

Conflict en zelfoverwinning

Dit stuk is gemaakt ter voorbereiding van een studiedag over het hoofdstuk Conflict en Zelfoverwinning uit het boek Gestalttherapy, Excitement and Growth in the Human Personality van F. Perls, R. Hefferline en P. Goodman. PHG¹.

In het hoofdstuk wordt beschreven hoe het Zelf in conflicten overwonnen wordt. Wat betekent dit nu eigenlijk? Wat is dat Zelf dat overwonnen wordt en welke consequentie heeft dat? Om dit te begrijpen hebben we de visie van PHG naast van het non-dualisme gelegd en voor ons bleken deze visie's elkaar goed aan te vullen, ze vormden voor ons een nieuw zinvol geheel. We zijn enthousiast begonnen maar we bleken het ons niet gemakkelijk gemaakt te hebben. Gestalt en het non-dualisme bedoelen vaak iets anders als ze het over het Zelf hebben. Dit gaf niet alleen veel (creatieve) verwarring maar ook veel opwinding. Veel Zelf dus.

Conflicten uit de weg gaan

Gestalttherapie heeft een bijzondere visie bij het hanteren van conflicten. De meeste hulpverleners proberen conflicten op te lossen maar gestalttherapie propageert een houding die lijkt op het Taoïstische "Wu wei", **handelen door niet handelen**. Het zelfregulerend vermogen lost conflicten vanzelf weer op een tot nieuwe situatie.

Een conflict is een botsing van tegengestelde, krachten, behoeften, belangen, spanningen. Als er twee schijnbaar tegenstrijdige behoeften zich aandienen dan kan de opwinding hoog oplopen. Je hebt je bijvoorbeeld in je kop gezet hebt een wereldreis te maken. Dan ga je steeds meer balen van de dagelijkse beslommeringen in je gezin. Dit kan tot dramatische hoogten oplopen.

Innerlijke conflicten... zijn voor het grootste deel betrouwbaar en niet neurotisch, men kan er van op aan dat ze zelfregulerend werken; ze hebben dat al duizenden jaren bewezen en zijn niet erg veranderd.... Het zijn juist daarentegen de bemoeienissen van de buitenhuidse maatschappelijke krachten die opzettelijk het spontane innerlijke systeem in de war brengen zodat psychotherapie gewenst wordt. PHG 164

Gestalttherapie stelt dat conflicten niet moeten worden opgelost.

Voor de innerlijke conflicten bevatten zeer veel energie, zijn erg belangrijk en een middel tot groei; het is de taak van de psychotherapie deze bewust te maken, zodat ze nieuw materiaal uit de omgeving als voedsel kunnen gebruiken en tot een crises kunnen komen. PHG 165

¹ Pag. 353 tot en met 368 in de Engelse editie en deel 2 pag. 161 tot en met 180 in de Nederlandse editie.

Het hoofdstuk conflict en zelfoverwinning laat zien hoe het zelfregulerende proces, het Zelf, verstoord wordt en dat daarvoor in de plaats een persoonlijkheid met karakter gevormd en steeds opnieuw bevestigd wordt. In plaats van spontaan en onbevangen een conflict aan te gaan hebben we ons allerlei rollen aangenomen om de pijn en het lijden, dat onlosmakelijk hoort bij een conflict, te vermijden.

Hoe sneller men geneigd is om de strijd tegen het destructieve conflict op te geven, zich rustig aan de pijn en de verwarring over te geven des te sneller is het lijden voorbij. PHG 170 e.v.

Het zelf

In het dagelijkse taalgebruik is 'het zelf' het punt van waaruit ik de wereld waarneem en dingen doe. Dat zie ik zelf, dat doe ik zelf, dat ben ik zelf, dat heb ik zelf enz.

Het zelf in gestalt wordt beschreven als een proces of een systeem.

*Het zelf is het **figuur/achtergrondproces** in contactsituaties. Het voelen van dit vormingsproces, de dynamische relatie van achtergrond en figuur, is opwinding. PHG 187*

*Het zelf is het **systeem van contacten** in het organisme/omgevingsveld; en deze contacten zijn de **gestructureerde ervaring** van de werkelijke tegenwoordige situatie. PHG 179*

Het zelf is actief bij alles wat we doen en ervaren. Het zelf is datgene wat gaat eten als er honger is, dat gaat slapen en weer wakker wordt. Het zelf omvat alles wat er in onze beleving bestaat maar we kunnen het zelf niet ervaren, het zelf is de ervaring zelf.

