



De Beleving *Schrijven*
door Tine van Wijk

Basis Angsten, Behoeften en Eisen

Schrijfprogramma

www.tinevanwijk.nl

De Beleving Schrijven

De Beleving Schrijven is de stekker in het woorden stopcontact van het grote geheel steken en laten komen wat komt. Je hand doet het werk, je verstand gaat mee of kan het niet bijhouden, je hart begint harder te kloppen of laat je een steek voelen, je keel gaat open of knijpt dicht, je bilspierspannen of ontspannen zich, je voeten maken contact met de aarde of niet en je ademhaling is regelmatig of gaat moeilijk. En de woorden die op papier verschijnen kunnen niet meer terug. De woorden die zijn geboren brengen ons bij onze waarheid, bij onze eigen antwoorden, die hun eigen wijsheid hebben en niet meer ontkend kunnen worden.

In proces gaan

Door spontaan te schrijven kun je van de inhoud naar het proces gaan. Met alleen denken, kom je er niet. Met alleen voelen ook niet. Om te groeien moet je iets doen. Schrijven bijvoorbeeld of tekenen. Zingen of dansen kan ook. Als je maar in beweging komt dan dient de volgende stap zich als van zelf aan.

De Beleving Schrijven is een manier om te communiceren en contact te maken als je verliefd bent en afgescheiden, opgewonden en niet begrepen, nieuwsgierig en genegeerd, creatief en niet gezien en niet gehoord, waardoor je je boos en/of verdrietig voelt.

Als er niemand is om mee te praten of in staat om te luisteren, hebben we nog altijd onszelf als luisteraar, als gesprekspartner, als *cocreator*. We hoeven alleen maar te gaan zitten met een pen en een 'note book', tijd te nemen om in het hier-en-nu te komen en te focussen op een vraag, een probleem, een thema en minstens tien minuten te schrijven zonder te stoppen. Als we klaar zijn zullen we moed nodig hebben om hardop voor te lezen wat we hebben geschreven. Maar als we dat doen zullen we merken dat we opluchting voelen want onze schrijvende hand weet en onze hand in samenwerking met ons hart blijkt efficiënt en wijs te zijn. Tot onze verrassing zullen we zien dat we het perfecte antwoord op onze vraag of de volmaakte volgende stap met betrekking tot ons probleem op papier hebben gezet.

De Beleving Schrijven kan gebruikt worden in individuele therapie als praten moeilijk gaat. Maar het kan ook een valkuil zijn als achteraf het geschreven woord niet op een diepere laag gedeeld wordt.

De Beleving Schrijven in groepen: na een korte meditatie waarin wordt gefocust op een gezamenlijk thema, nemen alle groepsleden – ook de leiders – minstens tien minuten om te schrijven. Hardop voorlezen zonder oordeel is belangrijk. Het kan in paren, in triades of in de hele groep.

Structuur: na het voorlezen kan dieper worden ingegaan op wat geschreven is door de woorden **Wat? Hoe? En Waarom?** als leidraad te gebruiken:

Inhoud: Wat zijn de feiten?

Proces: Hoe is het om dat te ervaren?

Betekenis: Waarom moest het gebeuren?

Meer in De Beleving Schrijven (2012) door Tine van Wijk; bestellen: www.abc.nl

Engelse versie : Gestalt Process Writing to C (2018) by Tine van Wijk; www.abc.nl

The Five Gestalt Layers

*‘Therapy is also an art. It’s more of an art than it is a science. It takes a lot of intuition and sensitivity and an overall view means something very different from a piecemeal association approach. Being an artist is functioning holistically. And being a good therapist also means that.’ Laura Perls**

The first layer is the cliché layer.

If we meet somebody, we exchange clichés like ‘How are you?’ with cliché answers like ‘Good’ or ‘I am not allowed to complain’. The main aim is to be polite and behave.

In the second layer we play games and roles,

we are the son, the daughter, the husband, the eldest, the youngest, the beautiful girl, the strong man, the intelligent professor. In the roles we play ‘as if’ we are better, weaker, tougher, nicer than we really feel. The good thing about this layer is that we cannot do without it, we need it to function. Here we discover if we rather say Yes or No. If we make ourselves small or big. If we answer the expectations or not. It is a layer we can stay in till the day comes, that we discover that our once successful answers do not work anymore. We lose our job or our loved one or become ill and have to face the confusion of the impasse.

