

Dwalen door Luisterland
of
hoe Schönberg, Gestalttherapie en onze kleinkinderen zoeklichtjes werden

Op 17 december verschijnt er in de NRC een artikel dat geschreven is door Elmer Schönberg en dat hij de titel: “Het grote luisteren- reikhalzen naar muziek”¹ heeft gegeven. Ik zit dat artikel te lezen en bij het lezen raak ik geïnspireerd. Schönberg weet me door wat hij schrijft zo te boeien, dat ik zijn artikel ga horen, alsof hij het zo vanaf de krantenpagina aan mij voorleest, een wonderlijke gebeurtenis. Hij inspireert me om uit te zoeken of en hoe dit luisteren en reikhalzen van toepassing is op mijn werk als gestalttherapeut.

Voordat ik verder ga. Het is 1963 ik zit met nog een tiental twintigers in een kamer en we krijgen een les over waarnemen. Deze les wordt gegeven door de geneesheer directeur, die een bijzonder hoge stem heeft, zo ongewoon, dat luisteren ons geen moeite kost, zodra hij spreekt. Waarnemen is niet iets weten of kennen, zo begint hij, waarnemen is iets voor waar nemen, waarnemen is niet waarheid kennen of weten. De belangrijkste functies die wij hebben zijn onze zintuigen, voor buiten en een zintuig voor binnen, dat het wat drukker krijgt als je ziek wordt en anders alleen aangeeft als je dorst of honger hebt. Afijn alle zintuigen hebben drie functies: de eerste is de functie waarvoor ze bedoelt zijn, je ogen olm te zien enzovoorts. De tweede functie is de functie van oriëntatie en controle, door het geluid dat je hoort kun je ongeveer vaststellen uit welke richting dat het geluid komt. En de derde functie is een esthetische, hoe voelt dat wat je ziet, hebben je zintuigen hart. Je bent gauw in staat en bereid om dat, wat zich aan je zintuigen voordoet, ook voor aanwezig en voor waar te verklaren, maar dat is geen functie van je zintuigen, dat doe je met je hersenen. Heb je te maken met psychiatrische ziektebeelden, zo gaat hij verder, dan moet je erop bedacht zijn, dat een van de drie functies, zoals ik daarnet genoemd heb, mogelijk niet goed werken. Dit betekent ook dat je patiënt, waarschijnlijk verkeerde interpretaties maakt. En als hij verkeerde interpretaties maakt, levert het je weinig op, om zijn interpretaties, die hij als werkelijk, misschien zelfs als waar beschouwd, af te doen als fantasie. Terug nu naar mijn onderwerp.

Inspiratie begint met luisteren

Mijn oren horen alles, of ik het wel of niet wil weten. Ze horen naar binnen; mijn innerlijk gemompel. Ze horen alle zinnetjes, die door mijn voorhoofd schuiven, deze gaan overigens meestal van links naar rechts. Ze horen naar buiten; alle loop-, schuifel-, gaanzitten geluiden bieden ze doorgang. Deze geluiden gaan hun eigen weg. Het lijkt wel alsof er helemaal geen luisteraar, aan te pas komt, zo vanzelfsprekend komen en gaan geluiden, zelfs het geneurie van de werkster afgewisseld met haar fluitigerige deuntjes gaan en komen. Ik blijf doorgaan met schrijven en om dit te kunnen doen, ga ik luider van binnen praten. Jammer van die mooie werkster muziekjes, ze verdwijnen door mijn besluit naar de achtergrond .

Geluid heft geluid op.

Horen en luisteren zijn activiteiten om je te oriënteren, te kennen en te groeien - je wordt er niet langer of breder van dat niet. Al luisterend leer je je wereld kennen en onderzoeken. Al luisterend leer je je medemens kennen. Al luisterend schep je je wereldbeeld, je mensbeeld, je zelfbeeld. Je ontstaat ineens als persoon, als individu, je voelt je aanwezig, als je je gehoord en gekend weet door de ander, plotseling ben je iemand.

¹ Het grote luisteren – reikhalzen naar muziek door Elmer Schönberg. NRC, Handelsblad pag 17.