Alles wat we waarnemen met onze zintuigen bestaat voor ons maar ook alles wat we denken, voelen enz. Het bestaat op het moment als we er contact mee maken, dan is het pas een ervaring.

Als **mijn** huis in de fik staat terwijl **ik** op vakantie ben dan bestaat die hele situatie voor **mij** niet. Het bestaat pas op het moment dat **ik** hoor of zie dat **mijn** huis is uitgebrand. Op het moment dat het een figuur wordt in het figuur/achtergrondproces heb **ik** pas de ervaring en wordt het voor **mij** realiteit. Dit 'ik' of 'mij' is niet het Zelf maar waaruit bestaat dit 'ik' of 'mij' dan wel? Hoe kan het dat ik mezelf als 'ik' ervaar? Deze vraag heeft gestalt gemeenschappelijk met non-dualisme (Advaita, Zen, Tao).

Ik kan mijn lichaam, mijn denken, gevoelens enz. waarnemen, dus er is een waarnemer en (een deel van) het organisme dat zich ook ik noemt. Er is dus een 'ik' en een 'mezelf'. Ik zie mezelf, ik voel mezelf, ik ben me bewust van mijn

neigingen (persoonlijkheid) mijn identificaties (ego) enz. Kortom ik ervaar mezelf. En zo lijkt het alsof dat er twee zijn. Ramana Maharshi zegt: als wij praten over het Zelf kennen, dan moeten er twee zelden zijn, de één een kennend zelf en de ander het zelf dat gekend wordt. Als we uitgaan van het idee 'Ik zie mezelf' of 'Ik ken mezelf' dan zijn er inderdaad vele zelden. De staat waarin dit verdwijnt is het 'Zelf', omdat er in die staat geen andere objecten meer zijn. Om deze reden wordt het Zelf beschouwd als één.

Wat ik dus normaalgesproken als een stuk van mezelf beschouw is niet wat ik ervaar als "ik", dat stuk wat de ervaring heeft.

Sri Nisargadatta Maharai zegt dat alles wat 'ik' waar kan nemen is niet 'ik'.

Ben ik mijn hand? Nee.

Ben ik mijn voelen? Nee.

Ben ik mijn denken? Nee.

Ben ik mijn ego en persoonlijkheid? Nee.

Dit is allemaal van mezelf maar dat ben 'ik' niet.

'Ik' ben het stuk, dat waarneemt, de waarnemer.

Ik ben het waarnemen maar ik kan het waarnemen niet waarnemen.

Er is alleen 'Ik ben....'

Ik ben aandacht, kennen, hier en nu, stilte.

Dat is al teveel gezegd.

Er is aandacht, kennen, hier en nu, stilte.

Zijn.

Zelfoverwinning

Een deel van het organisme, het ego en de persoonlijkheid eigenen zich dus, als gevolg van zelfoverwinning, ook de naam 'ik' toe. De persoonlijkheid bestaat uit geassimileerde ervaringen die dienstbaar zijn aan het zelf en een ander deel bestaat uit introjecties² die eigenwijs een eigen leven gaan leiden in de vorm van rollen en clichés.

In het hoofdstuk Conflict en zelfoverwinning wordt het proces beschreven hoe dit oneigenlijke of valse 'ik' bewustzijn' als gevolg van een slecht afgewerkt conflict ontstaat.

² Alles wat overgenomen is van anderen zijn introjecties dus ook alle onderbrekingen van de contactcirkel. De onderbreking introjectie kan naar mijn idee beter 'automatisme' of 'geconditioneerde reactie' worden genoemd

Wanneer een kind met de ouder strijd is de kans groot dat hij de strijd opgeeft voordat zijn behoeften bevredigd zijn omdat hij bang is de liefde van de ouder te verliezen.

Hij berust in de nederlaag en daardoor vervreemdt hij zich van zijn eigen natuurlijke behoeften; daarvoor in de plaats zet hij de geïntrojecteerde autoriteit. Het gevolg is een levenslang durend conflict -wat niet aan de oppervlakte komen mag- van natuurlijke behoeften met de ouderlijke norm.

