

April 2018



‘Zo simpel en zo moeilijk is het’

Interview met Jan Smith

Dit is het vijfde en laatste interview in mijn onderzoek naar de betekenis van signalen van het lichaam en lichaamsgerichte interventies in begeleiding en therapie. Zowel in de diagnose als in het beïnvloeden van ineffektieve patronen. Ik maakte aan het einde van de winter een afspraak met Jan Smith. Ik ken Jan vanuit de tijd, ruim 15 jaar geleden, toen ik even

door de bomen het bos niet meer zag en hij op mijn weg kwam als therapeut. Ik volgde met succes ongeveer 5 sessies bij hem. Jan is nu 80 jaar en praat gemakkelijk en houdt soms lang stil, terwijl het duidelijk is dat er nog meer komt. Hij lacht regelmatig, soms nauwelijks hoorbaar, met een grote grijns. Het is fijn om naar hem te luisteren. Hij heeft een zangerige toon en qua inhoud is hij nuchter, praktisch en soms droog. Hij relateert zichzelf regelmatig en zegt dan ook: Ik ben ook maar een mens.

En dat vind ik wel het moeilijke en het mooie van Gestalt. Je interpreteert de beweging vooraf niet!

Wat heeft lichaamsgericht werken met Gestalttherapie te maken.

Het is precies wat Gestalt is. Als je me wat aan het vertellen bent en je doet zo (tilt zijn hand op) met je hand, dan vraag ik: He, wat wil die hand zeggen?

Je reageert op de ander, maar je interpreteert vooraf *niks* van de bewegingen. Ik vul de emotie van tevoren niet in. Als ik een traan zie, dan zeg ik: Ik zie een traan, wat wil die traan zeggen? En dan hoor je mensen zeggen: Ja een traan, een traan, dat is toch verdriet? Nee, dat is soms ontroering, soms kwaadheid, noem maar op. Of ze zitten bijvoorbeeld zo (Jan heeft zijn ene been over de andere en maakt daarmee een kleine schoppende beweging). En dan nodig ik uit: Versterk die beweging eens. En dan krijgen ze ineens een beeld: Ja, ik schop mijn baas weg of mijn vrouw of mijn moeder. Ze komen dan ergens achter: O, dat is het! De ander doet dan zelf de ontdekking waar de beweging vandaan komt. En meestal kan er dan een verbinding gemaakt worden met iets dat onaf is. Boos op je vader, op je moeder, dat kan van alles zijn, noem maar op.

Als therapeut reageer je op wat het lijf doet en wil zeggen. Ik ben er om het mogelijk te maken dat mensen zich bewust worden van hun houding en hun gedrag. Het is mooi wanneer ze zelf de emotie leren benoemen die ze hebben en dat ze van daaruit leren hoe die emotie in het dagelijks leven minder een last is. Ze ontdekken zelf dat ze makkelijker naar de emotie en de verbinding met de oorsprong daarvan kunnen kijken.

En het rijke daarvan is, is dat je dan contact krijgt met mensen en ze zijn dan achteraf blij of ze schrikken zich kapot. Want dan dachten ze bijvoorbeeld eerst: Dat is toch een gewone beweging en dan ontdekken ze ineens dat er een hele diepe woede inzit. Terwijl ze naar de buitenwereld een uitstraling hebben van: Ik ben de meest vredelievende mens ter wereld. En zo ontdek je je eigen paradoxen.

In de bio-energetica wordt ook gebruik gemaakt van het afmaken van bewegingen, bijvoorbeeld om oude emoties eruit te gooien. Anderen gebruiken het oproepen van spierspanning om

daarmee oude spanning te ontladen. Peter Levine heeft het bij Somatic Experience over het vertragen en afmaken van een beweging. Hoe kom jij erbij om dit zo in te zetten?

Omdat het bij mijzelf zo gewerkt heeft, ik heb het zelf ervaren en toen dacht ik: He, dat is een goede methode. En het past bij Gestalt omdat daar ook het experimentele en het existentiële belangrijk is. Het is een methode die in beweging is en blijft groeien. De methode van werken ligt niet voor eeuwig vast. Je kan experimenteren in het werken met mensen.

