anders aanvoelt als ik iets over mijn vader vertel, dan als ik iets deel over mijn moeder. Bij elk van beiden hoort een eigen gewaarworden, een eigen sfeer die al vertellende zijn weerslag heeft in mijn eigen lijf. Zo is dat ook bij herinnering of herbeleving van mijn eerste schooldag of van mijn verjaardag uit diezelfde tijd. Iedere voorstelling creëert zijn eigen felt sense.

Deze felt sense is niet statisch maar kan bijvoorbeeld groeien, verzachten of verharden. Soms kan ze zo verhard zijn, dat ze als een “frozen whole” onveranderd in het leven meegesleept wordt, zoals een ijsschots in een rivier. Zo kan iemand jaren rondlopen met een verhard beeld van bijvoorbeeld zijn vader. Een ander is onveranderd wrokkig over een oude geliefde. In beide

gevallen komt er iets van binnen vast te zitten, gaat klonteren. Het is dan mogelijk dat iemand op den duur zwaarmoedig, depressief of agressief raakt.

De interne dialoog

Vaak merk ik dat mensen in de war raken van tegenstrijdige gedachten die zich in hun hoofd aaneenrijgen. Er ontstaat dan een piekercircuit waarin ze rond blijven tolleren of waardoor ze in een kakofonie van gedachten en gevoelens terecht komen. Eigenlijk is die spraakverwarring heel begrijpelijk. Men zou kunnen zeggen, dat een mens geboren wordt als een vreemde. Van zichzelf heeft hij nog geen eigen taal. Vanaf het begin krijgt hij alle levenswaarden aangereikt in zijn moeders taal. Een kind heeft echte niet alleen een moederland, maar ook een vaderland. Zijn waardensysteem is zelfs drietalig: de taal van het vader-land, de taal van het moeder-land en de daaruit ontwikkelde eigen taal.

Er kan daardoor een innerlijke spraakverwarring ontstaan. Dan wordt het noodzakelijk dat het ik zijn eigen waarden gaat verkennen, uitkristalliseren en toetsen. Het vermogen daartoe is het eigen valideringssysteem, dat via de felt sense toetst en proeft wat de eigen waarheid is.

Voor de hulpverlener is het belangrijk, dat zijn aanbod de spraakverwarring en het normensysteem niet nog meer in verwarring brengt. De hulpverlener dient juist faciliterend te zijn door de cliënt te helpen zijn eigen waardensysteem te ijken of te herijken en op te schonen. Dat kan een mens moeilijk alleen. Het relatieaanbod van de therapeut is er op gericht dat de ander zijn waardensysteem herziet in samenwerking; niet alleen, maar wel helemaal zelf.

Het relatieaanbod is een aanbod op basis van wederkerigheid en gelijkwaardigheid. Het 'samen' staat voorop. Om deze houding van 'mens onder de mensen' te benadrukken, zal er in het nu volgende gesproken worden van 'de beluisterde', als het gaat over de mens die meestal wordt aangeduid met 'de cliënt', en van 'luisteraar' wanneer het gaat over de hulpverlener/therapeut. Omdat ik graag wil dat het proces en de effecten zo invoelbaar mogelijk zijn, zal ik je zo veel mogelijk zelf aanspreken. Je kunt dan, tijdens het lezen, één en ander direct op jezelf betrekken.

II. De effecten van het beluisterd worden

Het beluisteren als manier van luisteren heeft als effect dat men niet gericht is op het onvermogen van de ander, maar op zijn vermogen. Sterker nog: deze manier van beluisteren bewerkt dat de beluisterde het vermogen gaat ontwikkelen om niet meer oordelend maar aandachtiger, meer acceptierend en respectvol toegewend naar zichzelf gaat luisteren. Ik zie en ervaar dan, dat mijn gesprekspartner zich geïnteresseerder, welwillender naar zichzelf toewendt. Deze toewending staat dan steeds meer los van het probleem, waar de ander mee komt.

Ik ben geen probleemoplosser, maar ik probeer er toe bij te dragen dat de bevroren, verharde gedragspatronen zich oplossen, ont-hard worden. De ijsschotsen in de bevroren rivier komen in beweging. Het gaat weer stromen en al stromende worden ze stuk voor stuk weer deel van de beweeglijkheid en kracht van de stroom. In de stroom zijn een aantal aspecten te onderscheiden, die alleen deel uitmaken van de effecten van het beluisteren.