Zo is het slachtoffer en de overheerser in een persoon verenigd. Door zich te identificeren met de overheerser krijgt deze persoon een gevoel van kracht en overheersing. Hij krijgt een arrogante houding en straalt uit dat zijn natuurlijke behoeftes hem onverschillig laten. En zo wordt het conflict vermeden. Het lijkt alsof er geen conflict is, maar de strijd gaat door tussen een topdog, die op zijn hoede blijft en een underdog die wrokkig is. De persoon is door zijn introjecties voortdurend zichzelf aan het overwinnen.

De onderdrukking van de opwinding die het onaffe figuur/achtergrondproces constant oproept is wat wij als ons 'ik' ervaren, ons vals 'ik'bewustzijn. Dat gaat als volgt te werk:

Door het voortijdig opgeven van de strijd is het figuur/achtergrondproces nog niet voltooid en blijft opwinding genereren. De onderdrukking van constante opwinding moet net zo constant zijn om effectief te zijn. Het is waarschijnlijk gemakkelijk om je met die onderdrukking te identificeren omdat je dit als een actieve daad ervaren wordt. Deze onderdrukking is in principe altijd aanwezig en het is daarom logisch om deze ervaring van de chronische onvoltooide gestalt 'ik' te noemen, het is immers de meest constante, vaststaande ervaring die je kent. (Als je je identificeert met de onderdrukte opwinding zeg je: "ik ben altijd wat onrustig". Als je je identificeert met de onderdrukking dan zeg je: "ik kan me altijd goed beheersen".)

Het 'ik' zou kunnen worden gezien als onze persoonlijke verzameling introjecten. Introjecties uiteten zich als aangeleerde reacties die automatisch en vaak onbewust worden ingezet bij een bepaalde prikkel. Vaste gewoonten, dwangmatige neigingen, vooropgezette meningen enz. Introjecties voelen ook zo vertrouwd aan dat we ons er volledig identificeren en dan zeggen: "Zo ben ik nu eenmaal" in plaats van: "Zo doe ik nu in deze situatie".

Introjecties bepalen het grootste deel van onze reacties. Het is hard werken om je niet door introjecties te laten bepalen.

Veel introjecties ontstaan simpelweg door imitatie van de houding en gedrag van ouders en andere mensen waar je mee optrekt. Deze houdingen zijn relatief gemakkelijk op te sporen en te veranderen. Als je je van zo'n neiging simpelweg bewust wordt en daar last van hebt dan houd je er gewoon mee op. Een neurose verdraagt geen bewustzijn. Andere introjecties zijn veel hardnekkiger en dat heeft volgens PHG onder andere te maken met vroegere conflicten die voortijdig en min of meer onder dwang zijn afgebroken. De serieuze onaffe zaken.

Het bestaan van een conflict op zich is niet neurotisch, maar het niet aangaan van dit conflict. De tegenstelling zelf is niet het probleem maar het krampachtig vasthouden aan de introjecties die aan deze tegenstellingen ten grondslag liggen i.p.v. het vernietigen van het introject (d.w.z. fijnkauwen en vervolgens spugen of slikken). Bijvoorbeeld:

- Ik ben pas een goede ouder als ik 100% van mijn tijd aan mijn kinderen besteed.
- Ik ben een sukkel als ik nooit buiten europa ben geweest.

Hoe moet een conflict opgelost worden?

De oplossing van zo'n conflict ligt dan niet in een harmonieus compromis, je te onderwerpen, de ander maar zijn zin te geven of een wijze raad van een therapeut te volgen. De oplossing ligt ook niet in het stug vasthouden aan je eigenwijze standpunt. De oplossing zit hem erin om (en hier spreken we met PHG) *genadeloos, met grote vermetelheid en vrolijke woestheid en al je agressie* de botsing aan te gaan. De agressie is dan niet zo zeer gericht op de ander maar vooral op het vernietigen van je eigen introjecties. Hoewel in het begin de agressie zich wel richt op de ander, kan in dit proces door hetgeen uitgesproken wordt en de kracht waarmee, helder worden wat het introject is en wat de werkelijke behoefte is.

De woestheid dwingt de introjectie zich te tonen. De belangrijkste wapen van onze neuroses zijn is dat ze zo goed verstopperkje kunnen spelen. (d.m.v. desensitisatie, deflectie, automatisme, projectie, retroreflectie, egotisme en confluetie) Als het conflict zonder voorbehoud wordt aangegaan dan kan een introjectie niet verborgen blijven. Ook de onderliggende, werkelijke behoefte kan dan eindelijk worden gevoeld/gezien.

