

JEAN-JACQUES SUURMOND

# Zin in een goed gesprek

*Gestalt voor coaching en pastoraat –  
en eigenlijk iedereen*

SKAN DALON  
L O N D O N M E E R E N S T D P O R T L O S

## ZIEKENBEZOEK

Mijn vader had een lang uur zitten zwijgen bij mijn bed.  
Toen hij zijn hoed had opgezet  
zei ik, nou, dit gesprek  
is makkelijk te resumeren.  
Nee, zei hij, nee toch niet,  
je moet het maar eens proberen.

Judith Herzberg, uit: *Beemdgras* (1968)

# Inhoudsopgave

|                                                              |     |
|--------------------------------------------------------------|-----|
| Inleiding .....                                              | 9   |
| Een voorproefje: Perls en Penny .....                        | 15  |
| <br>DEEL I: WAT SPEELT ER IN EEN GESPREK? .....              | 19  |
| <i>Het speelveld</i> .....                                   | 21  |
| 1. De contactcirkel .....                                    | 23  |
| 2. Voortdurende wisselwerking: de dynamiek van het veld .... | 27  |
| 3. Inhoud en proces .....                                    | 47  |
| <i>Focussen</i> .....                                        | 55  |
| 4. Wakker zijn: wat ben je gewaar? .....                     | 57  |
| 5. Wat dient zich aan? Gestaltvorming .....                  | 68  |
| 6. Aandacht: het belangrijkste ligt voor de hand .....       | 94  |
| 7. Op het scherp van de snede: hier en nu .....              | 101 |
| <i>In beweging komen</i> .....                               | 109 |
| 8. Veranderen aan de ander: de contactgrens .....            | 111 |
| 9. It takes two to tango: polariteiten .....                 | 125 |
| 10. De paradoxale theorie van verandering .....              | 141 |
| 11. Creatief 'nee' zeggen: weerstand en contactstijlen ..... | 147 |
| <i>Resultaat verwerken</i> .....                             | 155 |
| 12. Voorbij woorden alleen: experimenten .....               | 157 |

## DEEL II: HOE MAKEN WE CONTACT? ..... 163

*Spelanalyse* ..... 165

## 13. De contactcyclus met de contactstijlen ..... 167

## 14. De fase van vage gewaarwording tot gewaarzijn ..... 170

## 15. De fase van energie ..... 175

## 16. De actiefase (A): beweging naar binnen ..... 180

## 17. De actiefase (B): beweging naar buiten ..... 198

## 18. De fase van contact ..... 220

## 19. De fase van verwerken en terugtrekken ..... 228

## DEEL III: CONTACT GEEFT ZIN EN BETEKENIS..... 231

## 20. De zin van een goed gesprek ..... 233

## 21. De contactcirkel à la Levinas ..... 235

## 22. Zingeving en religie ..... 241

## Appendix:

## Ontstaan en ontwikkeling van de gestaltbenadering ..... 249

## Om verder te lezen ..... 257

## Lijst van belangrijke begrippen ..... 261

## Register ..... 265

## Afbeeldingen contactcirkel en contactstijlen ..... 271

Anderen over *Zin in een goed gesprek* ..... 272

## Inleiding

**D**it boek is niet bestemd voor mensen die tijd hebben om het te lezen. Het is bedoeld als inspiratie voor drukke pastores, geestelijk verzorgers, coaches, mediators of welke hulpverlener dan ook. Ja, iedereen die door middel van gesprekken mensen wil bijstaan, kan er baat bij hebben. Als bonus zullen ook relaties in de privésfeer ervan opknappen. Dat gebeurt als we ontdekken dat het in de ontmoeting om meer dan alleen woorden gaat.

Wie heeft niet meegemaakt dat je aan een gesprek een volstaan of juist onbevredigend gevoel overhoudt? Waarom is niet altijd duidelijk. Inzichten uit de gestalttherapie kunnen hier helpen. In elk geval zijn ze te belangrijk om ze te beperken tot de spreekkamer van de therapeut. In dit boek staat de toepasbaarheid in de praktijk op de voorgrond (zowaar al een gestaltterm). Voor wie de smaak te pakken krijgt en er dieper in wil duiken, is achterin een beknopte literatuurlijst opgenomen.