Hier en nu

De consequentie van deze benadering is dat het gesprek zich voornamelijk afspeelt in het hier en nu waar we beiden deel aan hebben.

Interventies als opraapsels uit het gesprek

De interventies worden grotendeels ingegeven door opraapsels uit het gesprek zelf. Als luisteraar kan ik met lege handen ons gesprek in stappen, enkel met de intentie je onbevangen te beluisteren. Dit heeft als effect dat je gestimuleerd wordt ook reflecterend mijmerend en murmelend jezelf te beluisteren, om zo terecht te komen in een interne dialoog.

De innerlijke dialoog

Accepterend naar je luisteren impliceert niet dat ik je doen en laten goedkeur. Wat ik doe is je aandacht telkens weer kantelen naar een innerlijk schouwen, beschouwen en beluisteren. Ik ben de stille getuige, die wat bij je opraapt, opspoort of oprakelt en je op-het-spoor brengt, onder-zoekt, onthult wat je zegt en doet. Je verhalende of ver-halende wijze van spreken kantelt naar het dichtbij in jezelf beluisteren van wat er nu in je omgaat en hoe je daarmee omgaat. Het *vertellen over* wordt zodoende een *spreken vanuit* een hier en nu gewaarworden.

Desidentificatie tussen beleving en belever

Als je je afgebrand of depressief voelt, helpt het op gang brengen van de interne dialoog om je als hoofdbewoner te bereiken. Ik kan je op jouw innerlijke dialoog aanspreken en je weer tot toetsers en eigenaar van jouw innerlijke gewaarwordingen maken, hoe somber die ook mogen zijn. In plaats van alleen maar de ellende ter sprake te brengen, is het van belang dat vooral de bezitter en hoofdbewoner van het half afgebrande huis aan het woord komt. Bovendien kun je dan een tussenruimte creëren tussen de puinhoop en de bezitter er van. De bezitter en de hoofdbewoner zijn altijd meer dan het afgebrande of ingestorte huis.

Vertrouwd raken met jezelf

Vanuit een empathische, accepterende en congruente houding probeer ik je van het begin af aan als mijn gesprekspartner met jezelf in verbinding te brengen. Ik stimuleer je vooral om bij jezelf naar binnen te gaan in plaats van naar buiten, je stil te laten zijn bij jezelf in plaats van iets te laten horen. Telkens wordt er getoetst en gefocust op hoe het met jouw eigen beleving staat.

Leer je eigen scala aan gevoelens kennen, accepteren en waarderen.

Gevoelens hebben vaak maskerende namen gekregen. Als je bijvoorbeeld zegt verdrietig of bang te zijn, gaat het er mij om dat je die heel eigen kleur en klank van jouw angst of van jouw verdriet gaat ervaren. Zo help ik je het self propelled proces in gang te zetten.

De ontwikkeling van een self propelled process

Er ontstaat beweging tussen gevoelens, lichaamssensaties, spanningen, een lach of een traan, een nieuw woord of een zo-maar-onverwacht-veelzeggend gebaar, dat de innerlijke gewaarwording haarscherp verbeeldt. Soms blijkt, dat iets nog niet aan een woord toe is. Dan kan ik je helpen te verstillen, zodat je in verwachting gaat beluisteren tot een woord of gebaar zich tastenderwijs ontvouwt of ter plekke ontstaat. Dan ben ik een stille getuige van iets wat op een geboorte lijkt, waarbij we geen van beiden ooit konden bevroeden hoe, wat en wanneer er zó iets te voorschijn zou komen. Iets dat klaar zou zijn om benoemd en genaamd te worden. Ook stille aanwezigheid kan heel heilzaam zijn.

Het ontstaan van participerende communicatie

Er ontstaat vanzelf een resonerende communicatie tussen ons beiden. Door heel het proces heen kun jij zelf toetsen of ik alles goed gehoord heb en zorgvuldig weergeef. Misschien merk je zelfs aan mijn gezicht, mijn ogen of mijn gebaren dat er ook een stille, woordeloze aandacht kan zijn, die misschien je gevoel van veiligheid en op je gemak zijn vergroot.