Luisteren is persoon zijn in contact met de ander, het andere

Perls schrijft in de eerste van zijn vier lezingen in 'Gestalttherapie Nu'² pag. 15-17 over de functie van "overisme" van "moetisme" van "existentialisme en van de gestaltbenadering, "hoe-isme" De benadering, die Schönberg in zijn artikel over het grote luisteren aan ons voorlegt, is voor mij een inspirerend hoe-isme, een inspirerende gestaltbenadering. Over empathisch luisteren is veel geschreven maar over het grote luisteren in therapie heb ik in de psychotherapeutische en in de gestalttherapeutische literatuur niets kunnen vinden. Misschien vormen we in onze therapeutische activiteiten met meer gemak een beeld van de cliënt, is beelddenken gemakkelijker, dan dat we hem of haar als een muziekstuk, als een aria, een sonate, een ouverture of als popmuziek, als treinbonkende rap, als een luisterstuk horen. Schönberg begint met te vertellen over de betekenis van muziek en de verandering in luistergedrag. Ik laat hem even aan het woord, hij kan het zo mooi vertellen: Muziek en spelen is anders dan muziek en luisteren, en dit is weer anders dan muziek en consumeren. Luisteren was vroeger nog een wilsbesluit, nu is het een kwestie van de juiste cd opzetten, of op de juiste zender afstemmen. De moderne luisteraar is er niet voor de muziek, de muziek is er voor hem. Muziek is niet iets om op af te gaan, maar om naar je toe te laten komen, het is geen voorrecht maar een recht.

Hij omschrijft zijn luister-verlangen als volgt: *Mijn wens om samen te vallen met de geïdealiseerde luisteraar, zoals elke componist deze in zijn werk steeds opnieuw construeert, voedt mijn verlangen naar wat ik noem: Het Grote Luisteren.*

Het Grote luisteren is een poging om vat te krijgen op wat Debussy noemde "een geheimzinnige mathematica, waarvan de bouwstenen uit het oneindige stammen".

Het grote luisteren is openbaring en inwijding van de ander en mij ineen. Het is een verlangen naar de ander, het andere, naar iets wat groter is dan jezelf bent. Het is niet herkenning van je zelf in de ander en als het dat toch is, dan van iets, waarvan je nog niet wist dat het jou zelf is dat je hoort.

Het grote luisteren is belangeloos, onthecht, het zelf herinnert alleen als een onverbreekelijk aan zichzelf-in-de-wereld-zijn. Het raakt je in de eerste plaats als een zelf, met een onaanraakbaar dichtbij elders. Het overtreft klasse en stand, hoewel persoonlijkheid en ego, je anders zouden doen geloven.

Het is een misvatting te denken dat, wie eenmaal het grote luisteren heeft ontdekt, niet meer in staat of bereid is tot klein luisteren. Het tegendeel is het geval. Geen groot luisteren zonder klein luisteren. De laatste soort houdt de belofte van de eerste in.

Het grote luisteren is geen uitvloeisel van het zelf maar vindt terplekke een zelf uit.

Het grote luisteren is niet noodzakelijkerwijze verbonden aan grote, belangrijke mensen, het grote luisteren, kan ook hen overrompelen.

Betekenis van luisteren, van het grote luisteren

Luisteren betekent ook dat je het hardop denken, redeneren, fantaseren, beroeren, bespelen, verrassen, suggereren, evoceren, en betoveren kunt leren horen en kennen. Luisteren betekent ook dat je het hardop bedwelmen, bedotten, beliegen, bluffen en blaffen laat horen en leert kennen.

'Gestalttherapie

Klinken topdog en underdog anders? Wat voor soort honden zijn dit dan en kun je het ras en de soort horen als iemand gaat top- of underdoggen? Ik ga daar zelf ook eens op letten in mijn cliëntencontacten.

² Gestalttherapie nu, theorie, technieken en toepassingen, Fagan, J. en Shepherd, I.M. red.

Stellen het zelf, het ego, de persoonlijkheid, de id, als samenwerkende functies, andere eisen aan mijn luistervaardigheid, klinken ze anders? Wat voor geluid maken ze als je ze bijvoorbeeld laat vallen of als je er per ongeluk tegen aan schopt?