Misschien zeg je: ik werk als pastor of coach of ik wil gewoon mensen een luisterend oor bieden, maar daarmee ben ik toch geen therapeut? Dat klopt, zoals ook iemand die een tuintje wiedt daarmee nog geen hovenier is. Maar elk goed gesprek heeft iets therapeutisch, iets waarvan mensen beter worden.

De kerkelijk hoogleraar Coerd Lindijer vond dat een pastor 'grote mogelijkheden' laat liggen, als die de inzichten van de gestalttraditie niet benut. Uitgangspunt daarin is dat mensen alles in huis hebben om optimaal te functioneren, maar daarbij soms ondersteuning nodig hebben. Dit is als gesprekspartner

onze voornaamste rol. Therapeutische kennis kan hierbij heel nuttig zijn, maar komt op de tweede plaats. Wel geldt dat we er beter voor de ander kunnen zijn naarmate we onszelf beter kennen. Daar hoort gewaarzijn van ons lichaam bij, in de westerse cultuur soms een bekende vreemde.

Ruim veertig jaar ben ik actief als predikant en geestelijk verzorger, en daarnaast vijftientig jaar als gestalttherapeut en supervisor. Die twee bijten elkaar niet, integendeel. Hoewel de gestaltbenadering in religieus opzicht neutraal is, zijn de vingerafdrukken van de joodse traditie overal zichtbaar. Dat begon al met Freud die in zijn tijd opzien baarde omdat hij mensen niet genas met medicijnen, maar met een 'praatkuur'. Hij had een degelijke joodse opvoeding gehad en was vertrouwd met de gedachte dat God met mensen een dialoog voert, die hen creatief verder helpt.

### **Dialoog tussen ik en jij**

Ook de psychoanalytici Fritz en Laura Perls, die aan de wieg van de gestalttherapie stonden, waren joods. Laura volgde in Duitsland colleges bij bekende theologen zoals Paul Tillich en Martin Buber, die beiden veel invloed zouden krijgen op de psychotherapie. Met name Bubers visie op de ik-jij dialoog is in de gestaltbenadering belangrijk geworden. Hij stelt vast dat we met mensen vaak omgaan op basis van het nut dat ze voor ons hebben. Dat noemt hij een ik-het relatie. Hebben we bijvoorbeeld trek, dan willen we van de bakker snel een broodje en niet horen waarvan hij 's nachts wakker ligt. Als klant gebruiken we hem als een middel, een 'het'.

Een groot deel van de maatschappij draait om zulke gebruiksrelaties. Daarmee is niets mis, het is zelfs noodzakelijk. Maar om menselijk en gezond te blijven zijn er ook ik-jij contacten nodig, waarin de ander als doel in zichzelf wordt gezien. Dan willen we niet 'iets' maar ontmoeten we de ander als een geheel, als hele mens. Dit zijn momenten van eenheid waarin we groeien als persoon. In praktisch opzicht kunnen we iemand prima geholpen

hebben, maar als die zich door ons niet gezien voelt, zijn ze iets belangrijks tekortgekomen. En wij ook.

Klinkt dit soft? Intuïtief voelen de meeste mensen het verschil aan, wanneer ze op sloffen opendoen voor de loodgieter. Die laten ze niet alleen hun lekkende kraan repareren, maar bieden ook een praatje met een kop koffie aan. Want hij is altijd meer dan wat hij met zijn raadselachtige tangen en buizen doet. Ook een ambachtsman is in de eerste plaats mens. En het resultaat van zo'n ik-jij moment? Een betere reparatie. Dit is een paradox: wanneer we de ander niet reduceren tot zijn of haar werk, zal die met meer inspiratie werken.