Langzamerhand word je de toetsen, de bezitter van je eigen waarheid

Dat versterkt je “ik”, bevestigt jou zelf tot hoofdbewoner van je eigen huis. Zelfs als mijn reactie niet helemaal precies passend is, niet aansluit bij wat je vertelt, hoop ik dat je de ruimte ervaart en neemt om aanvullingen of correcties te geven op wat je bedoelde. Want daar ben ik naar opzoek.

III. De kwaliteit van het beluisteren

Nu is hopelijk duidelijk dat er een verschil is tussen *luisteren* en *beluisteren*. Bij *luisteren* gaat het om de inhoud van een probleem. Bij *beluisteren* gaat het om het verwerkingsproces, dat gaande is in degene die beluisterd wordt. Het beluisteren gaat uit van de Rogeriaanse basisprincipes van waardevrijheid, congruentie en transparantie. Belangrijk voor de luisteraar is dat hij vooral gaat *beluisteren* en de beluisterde daardoor stimuleert *zichzelf* te beluisteren. Er valt over het beluisteren nog wel het één en ander op te merken. Empathie, acceptatie en respect zijn belangrijk, maar de manier waarop ze ingezet worden doet er zeker ook toe.

De onbevattelijkheid van verdriet, pijn en angst

Empathisch luisteren betekent niet dat ik jouw verdriet helemaal kan bevatten of in mijzelf kan voelen. Ik probeer je door mijn manier van luisteren zo ver te krijgen dat je je naar jezelf toe neigt. Dat je jezelf empathisch beluistert en dat je ontvankelijk en uitnodigend bent ten opzichte van wat er zich in je afspeelt. Ongemerkt is intussen jouw eigen empathische vermogen gewekt, misschien wel uit een lange winterslaap.

De zegbaarheid van gevoelens is beperkt

Slechts weinig van wat je voelt is zegbaar. Woorden blijken steeds weer te kort te schieten. Het kan een verademing zijn als ik constateer dat verdriet of angst vaak voor het grootste gedeelte onzegbaar blijft. Het lijkt wel of je je juist door deze constatering gezien en gehoord weet. Er zijn geen woorden voorhanden, dat hele verdriet, de hele angst of de hele pijn helemaal mee naar buiten brengen, die het één op één uitdrukken. Verdriet kun je niet uitdelen of verdelen. Je kan het wel delen, zelfs zonder dat alles gezegd is. In die zin kan

de ander aan je merken dat jij deelgenoot en stille getuige bent en dat creëert samenzijn. Het kan jouw verdriet op dat moment dragelijker maken, omdat je gezien en gehoord wordt.

Het ingebouwde emotionele gehoor: de felt sense

In een gesprek maak je ervarenderwijs kennis met de felt sense, het “lijfelijk weten”, waarmee je verfijnder je gewaarwordingen kan identificeren. Dit vermogen wordt dus al luisterend gewekt. Zoals er mensen zijn met een verfijnd of zelfs een absoluut muzikaal gehoor, zo kan men ook de ander en zichzelf in contact brengen met zijn “emotionele” gehoor, waardoor dit zich ook kan verfijnen.

Als dat meer wordt ingeschakeld, worden de belevingen genuanceerder, wordt het ruimer van binnen. Je bevestigt jezelf meer tot de eigenaar en bezitter van je gevoelens in plaats van iemand die er door bezet of bezeten is. De felt sense heeft het vermogen om al die belevingen en gevoelens, soms zelfs veel gelijktijdig tegenstrijdige gewaarwordingen, feilloos te registreren. Het gevoel van verdriet staat naast het gevoel van angst of het gevoel van trots. Meestal worden gevoelens gezien als elkaar uitsluitend. De felt sense maakt duidelijk, dat het ervaren van gevoelens meer een hologram is, meerdimensionaal. Binnen de felt sense is ruimte voor het ervaren van de gelijktijdigheid van zelfs tegenstrijdige gewaarwordingen. Zij verscherpen zich, ontvouwen zich, door aandachtig beluisteren.