The third layer which is the impasse.

In this layer we feel stuck, lost, confused. We have a phobic attitude and try to avoid suffering. We do not want to be frustrated, we stay immature, we go on manipulating the world, rather than to suffer the pain of growing up. We prefer being looked after and do not realize our blindness and the possibility of getting our eyes back again. This is the difficulty in self therapy; when we come to the difficult parts, we are not willing to go through the pain of the impasse and think alcohol or drugs or food or money or sex can help.

The fourth layer is the implusive or the fear of death layer.

It appears as death because of the paralysis of opposing forces: Yes contra No. We pull ourselves together, we contract and compress ourselves and implode. Once we really get in contact with this deadness, something interesting happens: the implosion becomes explosion. The death layer comes to life, and this explosion is the link up with the authentic person who is capable of experiencing and expressing his/her emotions.

In the fifth or the explosive layer

we can experience four basic kinds of explosions: we can explode into genuine **grief** if we work through a loss that has not been assimilated, into an **orgasm** if we were sexually blocked, into **anger** and into **joy**, laughter, *joie de vivre*. These explosions connect with the authentic personality, with the true self.

Do not be frightened by the word explosion. It means more setting into motion than explode to pieces. Exploring by writing the undercurrent is a way to experience it.



Oerangsten

1. de bestaansangst
2. de verlatingsangst
3. de angst voor schuld en straf
4. de angst om niet goed genoeg te zijn

Basis Behoeften

1. Een plek hebben en erbij horen
2. Voeding, Warmte, Aandacht, Zorg, Aanraking
3. Steun, Stimulans, Inspiratie, Aanmoediging, Vertrouwen, Veiligheid
4. Gezien en gehoord worden zoals we werkelijk zijn

Eisen die het Leven Stelt

- Ja tegen het leven zeggen
- Op eigen benen staan
- Autonoom worden
- Worden wie we zijn

Een mens lijdt het meest door het lijden dat hij vreest en dat hem nimmer word

Uit de angsten stappen door onze Basis behoeften te vervullen

1. Een eigen plek 2. Voeding 3. Steun 4. Bescherming 5. Begrenzing

Vaak leven we zonder het te beseffen met angsten die stammen uit onze kinderjaren. Juist omdat we niet bang mochten zijn, hebben we onze angsten onderdrukt, waardoor we de werkelijkheid niet zien en onze omgeving bedreigend kan zijn, zonder dat we weten waarom. Alleen door ons hiervan bewust te worden, kunnen we uit onze angsten stappen en een vrijer leven gaan leiden. Het is waar dat in het accepteren van de angst, het heil verborgen ligt. Niet door te denken dat we moeten leren om met de angst te leven, maar door te beseffen dat we de keus hebben om de angst al of niet in de ogen te kijken en te onderzoeken of hij reëel is. Wat mij heeft geholpen is te weten dat het leven ons niet alleen met angsten opzadelt, maar ons ook de mogelijkheid biedt op een natuurlijke manier te groeien en onze angsten te overwinnen. Ik heb geleerd dat er wel voorwaarden bijhoren, waar we aan moeten voldoen. Voor mij maakt dat het leven wat overzichtelijker, maar ik wil hiermee niet zeggen dat dit de enige weg naar bevrijding is.

Eisen die het leven stelt

Om de bestaansangst het hoofd te bieden wordt van ons gevraagd

- 'ja' tegen het bestaan te zeggen door een eigen plek te maken en vertrouwen in de wereld en de mensen om ons heen hebben

Bij de verlating- of scheidingsangst hoort de uitdaging

- om een zelfstandig individu te worden. Om - iedere keer weer - de 'navelstreng' door te knippen en op eigen benen te gaan staan door te zorgen voor onze voeding.

De angst voor schuld en straf dwingt ons als het ware

- om autonoom en mondig te worden
- om risico's te durven nemen, verantwoordelijkheid te dragen en zelfstandig onze keuzes te bepalen.