De gestaltbenadering wil de ik-jij dialoog bevorderen. Soms kan die een spirituele diepte krijgen. Voor Buber kan het 'jij' van de ander doorzichtig worden tot op het goddelijke 'Jij'. Hij beschrijft een dialogische mystiek, een eenheidsmoment waarin je je deel weet van een groter geheel, wat inspiratie, zin en betekenis geeft. Misschien klinkt dit buitenaards, maar het is herkenbaar voor iedereen die zich weleens aangesproken heeft gevoeld door een medemens, of door muziek, een boom of kat. Want ook die kunnen tot op zekere hoogte een 'jij' of 'Jij' worden. Kenmerkend is dat we dan zowaar onszelf even vergeten. We genieten.

Zo'n eenheidsmoment kan soms indringend, vaak nauwelijks merkbaar zijn, maar is altijd een verrassing. Wel kunnen we ons erop voorbereiden. Ofschoon het geen doelstelling is, kan de gestaltbenadering je dus per ongeluk dicht bij God brengen, zoals mijn eigen ervaring is. Hier ligt een belangrijk aanknopingspunt voor het pastoraat. In dit boek komt dan ook af en toe de theoloog in mij om de hoek kijken.

### **Taal, een soms verwarrend ding**

Voordat niet-gelovigen hier beleefd afhaken, moet ik even stilstaan bij het taalgebruik. 'Het woord is de bron van misverstanden,' zegt het bekende verhaal *De kleine prins* van Antoine de Saint-Exupéry. Zo wordt de term 'God' al snel volgepropt met allerlei religieuze ideeën, zoals almacht, voorbeschikking, liefde,

oordeel en kerkgang in zwarte kleren. Als niet-religieuze benadering laat de gestaltbenadering dit open, zodat zowel gelovigen als niet-gelovigen zich erin kunnen vinden.

Tegelijk herken ik in dit openhouden van het woordje 'God' de wijsheid van de grote mystici, die van een ongrijpbaar, niet in te vullen mysterie spreken. Wel weten ze dat hun eigen diepste essentie verbonden is met de essentie van de werkelijkheid. Dit besef is kenmerkend voor de ik-Jij relatie.

Zoals elke therapeutische richting heeft ook de gestalttraditie een eigen jargon. Dat is best even wennen, totdat je daarin je eigen ervaringen gaat herkennen. Fritz Perls noemde zichzelf niet de uitvinder maar de 'vinder' van gestalttherapie, want die ligt zo voor de hand dat we er vaak overheen kijken. Uitgangspunt is dat mensen altijd zoeken naar de voltooiing van een gestalt, naar 'closure' – een ander bekend woord uit de gestalttraditie.

Voor het Duitse woordje *Gestalt* bestaat eigenlijk geen goede Nederlandse vertaling. Wel kennen we het woord 'gestalte': een gestalte doemt op uit de mist, zeggen we. Daarmee doelen we op het geheel van de verschijnende figuur, niet op het spleetje tussen zijn tanden of de knopen van zijn jas. In de gestaltbenadering duidt de term 'gestalt' niet alleen op degene die opdoemt, maar op die persoon afgetekend tegen de mist. Een gestalt is een samenhangend geheel: de verschijning op de voorgrond in relatie tot de achtergrond.

Dit geeft betekenis. Iemand die opdoemt uit de mist is een andere gestalt dan een persoon die opdoemt uit een bar vol voetbalfans. Denk ook aan iemand met vochtige ogen. Zijn het tranen van blijdschap door een goed bericht? Of is het verdriet vanwege een overlijden? De tranen op de voorgrond krijgen pas betekenis in relatie tot de achtergrond. Ze voltooien de gestalt van vreugde of verdriet. Kunnen emoties om een of andere reden niet worden geuit, dan resulteert dat in een onrustig gevoel. Er is iets 'onaf', de gestalt blijft onvoltooid.

Het meervoud van 'gestalt' is gestalten. Nee, dat is geen mooi woord, wat overigens wel vaker het lot is van buitenlandse ter-

men die onwennig in Nederlandse monden liggen. Volgens het Van Dale woordenboek wordt 'gestalttherapie', 'gestaltbenadering' enzovoorts met een kleine letter geschreven. Zelf spreek ik het woord 'gestalt' uit met een zachte 'k', om de Duitse oorsprong niet te vergeten. Voor wie zich afvraagt wat een term ook weer betekent, is achterin een lijst met belangrijke begrippen opgenomen. Daar is ook een appendix te vinden met een beschrijving van het ontstaan en de ontwikkeling van de gestaltbenadering. Wie zich een 'absolute beginner' voelt, kan hier een eerste teen in het water steken.