Over luisteren schrijft Stroeke³ *Dit is een moeilijk te omschrijven maar essentiële voorwaarde voor een psychoanalytisch proces. De cliënt spreekt zo vrij mogelijk en de analyticus luistert zo vrij mogelijk. De analyticus probeert tussen en onder alle secundaire bewerkingen te horen wat meespeelt aan niet gezegde maar wel hoorbare verlangens en strevingen.*

Ik ga “horen en luisteren” vanuit Gestalttherapie wat nauwkeuriger onderzoeken en beschrijven, ik gebruik hiervoor graag het symbool van de koets.

In de opleiding tot gestalttherapeut, zo herinner ik mij, hadden we in een huiswerkgroep op zekere dag de opdracht om het beeld van de passagier, de koetsier, de koets en het paard als een geheel weer te geven en in zijn delen te ontrafelen. Hangt dit beeld in de lucht, zal de opmerkzame lezer vragen, ter geruststelling de weg was er ook. Het gegeven beeld, het geheel is een symbolische weergave van; de zelf, de persoonlijkheid, het ego en de id op de levensweg in Ken Uw Zelf⁴ pag. 183 e.v.

Op deze manier en met behulp van het koetssymbool, wilden we ontdekken hoe de verschillende psychologische functies zich tot elkaar verhielden, op elkaar inwerkten en onlosmakelijk met elkaar samenhangen. We hebben ons veel moeite getroost om de zelf functie duidelijk in beeld en in betekenis te leren zien. Een intens probleem, dat we bij ons onderzoek ondervonden was van taalkundige aard, want we definieerden het ‘zelf’ als essentie, als ziel, als kern, als een status, van de persoon, als iets van binnen; het ‘zelf’ was ons het best bekend als metafysische omschrijving. Daarmee kozen we impliciet voor een deterministische benadering, we probeerden uit de delen het geheel op te bouwen.

In de gestalttheorie bracht deze definitie mij en ons behoorlijk in de war, omdat wij het zelf wel als metafysische hoedanigheid en omschrijving kenden. We waren nauwelijks vertrouwd met het zelf als procesfunctie van coördinerende, samenwerkende, richtinggevende, creatieve en uitvindende verbinding tussen te onderscheiden psychologische functies en tussen veld, omgeving, situatie en individu. Anders gezegd, het beeld en de betekenis, welke ik gevormd had van de stilzittende passagier op zijn fluwelen kussentje, kon ik toen niet goed vervangen door een andere betekenis, die van een aanwezige, oplettende wolken massa in de wind. Het heeft nog wel enkele jaren geduurd, voor het kwartje bij mij begon te vallen en ik wil er onmiddellijk aan toevoegen dat het kwartje nog steeds aan het vallen is.

De passagier, die leidt en richting geeft aan de koetsier, het paard en de koets, die actief zit te luisteren naar hun informatie, om tijdig bij te sturen, te veranderen. De passagier die, als voortdurend veranderend proces, van; de koetsier, het paard en de koets luisterend en volgend gedrag vraagt. Weigeren koetsier, koets of paard te luisteren naar de passagier, dan zou deze kunnen antwoorden met gevoelens van heimwee, verdwalen, vereenzamen, ziekte, zinverlies. Dit doet de passagier niet om te pesten, dwars te zitten of een slecht leven te bezorgen. Je koetsiersfunctie, je paard en je koets worden uitgenodigd tot hernieuwd luisteren, tot heroriëntatie.

Om het vallende kwartje wat meer in het daglicht te brengen wil ik even aandacht geven aan die vier genoemde functies en deze vanuit PGH hier beschrijven. Ik vermoed, dat ik dan beter en duidelijker mijn vragen over het grote luisteren aan jullie voor kan leggen.

