



*Liever Kunst
dan Pillen*

Angsten Overwinnen door Basis Behoeften te Vervullen

Liever Kunst dan Pillen
Een Creatief Gestalt Programma
ontwikkeld door
Tine van Wijk

Gestaltcentrum De Walvis

tinevanwijk.nl

Liever Kunst dan Pillen

'Geluk valt of staat met een Goed Gesprek'

Mijn streven is om iedere woensdagmiddag van 2-4 uur in Factor IJ te zijn om met de vrouwen en mannen die komen een Goed Gesprek te voeren. Want, vroeg ik me af, hoe vaak nemen we tijd voor een Goed Gesprek, een Gesprek dat ergens over gaat, een Gesprek dat ons op een diepere laag raakt. Niet vaak, tenminste ik heb dat zelden tenzij ik de therapeut ben. Maar ja, dat is nou precies waar het niet over gaat in dit geval.

Om een Goed Gesprek te voeren moet er aan een aantal voorwaarden worden voldaan.

Plek

Het begint met de Plek waar het gesprek plaatsvindt. Ik heb die plek in Factor IJ gevonden. Factor IJ is een zonovergoten ruimte in IJburg waar de focus is gericht op mogen zijn wie je bent: kleurrijk, integer, vol fantasie, met respect voor de ander, ingetogen en toch expressief. En ook onzeker, boos, verongelijkt, uitbundig, depressief of wanhopig.

Voeding

Tweede voorwaarde is gevoed worden. Factor IJ voedt ons niet alleen letterlijk maar biedt ook inspiratie met meer dan 4000 kunstwerken die alleen bekeken of gehoord en gekocht kunnen worden. En we vinden voeding in ons programma dat gaat over het overwinnen van Basisangsten door het vervullen van Basisbehoeften en door antwoord te geven op de Eisen die het Leven stelt.

Support

Onontbeerlijk is aandacht voor wie je zelf bent, aandacht voor de ander en aandacht voor de groep als geheel. Het betekent horen en je laten horen, zien en je laten zien. Al je zintuigen worden aangesproken. Het moeilijkste is wellicht om niet alleen te voelen maar ook woorden te geven aan je gevoelens. In het dagelijks leven zijn we daar niet echt op in gesteld. Kost te veel tijd? Geen woorden voor? Te pijnlijk?

Voortgang

Van cruciaal belang is de voortgang. In wezen kunnen we alleen zelf bepalen of we doorgaan of een gesprek afbreken. Uiteraard hebben we daar wel anderen bij nodig. Toch hebben we geen garantie. De ander of de anderen kunnen altijd besluiten het gesprek te willen beëindigen. De vraag is waarom wil hij of wil zij dat? In de groep onderzoeken we samen waar we op stuiten door een thema te kiezen, naar binnen te keren, inspiratie te zoeken in de kunstwerken en/of Liever Kunst programma en door te delen in de groep wat we ontdekken. Zelfs al is de persoon om wie het gaat onbereikbaar, het gesprek in de groep zal ons verder brengen op het pad van begrijpen waar het over gaat. Door onszelf beter te leren kennen, kunnen we ook beter zien wat er bij de ander speelt.

Het Leven Leven

Dit programma gaat over je leven beleven. Het doen in plaats van er alleen over te praten. Beseffen dat niemand een hap voor jou kan nemen, niemand voor je kan ademen, niemand kan weten wat jij voelt, denkt, ziet, verafschuwt, mooi vindt.

Niemand weet waar je naar verlangt en hoe zo. Niemand kan voor je poepen, niemand kan ziek of gelukkig zijn in jouw plaats. Niemand kan dat en toch lijkt het of we voortdurend wachten op...ja op wat of op wie?

Als ik nou maar ...het geluk heb die Ene tegen te komen, een huis, een kindje, een tuin, geld, of een baan te krijgen, dan...?

Als het nou maar zomer was en de zon scheen, dan...?