### **Tot slot**

Het boek bestaat uit twee delen. Na een voorproefje van de gestaltbenadering, kijk ik in het eerste gedeelte naar wat er speelt in een gesprek. Het tweede deel onderzoekt de verschillende manieren waarop we contact maken.

Kort samengevat: iemand met een hulpvraag wil gehoord en gezien worden en eventueel iets in zijn leven veranderen. In een goed gesprek kunnen onvoltooide behoeften (gestalten) tot afronding komen, wat de persoonlijke ontwikkeling en groei stimuleert. Bedenk hierbij dat ongeveer de helft van de Nederlandse bevolking weleens met psychische problemen kampt; vaak zoeken of krijgen ze daar (wachtlijsten!) geen professionele hulp voor. Overigens zien we in coaching en pastoraat weinig psychiatrische patiënten, zodat die grotendeels buiten het bestek van dit boek vallen.

Wellicht ten overvloede: dit boek schrijft niet voor hoe een gesprek gevoerd moet worden. De gestaltbenadering beschouwt voorschriften hooguit als wegwijzers, niet de weg – en zeker niet een wet. Elk mens en iedere begeleider heeft zijn of haar eigen stijl, met ook andere bronnen van inspiratie. Het belangrijkste doel is om je gewaarzijn, dat wil zeggen: je vermogen tot waarnemen, te vergroten. Dat geeft een creatieve impuls aan het wonderlijke proces dat van een gesprek een ontmoeting maakt. We kunnen slechts om dit geheim heen cirkelen, waarbij we op verschillende niveaus dezelfde dingen zullen tegenkomen.

Mijn grote dank gaat uit naar hen die op een eerdere versie van dit boek commentaar hebben gegeven. Naast mijn vrouw Marianne Vonkeman en het team van Skandalon, behoort daartoe mijn eerste gestalttrainer Ernst Knijff. Verder hebben, elk vanuit hun eigen expertise, Aart Veldhuizen, Jody van der Velde-Van Garderen en Carlo Leget kritisch naar de tekst gekeken. Eventuele tekortkomingen zijn mijn verantwoordelijkheid.

Jean-Jacques Suurmond  
[www.jean-jacquessuurmond.nl](http://www.jean-jacquessuurmond.nl)

## Anderen over *Zin in een goed gesprek*

*'Ik ben enthousiast over dit boek. Het maakt enorm waardevolle inzichten uit de gestalttherapie toegankelijk voor een breed publiek. En dat met humor en ruimte. Ik kan het iedereen aanraden.'*

– CARLO LEGET, hoogleraar zorgethiek

*'Dit boek is een verrijking voor iedereen die weleens een begeleidingsgesprek voert. Het laat zien hoe je de eigen emoties vruchtbaar kunt inzetten tijdens een ontmoeting. Een aanrader voor wie zoekt naar diepgang in een gesprek.'*

– ANNEMARIEKE VAN DER WOUDE, predikant en  
practicumdocent Geestelijke Verzorging (RU Nijmegen)

*'Met dit boek geeft Suurmond prachtig gestalte aan zijn jarenlange ervaring als pastor en therapeut. Hij deelt die met ons, zoekers naar echt contact en een goed gesprek. Herkenbare voorbeelden verhelderen zijn inzichten en maken ze direct toepasbaar. Een wijs en opwekkend geschrift.'*

– MARIEKE SILLEVIS SMITT, coach, predikant en  
auteur van *Provocatief pastoraat*

*'Spiritualiteit, theologie en gestalt in een rijke dialoog'*

– ERNST KNIJFF, gestaltopleider en theoloog

*'Al lezend beleefde ik veel aha-momenten waardoor ik bewuster in mijn begeleidingswerk sta.'*

– AART VELDHUIZEN, predikant en coach

*'Boeiend is de aandacht voor de lichaamstaal. Sindsdien doe ik er in gesprekken veel meer mee.'*

– JODY VAN GARDEREN, geestelijk verzorger