



Want voorbij is voorbij....

6 januari 2008

Januari is nog maar net begonnen. December is voorbij. Een tijd van het jaar waarin dingen afgesloten worden. En waarin we kijken naar hoe we verder willen.

Het doet mij denken aan een bijeenkomst van de school van één van mijn dochters (lagere school). Kinderen konden er over situaties vertellen waar zij last van hadden, waar zij zich zorgen over maakten enz. Zij hadden een voorwerp bij zich dat symbool stond voor het probleem in kwestie. Nadat zij hun hart gelucht hadden, legde degene die de bijeenkomst leidde en doek over het voorwerp. Hij zei: "je hebt het nu gezegd en het is goed om er nu een punt achter te zetten. Laat het achter je en ga door."

Ik heb daar nog vaak aan gedacht. Want zo makkelijk als dat gezegd is, zo makkelijk is het in de praktijk vaak niet. In gestalt-termen spreken we van een voltooide gestalt als iets "rond" is. Als je het afgesloten hebt, als het klaar is. Het onderwerp dat je zo lang bezig gehouden hebt, verdwijnt dan ook als vanzelf naar de achtergrond. Het houdt je gewoonweg niet meer bezig....

Zo kwam er bij mij in de praktijk een succesvolle jonge vrouw, die erg onzeker was, angsten had, moeilijk grenzen kon trekken. Zij zou gaan beginnen in een nieuwe baan en zocht ondersteuning. En toen bleek dat zij het eigenlijk heel goed deed. Dat ze het werk snel oppikte, accuraat werkte en ook nog duidelijk "nee" kon zeggen als dat nodig was. Je zou zeggen: ronde zaak – doek er over en verder gaan. En toch lukte haar dat niet. Ze bleef zichzelf dezelfde dingen vertellen: "ik ben zo onzeker – ik kan het niet". Als een plaat, die bleef hangen.

Op zulke momenten hebben mensen hun omgeving nodig. Het is één van de belangrijkste "regels" van de gestalt: het gaat om "hier-en-nu" en "ik-en-u". Door de ogen van de anderen kunnen mensen hun eigen blinde vlekken gaan zien. Kunnen ze eigen maken wat een ander al lang gezien had. In dit geval: dat mijn cliënt alle redenen had om stevig in haar schoenen te gaan staan en ervoor te gaan. Want ze had het allemaal in huis.

En dat is zij ook gaan doen; stukje bij beetje voelde zij zich sterker, steviger. En toen kwam ook haar speelsheid meer naar de voren. Ze werd minder braaf, begon ze meer te durven, meer "partij te geven" aan de mensen om haar heen. En daar werd haar leven een stuk interessanter door!

En de onzekerheid, de angsten? Voor op het moment zijn ze naar de achtergrond – een voltooide gestalt – doek erover en verder gaan. Want het houdt hier niet op. Gelukkig maar!

Jolanda Derksen
Gestalttherapeut