Een introjectie blijft verborgen door de angst van wat er zal gebeuren als ik die loslaat. In het bovengenoemde voorbeeld: Wat zal er gebeuren als ik mijn kinderen een half jaar bij mijn partner achterlaat? Wat is er zo erg aan om een sukkel te zijn?

Als men deze introjectie onderzoekt en los kan laten dan blijft er even niets meer over om voor te strijden. Het lijkt even of het er allemaal niet meer toe doet, je komt dan in 'de vruchtbare leegte', een staat van zijn waarin de persoonlijkheid

zich even heeft teruggetrokken en waarin het zelf de vrije ruimte heeft om spontaan met een creatieve oplossing te komen. In deze staat werkt het zelfregulerend vermogen weer optimaal.

De creatieve oplossing is niet iets dat ik als persoonlijkheid heb gemaakt of doe en voor mezelf als prestatie kan claimen (egotisme). Hét is spontaan ontstaan.

Deze visie op hoe een conflict zich oplost is zoals in de grote spirituele bewegingen wordt aangegeven: Als we ons overgeven aan hoe alles verloopt dan lost het zichzelf op.

Er zijn grote verschillen in de gestaltbenadering en de non-dualistische benadering. Maar de overeenkomst zit hem in de visie dat er geen vast 'ik' bestaat. Als je je niet meer identificeert met een ik dan ervaar je ruimte, openheid, innerlijke vrede, liefde enz. In gestalt wordt dit proces omschreven in het proces van de vijf lagen; van clichélaag naar rollenlaag, naar de impasse, naar de implosie, naar de explosie.

In het non-dualisme wordt radicaal gezegd dat de ervaring dat wij een afgescheiden deel van de buitenwereld zijn een illusie is. Dat wij door onze identificaties met ons lichaam, onze emoties, ons 'verhaal' een schijnbare splitsing maken, een persoon creëren, waar geen splitsing is en waar geen persoon als onderscheid van een andere persoon of van zijn omgeving bestaat. Er bestaat alleen eenheid. Er is geen persoon die zijn lichaam voelt, geen persoon die zijn emoties waarneemt; er is alleen voelen, ervaren, zijn. De rest is een illusie, een creatie. Er is alleen eenheid, die zich aan ons voordoeft als 'tweeheid'. En die tweeheid is de persoon die pijn heeft, boos is, tegenover zijn ouder of partner staat etc. Tony Parsons zegt: Er is geen persoon die verlicht (of gerealiseerd of ontwaakt) kan worden: er is slechts verlichting. En er is niets wat ik kan doen of laten om verlicht te worden, ik kan dat nooit worden want er is geen ik.

PHG omzeilen de vraag over het bestaan van een vaststaand 'ik' maar beschrijven dit verschijnsel indirect op een andere manier.

We denken bij het zelf niet aan een vaststaande instelling; het bestaat waar en wanneer er ook maar een werkelijke grens-interactie plaatsvindt. PHG 186

Na dit hoofdstuk ontwikkelen PHG een theorie van het Zelf, waarbij ze verschillende aspecten als Id, ego en persoonlijkheid onderscheiden. In de theorie van PHG is het mogelijk dat een persoon zichzelf splitst (retroreflectie). Er is sprake een verdeeld zelf in de gestaltbenadering. Hierover zegt het non-dualisme: dit zijn illusies.

Terwijl gestalt zegt: dit is een proces wat noodzakelijk is voor de groei van de persoonlijkheid. Het wordt pas een probleem als je het spontane proces van creatieve aanpassing verstoord door je te identificeren met een aantal pijnlijke

introjecten, met een rigide persoonlijkheid en als je jezelf beschouwd als een vaststaand 'ik'.

Dat is inderdaad een illusie.

De studiedag

Het loslaten van hardnekkige introjecties is niet eenvoudig. In het hoofdstuk Conflict en zelfoverwinning van PHG staat gedetailleerd omschreven hoe beklemmend zo'n introjectie kan zijn. Degelijke ouderwetse gestalttherapie is volgens mij nog steeds de beste manier om hiermee aan de slag te gaan.

Op deze dag willen we ons echter richten op het bewust worden van het feit dat we ons als vanzelf identificeren met onze persoonlijkheid en daarmee het spontane zelf ontkennen en zo de werking van de zelfregulerende werking van het organisme/omgevingsveld saboteren oftewel overwinnen.

9 mei 2008

Hans Loeffen & Jikke Verhulst