Het probleem als hulp bij het vragen om aandacht

Op een vraag als: “Hoe zou het zijn als ik je van dit verdriet zou kunnen verlossen?”, kunnen de meest verrassende antwoorden komen. “Dan voel ik me leeg” of “Wat moet ik dan”, “Wie ben ik dan”, “Ik weet niet wat er dan van me overblijft”. Zo is de onmacht voor veel mensen vaak een effectief vermogen

om aandacht te claimen, om de ander te binden, om niet in de steek gelaten te worden. Of zoals iemand jaren geleden antwoordde: “Waar moet ik het dan over hebben”. Dit mag en kan allemaal gebeuren. Het is juist bevrijdend als de eigenaar van het verdriet met mijn hulp acceptierend en welwillend stil kan staan bij deze reacties van zichzelf.

De onaanzienlijke gewaarwording

De felt sense wordt gemakkelijk over het hoofd gezien, omdat het om een ogenschijnlijk onaanzienlijke gewaarwording gaat. Ik vergelijk het graag met de ademhaling. Die is op het moment dat je dit leest ook al voortdurend haast ongemerkt in de weer geweest om je in leven te houden, terwijl die ademhaling als gewaarwording mogelijk al een hele tijd totaal aan je aandacht ontgaan is. Het is een stille kracht, een haast onzichtbare draad met het leven en toch van levensbelang. Dat geldt in zekere zin ook voor de felt sense. Op die plek komt de eigen waarheid aan het licht. Die eigenheid wordt dikwijls veel te vlug onder woorden gebracht in vertrouwde begrippen als bijvoorbeeld verdriet, boosheid of ergernis.

De ont-moeting

Het blijkt telkens weer hoe bevrijdend het is als het lukt de ander onder de last van het moeten uit te halen. Deze manier van ontmoeten maakt de mogelijkheid vrij tot de interne dialoog. Vanuit mogen en vermogen komt men ook eerder tot gunnen en genieten.

Dat maakt dat de ontmoeting met zichzelf niet een harde confrontatie wordt en dat er een einde kan komen aan de negatieve spiraal van zelfondermijning. Mogen is een modaliteitswoord als durven, gunnen, kunnen, moeten en willen. Deze woorden geven aan een zin een bepaalde teneur. Het bevordert de interne dialoog als je bij een eenzijdig gebruik van deze woorden je

gesprekspartner laat proeven wat er in de sfeer van de zin verandert. Het is voldoende, als ‘moeten’ veranderd wordt in ‘mogen’, ‘gunnen’ of ‘willen’. Dat helpt de ander om in dialoog met zichzelf zijn eigen waarheid of zijn eigen verlangen te toetsen en eventueel te corrigeren.

Iets dergelijks reik ik ook meestal aan als iemand “HET” te veel aan het woord laat.

”het kan niet”

“het gaat niet”

“het wordt niks”

“het zit me tegen”

“het lukt niet”

“het hangt in de lucht”

“het lost zich wel op”

Als je deze zinnen laat lopen, stem je in met de verdwijntruc van de ander en is er geen ontmoeting meer, want “HET” bestaat niet en kan geen onderwerp of lijdend voorwerp van een zin zijn.

Soms nodig ik mijn gesprekspartner uit om volgende week “het” mee te brengen om eens kennis te kunnen maken. Ik weet zeker dat hij met lege handen terug zal komen.

IV: Speurtocht naar andere vermogens.

Zoals we zagen zijn de basiscondities zeer krachtig en vormen ze een goed uitgangspunt om voor jezelf of met de ander op zoek te gaan naar ieders eigen vermogen. Het hierna volgende kun je beschouwen als een zoektocht met meer veldwerk. Ik ga met je op je eigen grondgebied, in je eigen innerlijk de **ALS** detector (**A**andacht, **L**uisteren en **S**tilte) uitproberen. Dit een toevoeging aan de basiscondities, waarbij **ALS** als extra hulp kan dienen om je eigen vermogens te traceren. Door die vermogens op het spoor te komen, zal de beschikking erover vrijkomen. Dan wordt elk vermogen werkelijk *vermogen*.

