

Anders interveniëren

Verkennen van polariteiten

‘Wij worden uitgenodigd ons kwaad te maken op iemand, aandacht of warmte te vragen voor onszelf, op te scheppen met onze gebreken of op te komen voor onze dwaasheden. Daardoor kan de compositie van tegengestelde elementen veranderen zoals een gebrandschilderd raam.’ George Lambrechts: *Gestalttherapie tussen toen en straks*, (2003, 173) zie ook <http://www.georgeslambrechts.be/gestalt/mijnboeken.html>

Polariteiten maken ruimte voor tegenstellingen

De mens is volgens Salomon Friedländer een vat vol tegenstellingen. Daar is niets mis mee. Sterker nog: we hebben die tegenstellingen zelfs nodig, want betekenis ontstaat vanuit het besef der tegendelen: dag is er niet zonder nacht, yin niet zonder yang, etc. Tegelijkertijd is een tegendeel in onszelf niet absoluut: we kunnen ernstig of vrolijk zijn al naargelang we ons voelen. We kunnen streng zijn of toegankelijk, al naar gelang de situatie dat van ons vraagt. Dat noemde Friedländer een polariteit.

Fritz Perls – een van de grondleggers van de Gestalttherapie - merkte op dat we ons vaak *vastzetten* in een polariteit: iemand maakt bijvoorbeeld alleen contact met de toegankelijke kant, en negeert de strenge kant van zichzelf. Maar iemand die vaak toegankelijk doet, heeft ook ergens een strenge kant.

Het kan ook zijn dat we vinden dat we een keuze moeten maken tussen het één of het ander: we moeten toegeven óf streng zijn, maar iets er tussenin is niet mogelijk. Klinkt plausibel, en zo doen we het ook vaak. Maar Friedländer zegt dat bij iedere polariteit een ‘creatief midden’ of ‘vruchtbare leegte’ hoort, het punt waarin we nog niet ‘iets’ gekozen hebben, en dus nog vrij zijn om te kiezen. Perls zegt: ‘In the fertile void, confusion is transformed into clarity, emergency into continuity, interpreting into experiencing’. Dit lijkt sterk op de ‘aha-erlebnis’ of de creatieve flits die je soms hebt, en die Friedländer direct in verband brengt met polariteit en tegenstelling.

In het voorbeeld van de reflectieve dialoog kun je zien dat Willem lijkt te worstelen met een tegenstelling: hij is de baas, maar hij wil eigenlijk ook vertrouwenspersoon zijn, en hij voelt teleurstelling dat zijn collega hem niet in vertrouwen neemt. Die tegenstelling wordt kernachtig door een van de deelnemers verwoord:

“De hiërarchische verhouding die er nu eenmaal is maakt het ongemakkelijk om tegen je collega te zeggen: ‘Ik wil dat jij mij vertrouwt!’”

Vervolgens vraagt iemand aan Willem of hij zelf nog wel weg kan, en dan slaat er een humoristische vonk over die de tegenstelling doet ontladen. De polariteit tussen leiding geven

plan facilitators

en vertrouwenspersoon zijn blijft natuurlijk bestaan, maar Willem heeft er geen last meer van. Er is ruimte gekomen voor een ander inzicht, zowel bij Willem als bij de andere leden van de groep.

In een casebespreking kan het nuttig zijn om te kijken wat de inbrenger met polariteiten doet: zitten ze vast in een tegenstelling, of is er maar één kant van de polariteit in beeld, en is de andere buiten beeld?

Het kan verhelderend werken om de tegenstelling waar iemand mee lijkt te worstelen te benoemen (ik zie dat je enerzijds X, en je wilt ook Y) en te kijken of het klopt. Vaak hebben we dat zelf namelijk niet zo goed op een rijtje. Vervolgens kun je kijken waar het op botst, wat de impasse is, of waarom het ene het andere uitsluit. Volgens Perls is in die verwarring blijven en deze gewaar worden een goede manier om er weer uit te komen. Dat gaat soms met een 'aha-erlebnis' of een grap. Je kunt iemand ook vragen contact te maken met een andere pool, dus de polariteit helder krijgen, en dan ook eens kijken hoe je in het 'creatieve midden' tussen de polen kunt komen, dus in een positie dat je nog géén keuze hebt gemaakt.

Verkenning van polariteiten

In het citaat hierboven geeft Lambrechts weer wat hij als de essentie van de Gestalttherapie beschouwt: in ogenschouw nemen dat wij eigenlijk een vat vol tegenstellingen zijn. Opscheppen over je gebreken en opkomen voor je dwaasheden, dat is radicaal verkennen van je polariteiten. Anders gesteld: verkennen van je polariteiten kan een heilzame werking hebben, en leidt soms tot de verrassende gewaarwording dat je tot meer in staat bent dan je dacht. Deze oefening kun je alleen of met een ander doen. De ander luistert en helpt verkennen.

Laat de volgende polariteiten op je inwerken:

- Naar je eigen aandeel kijken versus het aandeel van de ander zien.
- Jezelf ondersteunen versus jezelf kritiseren.
- De ander opzoeken versus er alleen voor gaan staan.
- Vertrouwen in een goede afloop versus je zorgen maken over de toekomst.
- Volgen versus leiden
- Beheersen versus loslaten
- Het conflict zoeken versus de vrede bewaren

Je kunt de polen als volgt onderzoeken:

- Ga na of er polen zijn 'waar iets mee is': waar je moeite mee hebt, die je verwaarloost of liever wegdrukt, of die ergernis bij je opwekt. Het kan zijn dat een polariteit die belangrijk voor je is er niet bij zit!

plan facilitators

- Kies een polariteit, en verken de polen op een rustige manier: stel je voor hoe de ene pool voor je is, wat je dan doet en hoe dat op je over komt. Neem even de tijd om te ervaren wat er gebeurt. Doe dit ook voor de andere pool, en kijk dan hoe je de polariteit voor jou het beste formuleert.
- Bekijk hoe je bij een polariteit waar 'iets mee is' in het 'creatieve midden' kan komen, dus de staat bereikt waarin je nog niet gekozen hebt, en nog kan bepalen welke pool op de voorgrond komt. Welke vraag kan je jezelf stellen om daar te komen?
- Voor wie wil: schep op over een gebrek, of kom op voor een dwaasheid!