Als ik nou maar niet meer hoeft te werken, dan...?

Ja, wat dan, worden we dan gelukkig, blij, tevreden?

Inderdaad lacht het geluk ons soms toe en zorgt dat we krijgen waar we naar verlangen. Maar meestal duurt het niet lang voor dat ontevreden gevoel de kop weer opsteekt. Helemaal gelukkig zijn we toch niet.

Gaan we in therapie, op dieet, doen we een opleiding, nemen we een kind, kopen we een wijs boek, zoeken we een andere baan, een andere partner of een ander huis?

Moeten we ons best doen om slanker, leuker, mooier, intelligenter, jonger, rijker of sterker te worden?

Wat we doen is minder belangrijk dan hoe we het doen. Ons best doen om de ander te behagen, helpt niet echt. Wat wel helpt is paradoxaal.

Pas als we bereid zijn lief voor onszelf te zijn, kunnen we ons ontspannen. Hoe zo zijn we te dik, te dom, te arm, te saai, te oud, te jong? Wie zegt dat?

Hoe zo zijn we niet goed genoeg en moeten we ons zelf bewijzen om door de keuring te komen? Hoe zo moeten we iemand worden wie we niet zijn?

Dit programma gaat over je eigen autoriteit worden. Dat kan alleen als je bereid bent de confrontatie aan te gaan met het leven, met de mensen die belangrijk voor je zijn en vooral met jezelf.

Elkaar en jezelf al of niet aandacht en liefde geven is bepalend voor hoe lekker je in je vel je zit. En dat is geen kwestie van tijd maar van kwaliteit. Hoe zo hebben we geen tijd? Geen tijd waarvoor?

Wat we ook doen, we zijn altijd bezig onze tijd te gebruiken of te misbruiken. Als we geen tijd hebben, wat hebben we dan wel?

Geen tijd om lief te hebben en aandacht te geven omdat we moeten presteren en aan verwachtingen voldoen, anders houden 'ze' misschien niet van ons.

In mijn eigen leven als therapeut dacht ik in eerste instantie, dat mijn opdracht was mijn cliënten tevreden te stellen, ze blij en gelukkig te maken. Ik vond daarom het luisteren naar hun levensverhalen een moeilijke opdracht. Toch blijkt het de vreugde van mijn werk te zijn. Een groter genot dan boeken lezen en naar toneelstukken of films gaan.

De levens die aan mijn oog en oor verschijnen, bevatten een grote rijkdom aan drama en humor. Uiteraard gaan al die levens ook over saaiheid, verveling, verdriet en pijn en natuurlijk vind ik dat pijnlijk om mee te beleven.

Maar toen ik het idee los kon laten, dat ik al dat leed goed moest maken en oplossen, kreeg ik zicht op de eigenlijke hulpvraag.

Mensen willen niet alleen aandacht voor hun pijn maar ook en vooral voor hun eigen inventiviteit, levenskracht, humor en creativiteit.

Als situaties ingewikkeld, moeilijk en lastig zijn en we geen idee hebben waar ze werkelijk over gaan, worden we gedwongen om dieper te gaan.

Verlichting blijkt in de paradox te schuilen. Als we onze passie en dus ons lijden serieus nemen en aandacht geven in plaats van weg te stoppen en te ontkennen, is redding nabij.

Juist als we worden we geplaagd door pijn, verdriet, woede en angst, hebben we kans om onze liefde en compassie te ontwikkelen.

Mijn lijfspreuk is: de kans zit in de frustratie. Als we het niet meer weten, zijn we eerder bereid verder te kijken dan onze neus lang is.

Veranderen wordt een keuze, omdat je de mogelijkheden leert kennen. Jij zelf besluit of je Ja of Nee zegt tegen dat wat het leven je biedt, omdat je – net als ieder ander mens - een vrije wil hebt.

