



Ervaren is de enige manier

Ervaren is de enige manier. Dit waren de woorden van mijn vrouw toen ik weer eens veel te laat voor het avondeten binnenkwam en me dit maal realiseerde hoe vervelend dit voor haar moet zijn. Vroeger had ik van dat soort gevoelens weinig last. Werk ging immers voor het meisje, zo was me met de paplepel ingegoten. Een goede werkmentaliteit, dat was het hoogst haalbare goed. En iets triviaals als een maaltijd die koud stond te worden, stond in geen verhouding tot dit nobel streven.

Zo heb ik een flink deel van mijn werkzame leven doorgebracht. De gedachte dat ik door eerste prioriteit aan mijn werk te geven, mijn vrouw tekort zou doen, kwam nooit bij me op. Ik herinner me nog goed hoe ontzettend verbaasd ik was in mijn eerste baan dat mijn toenmalige vriendin kwaad werd omdat ik op zaterdag ging werken in plaats van een afspraak met haar na te komen. Het was zo vanzelfsprekend dat ik mijn werk voorrang gaf dat ik niet eens begreep waar ze het over had. Ik snapte haar gewoon niet.

Later heb ik dezelfde strijd met mijn huidige vrouw gehad. Ik werkte zoals het me uitkwam. Als ik moest doorwerken deed ik dat en ik kan me niet herinneren dat ik daar vaak over gebeld heb. Mijn vrouw beweert dat ze jaren met mij heeft lopen "vechten" om voor elkaar te krijgen dat ik op tijd thuis zou komen of op zijn minst op tijd zou laten weten wanneer dat niet lukte. Ik kan me daar helemaal niets van herinneren. Mogelijk omdat ik dat soort dingen makkelijk vergeet, maar ik denk eerder dat nooit bij me binnengekomen is hoe vervelend dit voor haar was. Het "introject" van de goede werkmentaliteit was een uitstekend filter voor dit soort uitingen van ongenoegen.

Toch is het veranderd. Mijn vrouw is weer gaan werken en recentelijk, met de ziekte van een collega, zelfs een periode van een bijna full time baan. Het was dus onvermijdelijk dat ik eens voor het eten zou zorgen terwijl Jolanda nog aan het werk was; een combinatie die lang niet was voorgekomen. Op zich een eenvoudige maaltijd: wortels, aardappelen, broccoli en gehaktballen. Ik merkte dat ik al helemaal aan het plannen was. Jolanda zou om circa half zes thuis zijn. Gehaktballen eerst, dan de aardappel dan de wortels en als laatste de broccoli, want die wordt snel papzacht.

Op een of andere manier had ik mezelf helemaal geïnvesteerd in dit eten, met name om te zorgen dat alles op de juiste tijd klaar zou zijn. En toen begon ook mijn onrust. Hoe laat kwam Jolanda nu precies thuis? Tien minuten later betekende broccolipap en aardappelkruim. Maar ik had ook gezegd dat het eten klaar zou staan als Jolanda thuis zou komen. Een groot dilemma, wanneer het eten aan zetten? Ik begon al behoorlijk te balen dat Jolanda niet precies gezegd had hoe laat ze thuis zou zijn. Maar haar bellen wilde ik ook weer niet. Dus na een aantal malen aarzelen toch begonnen aan mijn kookcyclus en maar gokken dat ze niet veel later dan kwart voor zes thuis zou zijn. De gehaktballen aanbakken en op klein, gas onder de wortels en aardappelen en wat later ook onder de broccoli.



En toen wachten. Naarmate het eten vorderde begon ik me steeds drukker te maken. Waar bleef ze nu? Het liep al tegen kwart voor zes en ik werd onrustiger en ging me zelfs behoorlijk ergeren. Waarom belde ze niet even als ze later was? Waarom hield ze zich niet gewoon aan haar afspraak? Om tien voor zes even naar buiten gelopen om te kijken of ze al kwam aanfietsen, maar nog geen Jolanda. Dan maar bellen. Voice mail. Gelukkig belde Jolanda terug. Ze had de telefoon wel gehoord, maar was te laat met opnemen. Over vijf minuten zou ze er zijn. Dat gaf in ieder geval duidelijkheid en dus rust.

Tijdens het eten hebben we samen wel moeten lachen om mijn ergernis. Jolanda heeft zich jaren geërgerd aan mijn totaal gebrek aan enige aandacht voor haar kookschema en ik ben jaren doof en blind geweest voor haar ruzies hierover. Al haar pogingen om mij te veranderen op dat punt bleken tevergeefs en uiteindelijk heeft ze zich er bij neergelegd.

En nu, door te ervaren hoe het is om zelf in zo'n situatie te zitten, is het voor me veranderd, of beter: ben ik veranderd. En dat is een van de grondbeginselen van gestalttherapie en gestaltcoaching: het is een ervaringstherapie. Je kunt mensen vertellen wat ze moeten doen en hoe ze zich moeten gedragen. Dan heb je kans op "introjecten", ingeslikte leefregels waar je zelf niet op gekauwd hebt. "Werk gaat voor het meisje". Je kunt mensen ook begeleiden in het ervaren van zichzelf: hun denken, hun emoties, hun lijf. En die ervaring geeft automatisch groei, zonder dat daar een (ingeslikte) leefregel voor nodig is.

Rob van Gerwen
(februari 2009)