Meneer ik denk dat het verstandig is dat u naar een psychiater gaat, want waar u mee zit, daar heb ik u niets in te bieden

En er zijn ook grenzen aan het werken met Gestalt. Je moet kunnen zien: Daar blijf ik vanaf, dat is des psychiaters, of dat moet ergens anders naartoe. Als ik denk dat jij manisch depressief bent, dan zeg ik: Meneer ik denk dat het verstandig is dat u naar een psychiater gaat, want waar u mee zit, daar heb ik u niets in te bieden. Ik verwijs dan door. In mijn vak heb ik in dat soort situaties geleerd: Afblijven (tikt zichzelf op de hand) en dat vind ik zelf niet altijd gemakkelijk. Ik ben ook maar een mens. Een persoon vindt je bijvoorbeeld aardig of jijzelf vindt de ander aardig, en toch moet je *nee* zeggen. Iemand leuk vinden is geen argument om door te gaan.

Hoe ben je zo in de Gestalt verzeild geraakt?

Er is iets heel merkwaardigs met me gebeurd. Ik zat op de sociale academie. Toen kwam ik voor het eerst in contact met de Gestaltmethode. Ik dacht toen: Dat wil ik. Ik hoor het me zelf nog zeggen, maar ik ben het niet aangegaan. Ik ben Rogers gaan doen. Dat vond ik eerst allemaal geweldig. Rogers is meer van het non-directieve. (Jan beweegt nu haast niet meer en heeft nauwelijks een gezichtsuitdrukking). Hij vervolgt: Dit is al bijna te veel. Ik was toen een jaar of zesentwintig. En toen ben ik het maatschappelijk werk ingegaan en vervolgens gestart met de voortgezette opleiding van het maatschappelijk werk. En rondom mijn veertigste ben ik toen toch een Gestaltopleiding gaan doen.



'En het fijne van het werken in groepen is dat wanneer je ziet dat iemand in de eenzaamheid of de isolatie zit, dan kun je dat als therapeut ook laten, omdat er ook een genezend vermogen in de groep zelf zit.'

Dat is 14 jaar later dan toen je het eigenlijk al wilde?

Ja, ja, ik heb het vermeden. Onbewust he, ik moet toch werken en geld verdienen dacht ik. En toen kwam ik het weer tegen. Er gebeurden toen opeens drie dingen tegelijk. Hirohito uit Japan kwam hierop bezoek. Mijn oorlogsverleden kwam toen een beetje boven. Of een beetje, een *beetje erg* boven. Mijn moeder ging een ziekbed in voor vijf jaar. Die ging bijna dood. En mijn baan was ingewikkeld. Dus ik zat behoorlijk in de stress. Niet dat ik dat erkende op dat moment. Gewoon doordouwen he.... een oorlogskind gaat door. Geen gezeik.

Je hebt een oorlogsverleden?

Ja, ik heb in een jappenkamp gezeten.

Met je ouders?

Met mijn moeder, mijn vader is in die tijd vermoord, dus die heb ik eigenlijk niet gekend, Ja, alleen van de foto's en de verhalen. Nou ja.... Ik had het altijd ook ontkent, dat gezeik over die oorlog, maar toen kwam er een heleboel troep boven water. En daar ben ik toen voor in therapie gegaan bij een Gestalttherapeut en een psychiater. En toen ik vervolgens de Gestalttherapie kreeg, toen dacht ik: Verdorie... Dat was weer zo'n ontdekking, ja dit is wat ik wil. Het gevoel dat ik verstaan werd en dat ze me toch in mijn waarde lieten. Dus niet dat ik er doorheen moest breken, maar als het ware: You are the Boss. Ze creëerden een klimaat waarin ik zelf de keuze maakte om met mijn rotzooi aan de gang te gaan.

Klinkt als autonomie bevorderend.

Ja, zo heb ik het wel gevoeld. En dat vond ik fijn. En na ongeveer driekwart jaar in therapie te hebben gezeten, belde ik naar de opleiding voor Gestalttherapie naar een andere therapeut met de vraag of zij mij in therapie wilde nemen. En toen zei ze: Nee, ik neem jou niet in therapie! Ik zie je aanstaande vrijdag wel op de opleiding. Van de 24 aanmeldingen ben ik toen als één van de acht aangenomen.