Oorspronkelijke vermogen

Het levert veel op om aan de hand van een foto uit de eerste kinderjaren op zoek te gaan naar je startkapitaal. Daarom wil ik je voorstellen een foto uit je kinderjaren te voorschijn te halen en die voor je neer te leggen. Ik wil je dan vragen om eerst contact met jezelf te maken door je te richten op je ademen en jezelf vervolgens op een empathische, welwillende en accepterende wijze te beluisteren. Sta eens stil bij een paar van de volgende vragen. Als vragen je niet aanspreken, sla die dan over tot je een vraag tegenkomt die bij je past.

Wat is de uitstraling van dat kind en hoe zou je dat uitdrukken in vermogens?

Wat heeft het van nature, van origine in zich?

Wat is je lijfelijke gewaarwording als je deze foto van jezelf als 7-12 jarige een paar minuten op je in laat werken en stil beluistert?

Welke woorden of beelden komen er dan naar boven?

Hoe is het om je eigen oorspronkelijke vermogen in de ogen te kijken?

Wat zou het kind je kunnen geven, wat zou het van je willen ontvangen, waar vraagt het om?

Wat heeft het je te geven, waartoe nodigt het uit om terug te geven?

Hoe is het om gewoon even stil met dit kind te zijn, even iets van samenzijn te ervaren?

Zou het daar op reageren?

Maak daar eens ruimte voor in jezelf. Is dat eigen gevoel je nog vertrouwd?

Wat ben je kwijtgeraakt, waar, waardoor?

Hoe is het om je nog te kunnen herinneren hoe je toen in je vel zat?

Zou het kind je nog herkennen?

Waar zou het blij mee zijn? Zou het ook iets betreuren?

Naar wat van zichzelf zou het kind bij je op zoek gaan, omdat het ogenschijnlijk niet meer zichtbaar is?

Wat van het kind heb je moeten beschermen en is daardoor misschien op de achtergrond of in vergetelheid of verlegenheid terecht gekomen?

Wat van het kind heeft barre tijden overleefd?

Heb je ooit erkenning gegeven voor het uithoudingsvermogen van het kind, voor de zelfredzaamheid?

Geërfd vermogen

Welk vermogen heb je geërfd van vader en welk van moeder?

Wat heb je ongemerkt van hen geërfd?

Horen alleen je onvermogens tot de erfenis? Zijn die niet 'selfmade'?

Wat van hen is tegen je zin, ongewild aan je blijven hangen?

Wat van de manier waarop je jezelf onderuithaalt, afwijst, bekritiseert is een erfzonde die je van vader en/of moeder hebt overgenomen?

Ben je die eigenschap ook aan je kinderen aan het overdragen?

Leef je zelf nog onder het regime van één van je ouders, terwijl je je kinderen dat wilt besparen?

Heb je ook oude ballast van je af kunnen stoten?

Hoeveel onvermogen sjuow je uit de erfenis nog steeds mee?

Verworven vermogen of vermogensgroei

Ook je eigen vermogensgroei kun je nog verder bevragen en onderzoeken:

Welke jaren waren voor jou de vruchtbare jaren?

Wat maakte die zo rijk?

Wat is je toegevoegde vermogen of welk van je vermogens heb je verder uitgebouwd?

Zijn dat je eigen verdiensten, van jouzelf of van jou alleen?

Heb je dat alleen gedaan of heb je steun gehad van anderen, zodat je het wel zelf, maar niet in je eentje hebt klaargespeeld?

Waar komt je vermogen om hulp te vragen vandaan?

Waar je vermogen om open te staan voor kritiek?

Waar je vermogen om hulp te accepteren?

Wat van deze vermogens is eigen teelt, 'selfmade'?

Wat heb je meegekregen of heb je het meegenomen?

Verloren vermogen

Uit loyaliteit met het kind van toen dat soms in zijn eentje moeilijke situaties heeft moeten doorstaan, mag je misschien wel wat meer van jezelf vragen nu je volwassen bent. Dat kind van toen heeft vaak in zijn eentje veel moeten doorstaan en het tot hier toe met zich mee moeten dragen. Nu ben jij als volwassene aan de beurt het over te nemen. Je beschikt minstens over de kracht van het kind. Misschien is er toch wel een klein beetje draagvermogen bijgekomen.

Wat van je originele vermogen ben je verloren?

Waar, wanneer, waardoor ben je iets belangrijks kwijt geraakt?