Bij de angst om niet goed genoeg te zijn hoort de opdracht

- om te worden wie je bent. Ieder mens heeft maar één ingeboren doel in zijn leven: zichzelf verwezenlijken zoals hij werkelijk is. Net als een roos alleen een roos en geen madeliefje kan worden, kan ook een mens alleen die man of die vrouw worden wie hij of zij is. Het betekent dat we uit het beeld moeten stappen van de persoon die we dachten dat we waren of moesten worden en zeggen: ik ben ik en ik ben wie ik ben, of ik daar blij mee ben of niet.

* Gebaseerd op 'Liefde is Leven', 1987, Fritz Riemann, Servire, Utrecht en 'Aan den lijve – Lichaamsgerichte Psychotherapie volgens Pessó' Marietta van Attekum, 1997, Swets and Zeitlinger publishers, Lisse

De bestaansangst

Angst begint meteen bij de geboorte. Als we net uit de baarmoeder komen en compleet hulpeloos, kwetsbaar en afhankelijk zijn, wordt van ons gevraagd vertrouwen in de wereld te hebben en 'ja' tegen het leven te zeggen door zelf adem te halen. Een kwestie van leven of dood.

De vraag is hoe we welkom worden geheten. Ligt de rode loper uit, wordt er met spanning en liefde op onze komst gewacht of zijn we ongewenst? De eerste angst, de bestaansangst is geboren. Wat we nodig hebben om vertrouwen te krijgen is in de eerste plaats een moederfiguur - kan ook een man zijn - die op regelmatige tijden komt om ons te voeden, te verschonen, te warmen, te koesteren, kortom een moeder die maakt dat we ons thuis voelen op aarde.

Experiment

Hoe was jouw geboorte? Weet je of je welkom was? Kwam je op het goede moment voor je familie? Wie waren bij je geboorte aanwezig? Was je te vroeg of te laat? Zoek een rustig plekje en laat de woorden komen die geschreven willen worden. Maak je geen zorgen om spelfouten of komma's en hoofdletters. Wat je schrijft is altijd boeiend omdat het over jou gaat.

Over uiterlijke aanpassingen en onderhuidse spanningen en conflicten

Het zoeken naar bevrediging

Als er niet aan de basisbehoeften is voldaan in de kinderjaren, blijven ze doorwerken in de volwassenheid. Wat we niet gekregen hebben, toen we het nodig hadden, blijven we zoeken. Het verlangen blijft onderhuids ons leven bepalen en laat pijnlijke sporen na in ons lichaam.

Eigen plek en erbij horen

Ieder mens heeft recht op een eigen plek, een eigen leefruimte. Dat begint al vroeg. Een kind dat geboren wordt heeft een eigen plek nodig. De allereerste meest letterlijke plek van een kind is de baarmoeder. Door het kind in haar lichaam te dragen geeft de moeder impliciet de boodschap: 'Jij hebt een plaats in mij en ik zorg voor jou.' Kinderen spelen graag met hun plek: hutjes bouwen, ergens in kruipen, verstoppertje, boompje verwisselen... Later wordt de eigen plek meer geestelijk: een leefwereld in boeken, in eigen hobby's, clubs en interesses.

Of een kind zich thuis kan voelen, wordt behalve door het gezin ook bepaald door zijn sociale omgeving. Het kind hoort bij deze familie, deze buurt, deze school en deze sociale klasse.

Wanneer er veel verhuisd wordt en een kind steeds weer de eigen omgeving van school en vriendjes verliest, kan het ontworteld raken.

Heb jij een plek, een eigen plek in je leven? Hoe ziet die plek eruit? Is het letterlijk een eigen plek of is het meer figuurlijk? Hoe was dat vroeger thuis? Had je een eigen kamer?

En hoe is het met gevoel van erbij horen? Was jij het zwarte schaap of het lievelingskind? En op school? Werd je gepest of was je de populaire leider van de groep? En hoe is het nu? Hoor je bij je familie? Bij andere groepen?