Toen heb ik de driejarige Gestaltopleiding gedaan. Ik noemde me na toen na afloop absoluut geen therapeut. Ik werkte toentertijd als maatschappelijk werker en als coördinator bij het FIOM in Zwolle. En als maatschappelijk werker ontwikkelde ik me voornamelijk al als groepsmaatschappelijk werker. Vanuit waar ik goed in was, maar ook vanuit de theorie. Dat vond ik effectiever. Ik werkte wel individueel maar het liefst met groepen. En dan 't liefst met gemengde groepen. Ik heb ook wel eens mannengroepen gedraaid, maar dat vond ik altijd te eenzijdig. De maatschappij bestaat ook uit mannen en vrouwen. In groepen gaan mensen met elkaar aan de gang. Er ontstaan bijvoorbeeld verschillende kampen, man- en vrouw patronen donderen dan door elkaar. En dan kan je zeggen: He jongens, kijk nou even wat je doet? En zo ontdekte ik ook nieuwe dingen tijdens het werken met groepen. Ik gebruikte de dynamiek in groepen net zoals ik lichaamssignalen gebruikte om zaken bewust te maken.

En het fijne van het werken in groepen is dat wanneer je ziet dat iemand in de eenzaamheid of de isolatie zit, dan kun je dat als therapeut ook laten, omdat er ook een genezend vermogen in de groep zelf zit. Dan kan ik als therapeut dat met een schuine blik wel in de gaten houden. Dan hoef ik als therapeut niet te denken: O jee, ik moet het allemaal regelen. Mijn houding kan dan zijn: Zoek het maar uit. Dat is dan niet de diepe intentie, maar dat is dan wel de houding die dan veilig genoeg is.

Het is jouw manier van werken om het daar te laten.

Ja, ik had wel als doel dat de mensen onafhankelijk van me waren.

Autonomie immers

Ja zeker, niet afhankelijk van mij en niet afhankelijk van je patronen. Als je bewust bent van je patronen, ben je onafhankelijk, in die zin dat je weet waar je van afhankelijk bent. En dan heb je tenminste de keuze om je wel of niet te laten leiden door je patronen. Jan vervolgt lachend: Ik ga echt wel naar de supermarkt om mijn eten te halen, dan ga ik niet mijn tuintje in. Zo simpel is het.

....en toen zeiden ze:
dan kun je toch gewoon
van de WW of de WAO gaan
genieten. Want in die tijd werd
iedereen daarin geflikkerd.

In elk geval, rondom mijn vijftigste toen ik nog bij het FIOM werkte, liep ik tegen overspannenheid aan en toen zeiden ze: dan kun je toch gewoon van de WW of de WAO gaan genieten. Want in die tijd werd iedereen daarin geflikkerd. En toen zei ik: Jongens, dat kunnen jullie me niet aandoen, ik wil blijven werken. Je bent gek zeiden ze, je hebt het dan toch goed met zo'n uitkering. Maar dat was niet in mijn mind.

En toen begon ik voor mezelf. De bedrijfsarts heeft me toen geholpen, die zei: Ga aan de slag, je hebt vijf jaar recht op een uitkering. En wat bleek: ik heb die uitkering geen dag nodig gehad. Want het bleek dat een heleboel mensen, die in de hulpverlening in de omgeving van Zwolle werkten, blij waren dat er iemand was, die ze kenden en naar wie ze cliënten door konden schuiven. Dat was ik me op dat moment niet bewust. Leuk he ... Daar ben ik wel trots op. Ik heb mijn handje niet op hoeven houden.

En hoe liep dat toen, dat werken met de cliënten die je doorverwezen kreeg?

Omdat ik altijd al graag met groepen werkte bleef ik dat nu ook doen. En de deelnemers bleven allemaal gemiddeld zo'n twee tot drie jaar in mijn groep. En de verwijzers dachten: Hoe kan het nu dat die groepen bij Jan zo lang bij elkaar blijven. Maar dat kwam omdat ik ook een heleboel mensen die ik niets te bieden had niet aannam, maar doorverwees. En daardoor lukte het. Ik hield de groep werkend, met mensen die naar hun neurosen wilden kijken. Het percentage van uitval op deze manier, was niet groter dan 10 %. Dus dan denk ik: Yes!

En wat leverde het die 90 % dan op?