Toen ik pas met dit werk begon, voelde ik me ongemakkelijk, omdat mij zoveel intieme verhalen werden toevertrouwd en ik nauwelijks iets over mijn eigen sores vertelde. En als ik het – soms in een groep – wel deed, werd het me niet in dank afgenomen: hé hallo, mevrouw de therapeut, het gaat hier over ons en niet over jou. Wij hebben geen boodschap aan jouw toestanden.

Hoewel wat ze zeiden pijnlijk was, vond ik toen dat ze gelijk hadden. Maar uiteindelijk kruipt, het bloed waar het gaan moet. Ook mijn eigen verhaal is pijnlijk en boeiend en ook ik moet zeggen wat ik te zeggen heb en zelfs ik heb aandacht nodig.

Daarom vertrouw ik mijn gedachten, ideeën, ervaringen en gevoelens aan het papier toe. Het maakt me kwetsbaar.

Om aandacht vragen vind ik moeilijk. Toch is dat waar het ook voor mij over gaat. Geven en ontvangen kunnen niet zonder elkaar.

Het een is leeg zonder het ander. In dit programma word je uitgenodigd e vertellen wat je op je pad tegenkomt in je verlangen naar geluk: passie, liefde, angst, begeerte, kracht, verlangen, agressie, jaloezie, strijd, twijfel, onzekerheid, ambitie, vriendschap, wantrouwen, vertrouwen en geloof.

De vraag is steeds weer: wat is jouw verantwoordelijkheid, wat draag jij bij aan deze toestand? Welk antwoord moet jij geven op dat wat je pad kruist.

Niet moeten omdat je moeder dat vindt of je vader of je meester of je geliefde of God, maar moeten omdat het goed voor je is, moeten omdat het bij je past, moeten omdat alleen jij je leven kunt leiden en lijden.

Mijn verlangen is je met dit boek te inspireren en te stimuleren om zelf te schrijven. Niemand kan het voor je doen. Alleen jij weet waar je leven wezenlijk over gaat en alleen jij kunt daar de juiste woorden aan geven.

Oerangsten

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

*Een mens lijdt het meest door het lijden
dat hij vreest en dat hem nimmer wordt aangedaan*

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 verschoneren, 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.

De tweede angst die ons 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 luier, 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?

De derde angst gaar over 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?

De vierde angst is om niet goed genoeg te zijn

Als je wat lossier 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?

Basisbehoeften

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

Over uiterlijke aanpassingen en onderhuidse spanningen en conflicten: 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. Ieder mens heeft recht op een eigen plek, een eigen leefruimte. Dat begint al vroeg.

Eigen Plek

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, verstopperkje, 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 déze familie, déze buurt, déze school en déze sociale klasse. Wanneer er veel verhuisd wordt en een kind steeds weer de eigen omgeving van school en vriendjes verliest, kan het ontworteld raken.

Vragen:

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?

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.

Vragen:

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?

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.

Vragen:

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?

Begrenzing 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 verharden 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 lijfelijke 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? Bescherming gaat over gevaar van buiten, begrenzing over 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.

Vragen

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?

Uit de angsten stappen

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 vier voorwaarden bij horen, waar we aan moeten voldoen.

Eisen die het leven stelt

Eisen die het leven stelt maakt het leven wat overzichtelijker, maar ik wil hiermee niet zeggen dat dit de enige weg naar bevrijding is.

Om de bestaansangst het hoofd te bieden wordt van ons gevraagd

- 'ja' tegen het bestaan te zeggen 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.