Eis no. 1: Ja tegen het leven zeggen

De verlatingsangst

De tweede angst die ons leven kan beheersen is de angst om verlaten te worden. Als we ontdekken dat onze 'moeder' de bron is, die in onze behoeften voorziet, worden we bang om haar kwijt te raken. Zonder haar hebben we geen kans om te overleven. Zonder haar is ons leven leeg. Zonder haar krijgen we geen eten, geen warmte, geen koestering, geen schone luiers, geen liefdevolle aandacht, worden we niet vastgehouden. De vraag hoe je haar aan je kunt binden kan je babyleven geheel gaan beheersen. En het rare is dat een moeder die je verwent door er altijd voor je te zijn, je zelfs nog banger kan maken. Als je verwend wordt, leer je niet om stapje voor stapje op je eigen kracht te gaan vertrouwen. Zelfs al in de wieg zijn er periodes dat we geconfronteerd worden met de existentiële eenzaamheid van het bestaan.

Experiment

Hoe is jouw relatie met je moeder? Weet je of je borstvoeding hebt gekregen en hoe lang? Ben je bang om alleen te zijn en in de steek te worden gelaten?

Voeding

Voeding is een basisbehoefte van levensbelang. Moeten vechten voor voedsel is vernederend voor de menselijke waardigheid. De manier waarop je moeder je als baby heeft gevoed, bepaalde of je je als baby tevreden voelde of niet.

Met voeding wordt niet alleen het letterlijke voedsel voor je lijf bedoeld, maar ook voedsel voor je ziel: aanraking en streling.

Als je als kind geslagen of mishandeld bent, in plaats van geknuffeld en gestreeld, ben je ernstig in de war geraakt. Een kind kan wennen aan slaag en besluiten dat pijn voelen beter is dan helemaal niets voelen.

Behoeftte aan voeding heeft ook te maken met zorg en verzorging. Verzorging voor je lichamelijk welzijn maar ook je geestelijke en spirituele gezondheid.

Wat weet jij van je babytijd? Kreeg je de borst? Hoe lang? Wat voor gevoel krijg je als je daaraan denkt? En hoe was het met je geestelijke voeding? Is er met je gespeeld, werd je aangeraakt en geknuffeld, werd je voorgelezen, kreeg je boeken, werd je mee naar buiten genomen? En nu? Neem je jezelf voeden serieus? Hoe doe je het?

Eis nr. 2: Op eigen benen staan

De angst voor schuld en straf

Als je groter wordt en je wel moet bevrijden uit de nauwe band met je moeder, gaat de angst voor schuld en straf spelen. Je leert lopen en praten, je krijgt een eigen wil, die lijnrecht tegen die van je vader en moeder in kan gaan. Je ouders worden boos en maken je duidelijk dat er zowel geboden als verboden zijn. En zo ontstaat deze nieuwe angst, die gaat over het niet goed genoeg doen. Je boft als je ouders hebt die grenzen stellen, waarover te praten valt en die je duidelijk maken dat zelfs een kind niet zonder discipline en afspraken kan leven. Maar als je groot wordt gebracht door ouders die zich star en autoritair gedragen, je hard straffen zonder een kusje toe, heb je kans dat je zo bang voor straf wordt, dat je nauwelijks risico's durft te nemen en later grote moeite hebt om op eigen benen te gaan staan en zelfstandig beslissingen te nemen. Betekent dit dat je je handen dicht mag knijpen als je bent grootgebracht door anti autoritaire ouders? Voordeel is wel dat je de angst voor schuld en straf mist, maar een oplossing brengt het niet. In volledige vrijheid opgevoed worden, wil zeggen dat je niet opgevoed wordt, waardoor je je eigen grenzen en mogelijkheden niet kent en toch onzeker en bang wordt.

Experiment

Hoe ben jij opgevoed? Met strenge regels?

Of waren je ouders juist antiautoritair?

Steun

De behoefte aan steun heeft te maken met of je genoeg bent vastgehouden en gedragen. Als je letterlijk gedragen bent en steun hebt gekregen onder je billen kun je dat in je lijf voelen. Als je onzeker bent en geen contact voelt met de grond onder je voeten kan dat te maken hebben met een gemis aan steun. Vallen kan een gevolg zijn en ook been- en rugklachten. De mate en de vorm van steun die je nodig hebt verandert met de leeftijd: gedragen worden, aan de hand lopen, weggebracht en gehaald worden, huiswerksteun, achtergrondsteun, financiële steun, morele steun.