Die gingen door en die mensen waren blij. Er waren ook mensen die na 2 jaar nog door wilden en dan vroeg ik: Ja dat is leuk,

maar waar wil jij dan nog mee door? Je bent je hartstikke bewust van allerlei dingen. En dan zei de ander: Maar dit is voor mij een prima klimaat om nog even te blijven oefenen. En dan zei ik: Okay en soms zei ik: Nee. En vraag me niet op grond waarvan ik dan *nee* zei, dat deed ik gewoon. Dat is waarneming en "be in touch".

In contact kan jij blijkbaar voldoende beoordelen of het nog werkt en of doorgaan zin heeft en kan je ook *nee* zeggen. En het hoort ook bij jou om niet aan te pakken wat je niet kan. Jij lijkt me een degelijke en ook voorzichtige jongen.

Degelijk, Ik denk dat ik dat wel durf te zeggen. En wat dat voorzichtige betreft. Ik ben meer iemand van: Jongen doe gewoon, dat is al moeilijk genoeg. En daar heb ik van mijn therapeuten ook wel eens voor op mijn donder gekregen: zo van: Doe niet zo voorzichtig, dat kan je toch. En ik ontkende dat een beetje.

Wat zeiden ze dan?

Marty From, zij was iemand uit de eerste generatie Gestalttherapeuten, die tegen mij zei: You are okay!

Je zei net ook al: Na de Gestaltopleiding noemde ik me zeker geen therapeut.

Nee, zeker niet, doe gewoon. Dat ik durfde te zeggen dat ik therapeut was, dat was pas nadat ik er al een paar jaar mee bezig was. En doordat ik in een intervisiegroep door anderen werd bevestigd dat ik me best zo mocht noemen.

En Marty From had tegen je gezegd: You are okay!

Ja, zij zei dat aan het einde van de opleiding in de groep tegen mij. Tegen ieder ander zei ze zo iets als van: Jij moet dat en dat gaan doen, jij moet je nog zo ontwikkelen, jij zo en zo. En tegen mij zei ze alleen maar: You are okay! En toen dacht ik: Hallo, ik wil ook wat horen.

Dat was dus een groot compliment!

Ja achteraf werd ik me dat bewust. Maar op dat moment... Ik vond het normaal zoals ik dat toen voelde; bescheidenheid heet dat.

En dat *nee* zeggen, dat hebben ze me in de opleiding wel geleerd. Ik had naast Marty From les van verschillende andere goeie internationale therapeuten, zoals Hilda, Wendela, Richard, Paul en nog een paar anderen. Dan belde iemand midden in de nacht op om te zeggen dat ie voor de trein wilde springen en dan zat ik al in de auto om er heen te rijden. En dan kreeg ik de feedback van Marty: He John, Who the hell you are? God himself? Jan lacht voluit. Dat vond ik toen natuurlijk niet leuk om te horen. Maar achteraf heeft me dat erg geholpen.

Hoe werkte je in groepen met de fysieke signalen van de deelnemers?

Je zet het in omdat je het ziet en omdat het werkt. In een groep, dan zit ik zo met jou te praten en dan zie ik in een ooghoek van een ander een beweging.



Wat ik mis is dat mensen vaak therapeutisch goed geholpen worden, maar het inoefenen in het dagelijks leven, dat ze dingen als gewoon gaan zien, dat gebeurt bijna niet.

En dan draai ik me om en dan kan ik eruit flappen: Hee, het valt me op als ik daar aan het praten ben dat jij steeds “zo” doet? Dan zie je eerst de verwarring daar ontstaan, dat dat überhaupt gezien wordt. En dan gebeurt er wat. Of als mensen hun stem gingen verheffen, of ineens gingen fluisteren. Het hoeft niet, maar het zijn interessante signalen om op te reageren.

En wat zeiden mensen tegen je die dan bijvoorbeeld na twee jaar klaar waren?

Dit: Het is klaar. En dan evalueerden we op de inhoud. En ook: Wat heb je gemist met mij? En zoals ik zei, sommigen wilden door. Na twee jaar is meestal het therapiegedeelte wel afgelopen en sommigen wilden dan nog dingen inoefenen. Mijn indruk was dat dat in Nederland vaak niet kon.