De herinnering aan of besef van verloren vermogen betekent vaak, dat het weer beschikbaar komt of kan komen. Er zijn immers nog resten, minstens vingerafdrukken of voetstappen, op je eigen grondgebied achtergebleven.

Wat is van vorige generaties

Vergelijk de verwantschap die je al of niet voelt met de familie van je moeder en die van je vader. Ook neven en nichten van elk van beide kanten kunnen een spiegel zijn van overgeërfde kwaliteiten en vermogens, maar misschien ook van onvermogens, schulden en beperkingen.

Reserve vermogen

Interessant is het ook te zoeken wat je nog in reserve houdt, wat je nog niet durft aan te spreken.

Hoeveel procent is nog niet aan bod gekomen?

Waar wacht je op om dat te gaan gebruiken?

Wie zou een handreiking kunnen geven om dat stille kapitaal in te zetten?

Wat is je dat waard?

Bij het reservevermogen kun je ook nagaan in hoeverre je terughoudend en gereserveerd aanwezig bent, bijvoorbeeld in je werk, je relaties, je gezin.

Gedeeld vermogen

Wat van je vermogen zie je terug in je kinderen?

Wat van je vermogen zou je zelf graag door willen geven aan je kinderen, je partner, je vrienden, je cliënten?

Hoe is het jezelf te presenteren als een luisteraar/hulpverlener die uitgaat van het vermogen van een ander en niet voortborduurde op het onvermogen?

Openlijk praten en inventariseren van je vermogen doen mensen niet. Bankzaken vallen onder het beroepsgeheim. Ook wat men verloren, verbrast, geërfd of gespaard heeft, komt niet zomaar op tafel. Hoe is het om het daar eens over te hebben?

V: Wat het vermogen vermag

Nu komt er ruimte. Door het onderzoeken van je kapitaal, door in te zien hoe vermogend je bent en te doorzien waar je vermogen ligt, ontstaat er een opening. Daarin is plaats voor andere dimensies. Je vermogens kunnen een nieuwe diepte bereiken. Er ontstaat plaats voor nieuwe ervaringen, in gunnen, in geloven, maar ook in dromen en verlangens.

Zo durf ik, nu ik met je vertrouwd ben geraakt, nog wel te vragen of jij vertrouwd bent met gunnen en geloven. In mijn beeld lopen die twee hand in hand. Het zijn vermogens die verrijkend werken en je vertrouwen geven en blijmoedigheid in je wijze van leven. Dat zijn dan zomaar vragen om mee naar huis te nemen en in de interne dialoog mogelijk nog wat na te laten sudderen. Zelf heb ik dat ervaren, toen iemand me vroeg: hoe is het met je ziel? Dat deurtje zet ik soms ook even open en dan waait er een aangenaam briesje door me heen. Ook het vermogen in God te willen, durven, kunnen, mogen geloven kun je jezelf en de ander gunnen of op het spoor zien te komen. Al je vermogens krijgen daardoor een diepere dimensie, want mogelijk zijn ze een spiegeling van het goddelijke.

De ruimte die ervaren is, kan ook gedeeld worden; ruimte kan ook een ander gegund worden. Zo heb ik ervaren dat het, vooral bij schaamte of als iemand met een geheim rondloopt, bevrijdend is als het geheim of het object van de schaamte helemaal niet genoemd hoeven te worden. Het hebben van schaamte of van een geheim kan iemands vermogens erg blokkeren, omdat het moeilijk is er over te praten. Dat maakt het zelfs dubbel belastend. Het is mogelijk om iemand aandachtig en respectvol te beluisteren en in zichzelf met zijn geheim

of met zijn schaamte bezig te laten zijn, zonder dat ik van de inhoud iets af hoef te weten.

Zonder te weten waar het over gaat kan ik veel meer onbelast en onbeladen helpen onderzoeken wat die schaamte of dat hebben van een geheim bij iemand aanricht. Hoe zwaar die last is, hoe lang er al mee getorst wordt. En wat de last nodig heeft om ze te delen of kwijt te raken.

Er ontstaan ook andere invalshoeken. Het kapitaal blijkt voor een deel inwendig te zijn; ook dromen kunnen een belangrijke bron zijn. Van informatie, van inzicht, context en begrip. Het beluisteren van deze andere invalshoeken kan een zeer verrijkende werking hebben. Het afgebrande huis is losgemaakt van de eigenaar en de eigenaar heeft besloten de puinhopen in te zetten om een mooier nieuw huis neer te zetten.

