



## Jaloers

Helaas ben ik een beetje een jaloers type. Ik wil het eigenlijk niet weten en neig het dan ook wel eens te vergeten, maar ik ben het wel.

Een van die realisatiemomenten dat ik jaloerse trekjes in me heb, was na een interview met een universiteitsblad, alweer 15 jaar geleden. Ik heb vier broers en we hebben allemaal gestudeerd in Eindhoven. Toen er een nieuw universiteitsblad uitkwam, werd ons gevraagd of we mee wilde werken aan een interview. Een "human interest story" met een foto van vijf besnorde ex-studenten in de collegebanken. Ik herinner me met enige regelmaat (en dat is op zich al een teken aan de wand) dat ik op een vraag van de interviewer hoe we tegenover elkaar stonden heb geantwoord: "we volgen van elkaar wat we doen, maar er is geen jaloezie".

Een prachtig antwoord dat meteen een paar gestaltbellen doet rinkelen. Gestalt gaat, zoals bekend, onder andere over het hoe van het onderbreken van contact en hier lijken een paar mooie onderbrekers in te zitten. Het begint al met het "wij". Je kunt dat zien als een vorm van confluente of samensmelten. Ik word één met mijn broers en maak geen onderscheid meer tussen ons vijven als individu. Omdat we onderling één zijn is er geen contact mogelijk tussen ons (contact vraagt immers om een grens en die is er niet) en daarmee geen persoonlijke groei op dit punt. We leren niet meer van elkaar, of beter, ik leer niet meer van hen! Ik ga er natuurlijk wel een confrontatie mee uit de weg.

Een andere onderbreker is de projectie. Ik leg mijn maatschappelijk wat minder gewaardeerde eigenschap neer bij al mijn broers, dat wil zeggen: ik projecteer ze op mijn broers. "Ik ben het niet (of in ieder geval niet ik alleen), het zijn (ook) mijn broers". En als ik het goed doe, ga ik me ook nog ergeren aan hen dat zij zo zijn. Deze projectie terugnemen, dat wil zeggen: voelen en accepteren dat ik het ben die de anderen volgt en jaloers is, zou een belangrijke stap zijn. In het basiswerk over gestalt van Perls, Hefferline en Goodman<sup>1</sup> staat een mooie oefening over het terugnemen van projecties.

---

<sup>1</sup> Gestalt Therapy, Excitement and Growth in the Human Personality, F. Perls, R.F. Hefferline en P. Goodman, experiment 17 en 18.



Ook al denk ik dat ik mijn jaloezies met de tijd geaccepteerd heb, toch piept die nog wel eens onverwacht naar boven. Heel recent nog tijdens een vergadering met bestuurders en trainers van de Stichting Hogeschool voor Gestalttherapie. We zijn met een enthousiaste groep begonnen aan deze school, de meeste van ons met de insteek om te gaan trainen. Dat bleek voor mij in ieder geval een brug te ver. Ik ben gestopt met de trainersopleiding en heb me opgeworpen als penningmeester van de stichting. Meerdere van onze groep hebben er voor gekozen om niet verder te gaan met de trainersopleiding maar in een bestuur het initiatief van een gestalt-hogeschool te ondersteunen. Er ontstonden een trainersgroep en een bestuursgroep.

Natuurlijk heeft het consequenties als er in een tot dan toe homogene groep een scheiding optreedt. Er ontstaan opeens grenzen (en groeimogelijkheden!) die er eerst niet waren. Verschillende taken, verschillende verantwoordelijkheden; dat ging niet zonder slag of stoot. Ik merkte aan mezelf dat ik heel sterk de rol van bestuurder op me nam en me erg verantwoordelijk voelde voor de school. Ik wilde vooral ook aansturen. Ik merkte ook dat ik afstand voelde tot de trainers, ik kreeg een sterk "wij", "zij" gevoel.

En zo kwam het moment waarop ik mijn eigen jaloezie weer tegenkwam. Een vergadering met het bestuur in de ochtend en met het bestuur en de trainers in de middag. Ik ging er met frisse tegenzin naar toe. Gelukkig liep de vergadering met het bestuur meteen goed. Ik voelde me thuis in deze groep. Toen de trainers er bij kwamen voelde ik echter meteen een muur tussen ons. We zaten ook letterlijk tegenover elkaar aan tafel. Ik begon al gauw over verantwoordelijkheden van het bestuur en de verantwoordelijkheid voor de kwaliteit van de opleiding. Natuurlijk leidde dat tot reacties van de trainers en een daarvan bleef hangen, bleef in mijn hoofd spelen. Een van de trainers merkte op dat ik zo zat te hameren op kwaliteit en vroeg zich af hoe dat kwam. Door die vraag beseftte ik ook dat ik daar behoorlijk mee op de loop ging. En daarmee werd ook mijn gedachte daar achter duidelijk. "ik geen trainer en zij wel, dan zal ik wel eens eventjes op de kwaliteit gaan letten, of ze werkelijk wel zo goed zijn". Kortom ... jaloezies.

Wat doe je dan in zo'n gesprek? Opbiechten was wel zo eerlijk en gelukkig voelde ik me vrij genoeg om dat ook te doen. Vreemd genoeg raakte me dat ook, ik werd er verdrietig van. Dat was voor mij onverwacht en ook daar heb ik op lopen kauwen; hoezo verdrietig? Het antwoord daarop kwam eveneens vanzelf bovendrijven. Het had te maken met er bij horen. Het is iets als op het schoolplein staan en kijken



naar je voetballende klasgenoten. Jij mag niet meedoen, want jij kunt niet voetballen. Het gevolg is dat je hartstikke jaloers wordt op je voetballende klasgenoten. Maar het onderliggende verlangen is om er bij te horen, om een rol te spelen.

Het voordeel van mijn nieuwe besef is dat ik wat meer opties heb om er mee om te gaan. Er zijn meerdere manieren om "er bij" te horen, daar hoef ik niet perse trainer voor te zijn. Ik merk ook dat het me vrijer heeft gemaakt in het aanpakken van zaken voor de nieuwe school. Meer energie.

Als ik met een gestaltbril terugkijk naar wat ik er aan meegemaakt heb, herken ik duidelijk stukken van de gestalttheorie van Perls, Hefferline en Goodman. Een daarvan is het belang van je omgeving (het omgevingsveld). Dit omgevingsveld voedt de verandering, levert als het ware nieuwe stukken en nieuwe energie om te groeien. Een belangrijk deel van het omgevingsveld was in dit geval de reactie en houding van de therapeuten. Die was duidelijk en confronterend maar ik heb die niet als oordelend ervaren. Het is een heel verschil of er iemand tegenover je zit die zich verbaast over jouw gedrag en zich afvraagt hoe dat zit of iemand die dat afkeurt dan wel de strijd met je aangaat.

Een ander stukje gestalt is het belang van uit je hoofd raken ("mind fucking", zoals Perls het noemt). Weten in mijn hoofd dat ik jaloers ben en het in deze specifieke situatie in de groep uitspreken zijn twee totaal verschillende dingen. De ervaring van het uitspreken brengt een nieuwe ervaring met zich mee, die op zijn beurt weer leidt tot nieuw inzicht. Denken versus voelen en ervaren. Of, zoals Perls zegt: "lose your mind and come to your senses".

Al met al was het voor mij een vruchtbare dag. Ik ging in ieder geval een stuk energiever naar huis dan dat ik gekomen was.

Rob van Gerwen

(oktober 2009)