Wat bedoel je dan met inoefenen?

Ik vind het belangrijk dat mensen na de therapiefase ook nog te tijd krijgen om de verandering eigen te maken en daarin te oefenen, zodat ze controle krijgen over hun neurosen.

**“Het moet over zijn”
bestaat niet. Ik denk dat mijn
geschiedenis nooit over is.**

Hoe werkte het dan in de groepen voor mensen die na twee jaar door wilden?

Dan zeg ik in een groep tegen iemand die er al twee jaar was: Ga jij maar even met “die-daar” door. Of, als de gelegenheid zich voordoet, ga door met rollenspelen om het in te oefenen. Wat ik mis is dat mensen vaak therapeutisch goed geholpen worden, maar het inoefenen in het dagelijks leven, dat ze dingen als gewoon gaan zien, dat gebeurt bijna niet. Dus niet alleen: De neurose is mijn geschiedenis maar ik kan er ook mee omgaan.

Het moet over zijn bestaat niet. Ik denk dat mijn geschiedenis *nooit* over is. Ik kan er ook respect voor hebben en zeggen dat mijn geschiedenis bijzonder is en af en toe steekt iets vervelends de kop op, hoe vervelend ook. Hoe je ermee omgaat, dat kan je veranderen.

Het gaat dus over oefenen: Hoe ga ik met mijn geschiedenis om?

En dat vind ik het mooie van de visie van Gestalt. Ik heb respect voor mijn weerstanden en mijn geschiedenis. En in de meeste gevallen ook geleerd om bij overlevingsmechanismen in zo’n gesprek als dit, dan even te zeggen: Even weg nu. Nu een open gesprek, klaar.

En een stukje van mijn geschiedenis komt nog steeds elke dag boven met al die vluchtelingen uit Syrië. Ik ben ook een kind-vluchteling geweest. Alleen nu niet meer in de machteloosheid en de woede maar waarnemend en ik ben zo blij dat ik in therapie ben geweest, want ik kan er rustig naar kijken, in plaats van me daar helemaal in te verliezen. En het helpt me als ik nu nog in een werkgroep stap met zulke heftige onderwerpen dat ik me er dan niet meer in verlies.

Ja, omdat mensen geneigd zijn om vrienden te willen worden. Dat komt steeds om de hoek kijken.

Werkgroep?

Af en toe word ik gevraagd door iemand. Ik heb kort geleden nog wel een Syrisch gezin geholpen en wat ik dan heel leuk vind is dat die kinderen dan tegen de ouders zeggen: Die meneer heeft gezegd dat we elke week minimaal één ochtend Nederlands moeten praten en dat doe jij niet papa! Jan verder: Kom..., wil je hier blijven, niks vrijwillig, dan moet je ook Nederlands leren spreken. En dan ben ik erg directief hoor. In het begin nemen ze dat dan niet van me aan en later wel. En nu zijn die kinderen allebei aan het studeren en de andere werkt. En dat vind ik dan leuk. En dan is het klaar.

“Klaar”, dat hoor ik jou regelmatig zeggen.

Ja, omdat mensen geneigd zijn om vrienden te willen worden. Dat komt steeds om de hoek kijken. En dan denk ik. Ho, wacht even, dat zou ik misschien wel willen, misschien na twee jaar, maar dat zien we dan wel.

Ik begin het steeds beter te begrijpen. Het gaat jou erom dat mensen voor zichzelf kunnen zorgen.

Ja, ja ja, Zoek het verder maar uit; zo. En als jij over twee jaar zegt: Ja maar Jan, dat en dat. En als het dan klikt, dan zoeken we het dan later uit, of soms ook niet. Dat kan ik van tevoren ook niet zeggen.

Jouw kwaliteit is eigenlijk: Zoek het maar uit, in positieve zin dan: Zorg voor jezelf.

Ja inderdaad, precies. En zo lang ik er een oog op heb en ik zie iets waarvan ik denk: O, wacht even, je gaat weer die kant op, dan kan ik zeggen: Dat zou ik niet doen hoor. En dan laat ik het aan jou over, of je het wel of niet doet.

In de gesprekken die ik destijds met je heb gehad heeft deze manier van benaderen: Jij kiest jij beslist, mij toen veel gebracht en spreekt mij nog steeds aan.