De angst voor schuld en straf dwingt ons

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

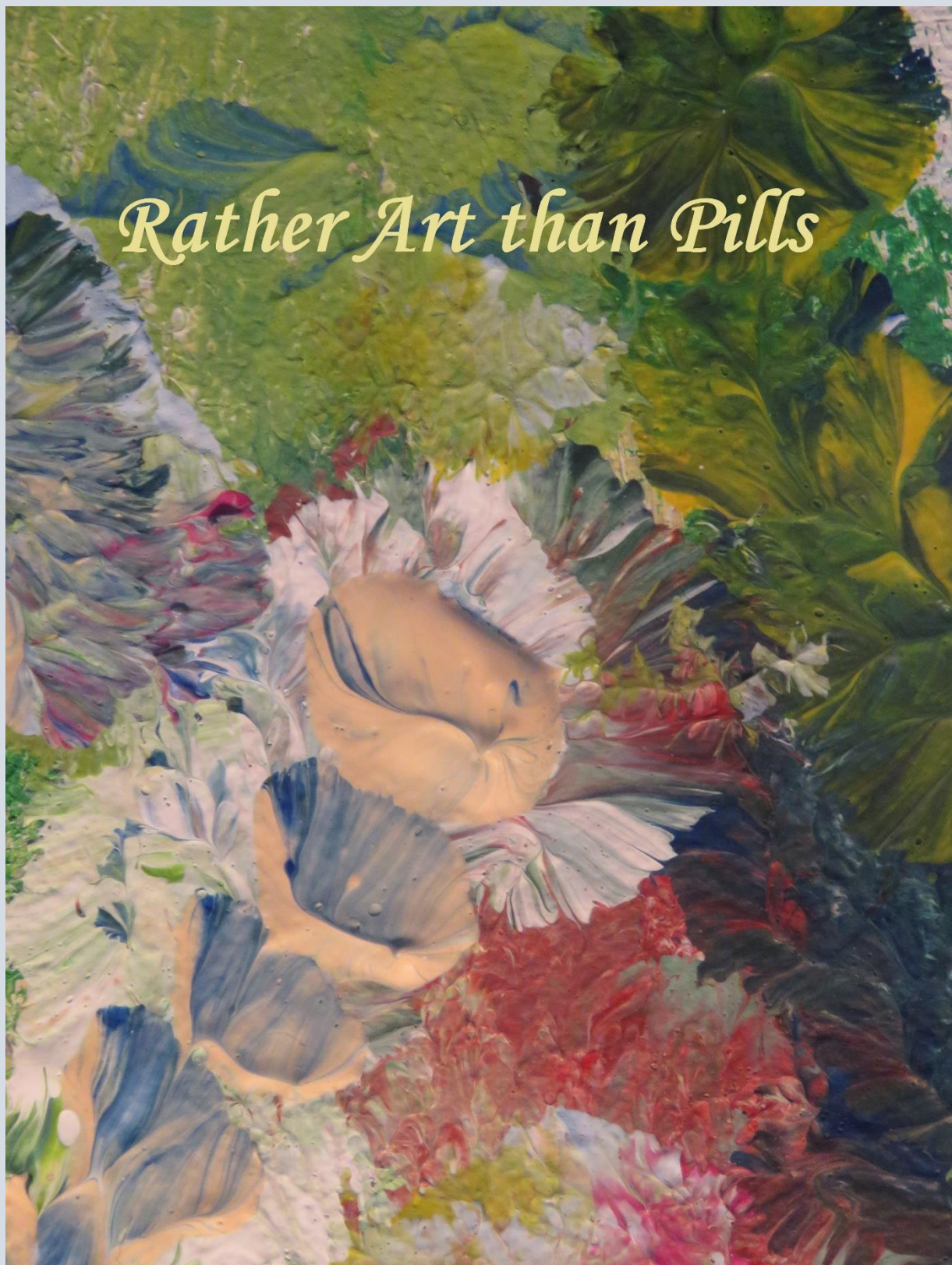
Bij de angst om niet goed genoeg te zijn hoort de opdracht

- 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.

Meer over deze onderwerpen is te vinden in 'Levenswerk',

'De Beleving Schrijven' en op www.tinevanwijk.nl



De Engelse Versie van Liever Kunst dan Pillen

tinevanwijk.nl