Het geeft me veel voldoening om de kans te hebben gehad anderen te laten delen in en zelf vertrouwd te laten worden met de kracht van de basiscondities van Carl Rogers en het op gang brengen van de innerlijke dialoog via de felt sense. Ik durf beweren dat dit helende vermogens zijn, die bij ieder wakker gemaakt en tot leven gebracht kunnen worden. Het ontstaat vaak in wederkerigheid en wordt daardoor gevoed en verder ontwikkeld en ontvouwd. Zoals een mens zijn materieel vermogen voor zeer verschillende materiële zaken kan inzetten geldt dat ook voor ieders helende vermogen. Het is geen medicijn tegen allerlei lichamelijke kwalen, maar het creëert wel een opening om anders met die kwalen en met het lijf om te gaan. Bij een ziek kind is het niet alleen van levensbelang of het de goede medicijnen krijgt. Het is ook belangrijk of de ouders en de verzorgers het vermogen hebben om hun kind op een helende manier te benaderen. In gesprekken en workshops probeer ik

dit eigen helende vermogen bij mijn gesprekspartners nieuwe impulsen te geven.

Slotwoord

In het voorafgaande heb ik getracht duidelijk te maken dat ik je liever op je vermogen dan op je onvermogen aanspreek. Ik wil dat doen met een luisterhouding vanuit empathie, acceptatie, respect en transparantie.

Het onderkennen en toe-eigenen van deze basiscondities helpt je meer beluisterend, ontvankelijk en welwillend met jezelf om te gaan. Dat maakt dat je meer aanwezig bent en ruimte durft in te nemen. Met name voor een hulpverlener is het een goede uitgangspositie om de eigen waarde en de eigen vermogens van de ander volledig intact te laten en te respecteren. Daardoor kan er gelijkwaardigheid en wederkerigheid ontstaan.

Dat wordt vooral ook bereikt als je probeert de ander met zichzelf in gesprek te brengen. Je maakt dan waar dat hij niet bij jou, maar bij zichzelf te rade kan gaan, hoe hij weer eigenaar, hoofdbewoner, toetsen en coach van zichzelf kan worden.

Als hulpverlener dien je zelf te toetsen wat er bij jou zelf van binnen gebeurt. De ander is niet veilig zichzelf te beluisteren als merkbaar is dat jij als luisteraar jezelf niet beluistert. Bovendien laat je hetgeen de ander zegt onopgemerkt en onaangeraakt aan jezelf voorbijgaan. Zo doende kan er onmogelijk een helend en helpend gesprek ontstaan. Het is dan een erg gezonde reactie van de hulpvrager om zich niet verder voor je te openen.

Er is een suggestie gedaan om in je eigen levensloop, bijvoorbeeld aan de hand van een foto, op het spoor te komen van je eigen startvermogens. Bijna iedereen weet feilloos aan te geven welke vermogens meer tot de oorspronkelijke eigenheid behoren en welke kwaliteiten van elk van de ouders afkomstig zijn. Wie verder teruggrijpt op de voorgaande generatie ontdekt ook

in zichzelf verwantschap met zowel de familie van vaders kant als van moeders kant. Deze zoektocht heeft een ik-versterkend effect omdat de boom niet alleen bladeren heeft, maar ook wortels en die kunnen soms diep gaan, zeker bij grote bomen.

De zoektocht naar de eigen vermogensgroei of het vermogensverlies kan er toe bijdragen dat je meer geïnteresseerd raakt in jezelf. Het is daarbij een boeiende en telkens weer verrassende ontdekkingstocht om te zien hoe iemand de detector van de felt sense leert hanteren.

Ik hoop dat de lezer ontdekt heeft dat het werken vanuit de kwaliteit van het eigen relatieaanbod niet alleen jezelf verrijkt. Je brengt eveneens de ander in gesprek met zichzelf. Je leert hem zijn eigen vermogens te ontdekken en te bevestigen. Ik hoop dat deze ontdekking je zowel privé als in je werk doet verbazen en dat je gaat genieten van wat vermogens vermogen.

René Maas
Hilversum
27 april 2013