

Vijf dagen vasten

Gestalttherapie gaat om het voltooiën van gestalten. Dat wil zeggen: het herkennen van je behoeften, het vervullen van je behoefte en het afscheid nemen van de vervulde behoefte. Het doorlopen van dit proces noemen we het voltooiën van een gestalt. Het voltooiën van gestalten geeft je energie, onvoltooide gestalten houden energie vast. Ik dacht altijd dat sommige mensen veel voor elkaar kregen omdat ze veel energie hadden. Het is precies andersom: mensen die veel dingen afmaken krijgen daar juist veel energie door. "If you want something done, ask a busy man".

Een klassiek voorbeeld van het voltooiën van een gestalt gaat over iemand die aan het wandelen is in de bergen. Hij geniet volop van al het moois dat de natuur hem biedt. Het genieten van de natuur is op zijn voorgrond. Dan krijgt hij op een gegeven moment honger en er ontstaat een nieuwe behoefte, namelijk eten. Het genieten van de natuur wordt minder. Het hongergevoel en de oplossing daarvoor in de vorm van een lekkere maaltijd worden voorgrond. En onze wandelaar begint actief te zoeken naar een plek om te eten. Naarmate zijn honger meer aandacht vraagt, wordt het genieten van de natuur minder. Hij vindt uiteindelijk een plek om te eten, bestelt een maaltijd, geniet daarvan, loopt na de maaltijd weer terug de natuur in en kan daar dan weer met volle teugen van genieten. Zijn maaltijd is hij al gauw vergeten, die gestalt is voltooid en verdwijnt. De natuur heeft weer zijn volle aandacht.

Wat heeft dit alles nu met vasten te maken? Vasten is vrijwillig de confrontatie met je eigen hongergevoel aangaan. Mijn partner doet het al jaren en ik ben uit nieuwsgierigheid een aantal jaren geleden met haar mee gaan doen. Een interessante vraag voor mij was: klopt bovenstaande voorbeeld van het voltooiën van een gestalt eigenlijk wel? Hoe kom ik vijf dagen vasten door met continu een hongergevoel (en de oplossing in de vorm van eten) op mijn voorgrond? Is er nog wel plaats voor een andere behoefte of interesse als ik niet eet en continu een hongergevoel heb?

Voor mij was dit een verhelderend en soms ronduit onthullend experiment. Allereerst had ik natuurlijk geen "echte" honger. Ons organisme heeft (volgens de theorie van gestaltevorming) een feilloos prioriteitsmechanisme. First things first, de belangrijkste behoefte treedt het meest op de voorgrond. Bij echte honger was ik zeker niet in staat geweest om van eten af te blijven en was eten continu en indringend op mijn voorgrond gebleven. Maar dat was niet zo. Vooral als ik bezig was met mijn werk of het lezen van een boek verdween het hongergevoel naar de achtergrond. Vijf dagen niet eten is dus zo ernstig nog niet volgens mijn eigen organisme!

Datgene wat onze aandacht trekt ontstaat mede door het contact met onze omgeving (gestalttherapeuten spreken van de wisselwerking in het organisme-omgevingsveld). Biedt je omgeving geen mogelijkheden tot voltooiing van je gestalt (er is geen zicht op eten in je buurt) dan ontstaat er ook geen (sterke) figuur (een beeld van de oplossing). Maar andersom: biedt je omgeving die mogelijkheden wel, dan komt de figuur (mijn hongergevoel met de bijbehorende oplossingen in de vorm van eten of snoepen) sterk naar voren.

Zo heb ik me nooit gerealiseerd hoezeer ik het tanken van benzine aan eten en snoepen koppelde. Ik merkte echter heel sterk dat, zogauw ik een benzinestation binnenreed om te tanken, ik meteen aan chocoladerepen met hele hazelnoten of M&M's in een bruine zak begon te denken. En veel heftiger en duidelijker dan anders. Hetzelfde bij het bezoek aan de sauna. Voor mij en mijn partner altijd een gelegenheid om een lekkere verse salade te eten. Deze keer niet en het onbevredigd gevoel van de gemiste salade kwam regelmatig en op onverwachte momenten tijdens die dag naar boven.

Het ergste was nog wel het moment dat ik de groenbak leeggooid in de cliënt en daar een nog vrijwel hele pannenkoek in zag liggen. Mijn allereerste gedacht was: "hee, een lekkere pannenkoek" en mijn eerste impuls was om hem zo in mijn mond te steken. Hij zag er helemaal niet vies uit daar tussen de aardappelschillen en restjes groente en spinazie van de dag daarvoor. Ik heb zwervers die uit vuilnisbakken eten, nooit kunnen begrijpen tot op dat moment.

De theorie van gestalt zegt ook dat onaffe gestalten (in dit geval mijn niet bevredigde eetlust) iedere ervaring kleuren. Dat wil zeggen dat ze op een of andere manier meespelen in een ervaring. Dat merkte ik tijdens het reizen naar mijn werk in de trein. Normaal wil ik nog wel eens rondkijken naar leuke vrouwen. Ik realiseerde me dat ik dat veel minder deed toen er een leuke vrouw langsleiep en ik merkte dat ik eigenlijk alleen maar aandacht had voor de bijzonder smakelijk uitziende sandwich die ze aan het verorberen was. Een andere behoefte (mijn hongergevoel) kan dus een heel andere figuur geven (het broodje in plaats van de vrouw) uit hetzelfde omgevingsveld. Of zoals mijn partner fijntjes opmerkte: mijn onbevredigde lust werd ingehaald door mijn onbevredigde eetlust. Het is de wisselwerking tussen het organisme en het omgevingsveld die de figuur bepaalt.

Een andere ervaring is dat het organisme (dat ben ik in dit geval dus zelf) zich gaat toerusten op het voltooiën van de gestalt. Zo werd mijn reukzin steeds scherper. Dat viel me het meest op toen er op mijn werk gebak getrakteerd werd (altijd als ik toevallig aan het vasten ben). De doos ging open en ik kon aan de andere kant van de kamer het gebak ruiken. Dat had ik nog nooit eerder zo ervaren, dat gebak zo lekker en sterk kon ruiken (vermeldenswaardig is nog dat niet alle gebak op was en dat mijn baas de dag daarop langs kwam om te vragen of wij het resterende gebak wilden opeten; er zit een zekere ingebouwde wreedheid in de natuur).

Al met al was deze periode vasten er een van veel bewustwording. Ik heb de smaak van mijn eerste voorzichtige boterham na vijf dagen vasten nog helder, nooit gerealiseerd hoe lekker en vol een boterham met kaas kan ruiken en smaken.

En hoe is het nu? Terug naar mijn oude eetgewoonte. Ik heb ongemerkt kwaliteit weer ingeruild voor kwantiteit. Het blijkt makkelijker om niet te eten dan met mate te eten. Maar wel een ervaring wijzer. Volgens jaar weer.

Rob van Gerwen