Hoe ging het bij jou? Heb je het gevoel dat je voldoende gesteund bent als kind? En wat betekent dat in je volwassen leven? Ben je goed in steun geven of ben je nog altijd op zoek naar steun van buiten?

Bescherming/Veiligheid

Als het goed is ben je als kind zodanig beschermd tegen de buitenwereld dat je een innerlijk scherm hebt kunnen ontwikkelen, dat binnen en buiten onderscheidt.

Dit schild kan het kwetsbare en zachte binnen houden en het kwetsende en harde buiten. Het gaat om het ervaren van veiligheid. Als je niet hebt geleerd om jezelf te beschermen, zul je je verharderen om je in de buitenwereld te handhaven. Bescherming krijg je door kleding, door warmte, door lekker ingestopt worden in bed, door geruststellend zingen of door de lieflijke aanwezigheid te voelen van je ouders of verzorgers.

Hoewel je je ook onveilig kunt voelen bij te veel aanwezigheid van het gezin waarin je opgroeit. Zoals wanneer iedereen in dezelfde ruimte leeft en alles van elkaar weet.

Hoe veilig voel jij je in je eigen huis? Of op je werk? En op straat? Wat heeft dat te maken met hoe het vroeger was in het gezin waarin je opgroeide?

Eis nr. 3 Autonom worden

De angst om niet goed genoeg te zijn

Als je wat losser van je ouders bent en zelfstandiger begint te worden, ga je ontdekken dat er jongens en meisjes zijn, grote en kleine kinderen, knappe en domme, rijke en arme, sterke en zwakke mensen en je ontdekt dat dit strijd oplevert: wie is de beste? De angst die zich nu aandient, is de angst om niet goed genoeg te zijn zoals je bent. Had je niet een meisje moeten zijn als je een jongen bent, groot als je klein bent, krullen moeten hebben als je haar steil is, sterk moeten zijn als je een zacht karakter hebt, mooi als je lelijk bent, intelligent in plaats van dom, gekleurd als je wit bent? Houden je vader en moeder, opa en oma, ooms en tantes wel van je nu je niet aan hun volmaakte beeld blijkt te voldoen? Wat betekent het eigenlijk om een jongen of een meisje te zijn? Wie doet het je voor of wie kan het je vertellen?

Wat we nodig hebben zijn modelvoorbeelden met wie we ons kunnen identificeren. Daarom hebben we idolen en kijken we op naar onze ouders, maar helaas blijken idolen en ouders vaak helden te zijn die na verloop van tijd van hun voetstuk vallen.

Experiment

Wat zijn de boodschappen die je van huis hebt meegekregen? Waren ze blij dat je een meisje was of juist niet? Blij dat je een jongen bent of juist niet? Blij om dat je aan de verwachtingen voldoet/deed of juist niet?

Begrenzing

Bescherming gaat over gevaar van buiten, begrenzing op gevaar van binnenuit. Als je jezelf niet kunt afbakenen is het moeilijk de grens tussen jezelf en de buitenwereld te bepalen. Het gevolg is dat je bent overgeleverd aan gevoelens van oneindigheid, mateloosheid en almacht. Je zult je heen en weer geslingerd voelen tussen 'alles kunnen' en 'niets kunnen'. Het is moeilijk om je eigen beperkingen te voelen en ook die van de ander.

Frustraties volgen onvermijdelijk. De illusie dat de wereld om jou draait zul je moeten opgeven. Als je als kind koppig en dwingend was, moesten je ouders daar zowel flexibel mee omgaan als 'nee' kunnen zeggen als dat nodig was.

Als je de grens tussen jou en de ander niet kunt aangeven, is er ook geen duidelijk innerlijk beeld van de ander, als werkelijk iemand anders met goede en slechte eigenschappen. Dat maakt contact maken moeilijk en niet echt bevredigend.

Kun jij je grenzen aangeven in relatie tot je familie, je vrienden, je collega's? Zo ja, hoe doe je dat? Zo nee, hoe komt het? Wat heb je gemist op dit gebied in je opvoeding?

Eis nr. 4:

worden wie je bent in plaats van wie je dacht dat je moest zijn