³ Nieuw Psycho-analytisch woordenboek, H.Stroecken isbn 905352617x

⁴ Ken Uw Zelf, deel 2 de theorie. Perls Goodman en Hefferline, isbn 9060193105, 1974

Het zelf, *de passagier op weg*:

Het zelf is het systeem van contacten in het nu en de uitvoerder van groei. Het complexe systeem van contacten die noodzakelijk zijn voor aanpassing in een moeilijk veld, noemen we 'zelf'. Het zelf kan beschouwd worden als de grens van het organisme en is tegelijkertijd deel van de omgeving. Het is de functie van de creatieve aanpassing in de grens, het ontdekt, vindt uit, assimileert en verwerpt om groei te bewerkstelligen. In contactsituaties is het zelf de kracht die in het veld de gestalt vormt. De zelf is ik en tegelijkertijd niet ik, zoals de barpapappa, de barbamma steeds en vloeiend van vorm veranderen al naar gelang de situatie vraagt. Het zelf in actie is de bruggenbouwer en brug, is individu en buitenwereld tegelijkertijd, die de inspanningen van de volgende drie functies kan organiseren en verbinden. Spontaan en creatief. De noten die op, onder, boven als muzikale mogelijkheden over een notenbalk lopen.

Het zelf

is onnavolgbaar, creatief en ontsnapt zodoende aan de concrete wereld van de duizend dingen. Luisteren is misschien wel de enige manier waarop je kunt horen dat je ook als zelf bestaat. Het grote luisteren, schrijft Schönberg, gaat van geluid naar inhoud van inhoud naar context, van context naar zelf, naar de bron waarin spreker, het gesprokene, het gehoorde en luisteraar samenvallen in de stilte van...het grote leven, het grote geheim en welt daar weer uit op. Anders gezegd, het luisteren van het zelf gaat uit naar koetsier, naar paard, naar koets en nodigt ze uit, maant ze tot luisteren en verstaan, zoals het zelf dat naar hen doet.

De persoonlijkheid, *de gevormde, voorgevormde figuur*.

Maatschappelijke relaties, zoals afhankelijkheid, communicatie, imitatie, object/liefde zijn oorspronkelijk in ieder menselijk veld, al lang gevormd voordat men zichzelf als een persoon met eigenaardigheden herkent. De persoonlijkheid is voornamelijk gevormd door de mensen, opvoeders, onderwijzers, belangrijke kinderen en personen en bestaat voornamelijk uit geslaagde introjecties. Narcis laat ons dit duidelijk zien. Persoonlijkheid is een structuur die uit dergelijke vroege interpersoonlijke relaties is ontstaan (pag 185) Ik beschouw de persoonlijkheid als de functie, die zichzelf door en door kent, die zich autonoom opstelt, die verantwoordelijkheid⁵ draagt en kan dragen en die een beslissende rol speelt in de feitelijke situatie (pag 198 en 199) De persoonlijkheid is autonoom en voorspelbaar. De sleutel aan het begin van elke notenbalk.

De luisterende **persoonlijkheid**

legt al het gehoorde, al het geluid, alle taal en klanken langs de lat van de normen en waarden en dwingt tot verplichtingen en verplichtend handelen. De persoonlijkheid die de zeggenschap in de individu heeft overgenomen, het zelf buiten werking heeft gesteld, raakt overgeleverd aan top- en underdog gedrag. Ervaringen, gebeurtenissen, betrekkingen hoeven niet noodzakelijkerwijze waar te zijn.

Het ego⁶, *de vriend en angstaas*, beducht voor pijn en belust op hedonisme

Het ego is de functie die de situatie waarin je verkeert, hanteerbaar maakt, afbakent, verschijnselen selecteert of uitsluit, Het ego levert je het gevoel dat je jouw situatie meester bent. Controle, beheersing, beperking, suprematie, richtinggevend, bekwaamheid, vermijding van pijn en ongemak, zijn belangrijke activiteiten van de egofunctie. Is mijn egofunctie niet in

⁵ In mijn zienswijze hoort verantwoordelijkheid, verantwoordelijk zijn tot de zelf, net als lichaam en gelaat tot de zelf behoort, ontbreekt dit dan verliest de mens zijn identiteit als menselijk leven en als individu. Hiermee wijk ik af van de zienswijze zoals PGH die beschrijft.

⁶ Op mijn reis door Zuid Korea ontmoette ik Pyoksan een zenmonnik, die me de ego voorstelde zoals hij die zag en waarover een van mijn volgende artikelen zal gaan. De titel zou kunnen zijn: *Ik kan mezelf niet vinden en loop als zeven egoïsten door mijn leven*.

staat om mijn situatie hanteerbaar te maken, dan herken ik dit aan mijn gevoelens van angst en weg willen uit deze omgeving/situatie. Het ego stelt zich autonoom en afbakenend op. De notenbalk die zorgt voor de structuur van het stuk, de lijnen waarlangs de muziek zich moet ontwikkelen.

Het luisterende **ego**

Kent de geluiden die samenhangen met de vermijding van angst en pijn. Het ego kent ook de geluiden van genot en geluk. Het heeft er zijn leven voor over om lustgevendende ervaringen op te zoeken en om last veroorzakende te vermijden. Het heeft niet altijd gelijk en staat bij een te autonoom optreden, groei en ontwikkeling in de weg.

Het id, *het drukke baasje* dat hoe dan ook dag en nacht doende is. Het id ook wel es genoemd is de motor, de energie van de persoon, die in de freudiaanse opvatting ontstaat vanuit het primaire proces (lustprincipe) dat in ontspannen toestand tevoorschijn komt als passief, verbrokken en irrationeel. Dat in actieve verschijningsvorm alle energie voor beweging levert. Je kunt niet tot rust komen betekent vaak dat je persoonlijkheid of je ego actie blijven vragen, waarvoor en waardoor je id energie blijft leveren, omdat het id geen nee kan zeggen. Het id is bewegend, inert, vormloos, structuurloos en overal voor in.

De luisterende **id**

Het krijgt alle geluiden, klanken woorden door van ego en persoonlijkheid en reageert hierop, het id gaat maar door en blijft de benodigde energie leveren voor het luisteren, het laat de interpretatie van het gehoorde over aan een van zijn drie metgezellen. Het blijft energie leveren naar het zelf, door gehoor te vinden voor rust, inertie. Luisteren betekent ook dat je de muziek en het ritme van je organen kunt horen, die het koor en fanfare van je proprioceptieve functies vormen.

Luisteren vanuit de persoonlijkheid, of het ego of het id, zou ik in navolging van Schönberg het kleine luisteren willen noemen,

De luisterende gestalttherapeut kan alleen de vraag voorleggen, want het antwoord wordt in het contact en ter plekke uitgevonden. De vraag zou kunnen zijn:

Hoe klinken cliënten, doorheen hun zelf, hun persoonlijkheid, hun ego, hun id? Laten ze zich horen, reikhalzen hun klanken uit naar hun omgeving, worden ze tot muziek, is er sprake van wederkerigheid, nemen zij muzikaal afscheid?

De vraag kan ook zijn:

Hoe klinken cliënten in hun cliché-, hun rol-, hun impasse-, hun implosieve – in hun explosieve laag.

En de vraag over die twee (dogs) honden heb ik al aan jullie voorgelegd.

Om te beëindigen moet ik jullie tot slot nog iets vertellen. Hoe verhoudt alles wat ik tot nu toe geschreven heb tot mijn kleindochters, ik zal dit raadsel ontsluiëren.

Onze kleindochters zitten vanmorgen bij me op de fiets en zoals wel vaker ´s ochtend, rijden we door een smalle, hele drukke en daarom veilige straat voor fietsers. Ik vermoed, dat ze nog bij zaten te komen van de nacht, het ontbijt, het tanden poetsen, het moeder en vadergemis zo stil zaten ze voor en achter me in van die stootgrage kinderzitjes. Ineens begonnen ze heel erg hard en enthousiast te roepen, dat ze de maan in de ochtendhemel konden zien. Ik zou me er bijna voor zijn gaan schamen, zo vol overgave en enthousiasme gilden ze hun ontdekking de wereld in. Ik ging met hen meedoen, in het gepaste natuurlijk, en zo begon mijn dag anders dan ik verwacht had.

Luisteren is overvallen worden

Tot slot

Wanneer en als de zelf, het ego, de persoonlijkheid en het id samen klinken noemt Schönberg dit Het Grote Luisteren. Misschien bedoelt hij daarmee ook die januari ochtend, waarop mijn kleinkinderen mij deelgenoot maakten van hun ontdekking van de maan.

Piet van den Bogaard, M.A. gestalttherapeut.
Breda, 20060103