

*Vaardigheden en technieken
voor de*
ERVAREN GROEPSLEIDER

Gert van Veen

PM

Inleiding

Het werken met groepen is daarom zo bijzonder, omdat alle denkbare onderwerpen, taken, opdrachten, problemen, conflicten, vaardigheden, technieken en beschouwingen aan bod kunnen komen. Maar moeten ze wel allemaal aan bod komen? En hoe laten ze je, als groepsleider, aan bod komen?

Jammer genoeg komt het nog al eens voor dat een groep niet verder komt dan tot een of meerdere groepsgesprekken, discussies en incidenteel een rollenspel. Doorgaans ligt het niet aan de inspanning, de motivatie of de wil van de groep, of die van de groepsleider, om er iets 'moois' van te maken. De oorzaak moet dichterbij huis worden gezocht. Het ontbreekt de groepsleider, en de groep, aan voldoende expressiviteit om het groepsproces om te zetten in een actief en prikkelend leerproces. Het boek probeert een praktijkgerichte werkwijze aan te reiken hoe je, als groepsleider, op een expressieve wijze met een groep aan de slag kunt gaan. De kern van deze werkwijze wordt gevormd door het uitgangspunt dat de groep een instrument voor de afzonderlijke groepsleden is, waarmee zij hun persoonlijke groei en ontwikkeling kunnen bevorderen. In een goed groepsproces vindt er dan ook een versmelting plaats van het verwerven van kennis, het opdoen van ervaringen en het uitproberen van nieuw of zich wijzigend gedrag.

In dit boek treft de groepsleider een aantal onderwerpen, vaardigheden en instrumenten aan die hij zichzelf eigen kan maken en/of de groep kan aanreiken. Het doel hiervan is om de groepsleider inzicht in eigen handelen te verschaffen, nieuwe technieken en vaardigheden te leren en kennis te verschaffen over onderwerpen, taken en handelingen zoals die binnen een taakgerichte groep een rol kunnen spelen. Hoofdstuk 2 tot en met 5 uit dit boek richten zich vooral op de derde fase van het groepsproces, te weten de genegenheidsfase. In deze hoofdstukken worden diverse technieken en vaardigheden aangereikt, die zowel voor de groepsleider als ook voor de afzonderlijke groepsleden van belang zijn. In mijn boek: "De beginnende groepsleider", komen in het bijzonder de inclusiefase, met onderwerpen die het Ik betreffen, en de beheersingsfase, met onderwerpen die de groep betreffen, aan bod. Zowel de werkwijze als de uiteenzetting vormen tezamen slechts een interpretatie van het werken met groepen. Het boek beoogt niet een visie aan de lezer op te dringen, doch slechts een stimulans te zijn om zichzelf, als groepsleider, serieus te nemen en tevens op zoek te gaan naar de eigen manieren van werken. Het werken volgens de hier beschreven methode vraagt om een flinke dosis lef. Zeker ten aanzien van het verkennen en onthullen van de eigen gevoelsbeleving. Ik hoop dat wie dit boek heeft gelezen, beter in staat zal zijn om praktijkgericht met groepen te werken.

Gert van Veen
Januari 1992

Alle rechten zijn voorbehouden aan Gert van Veen © 2011 en PsychoWerk te Amsterdam. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, prints, opnamen, of enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijk toestemming van de auteur.

Hoofdstuk 1: Doel– en taakstellingen in groepsprocessen

1.1. In het begin.....was het papier leeg.

Zo begint iedere schrijver met een nieuw boek: blanco. In feite verschilt het niet zoveel met een groepsleider die het idee krijgt om een groep te formeren of die gevraagd wordt om een al bestaande groep te begeleiden. In het geval van een nieuwe groep vormen de primaire doelstellingen het skelet van de groep. Wanneer de groepsleider weet welke doelen de groep nastreeft, kan hij ook beslissingen nemen hoe de groep de doelstellingen zal proberen te realiseren en hoe de groep georganiseerd kan worden. Normen en waarden vaststellen. Afspraken opstellen. Kortom: het skelet wordt voorzien van vlees en bloed. Het krijgt gestalte. Toch dient de groep nog bezielde te worden met leven, en dat kan alleen wanneer er voldoende mensen zijn die aan de groep willen deelnemen. De groep is gecreëerd uit het Niets en is een levend organisme geworden. Een organisme waar binnen allerlei processen actief zijn. In het geval van een bestaande groep stapt de groepsleider eveneens blanco, dat wil zeggen zonder vooroordelen, in. Tenminste wanneer hij de groep met een open vizier tegemoet wil treden. Want de groep is een levend organisme met een eigen levensloop en een eigen geschiedenis. De groepsleider probeert de groep te doorgronden en achter de doelstellingen te komen. De volgende vragen zullen hierbij zeker een rol spelen: Welke processen zijn actief binnen de groep? In welke fase verkeert de groep? Welke groepsafspraken liggen vast? Welke waarden en normen leven binnen de groep? Hoe is de groep georganiseerd? En misschien wel de belangrijkste vraag: Wat kan ik, als groepsleider, bijdragen tot het groepsproces en het leerproces? Bij het schrijven van dit boek ben ik op dezelfde manier aan de slag gegaan. Eerst ben ik gaan nadenken over de doelstellingen van het boek, vervolgens over de wijze waarop ik deze doelstellingen wil proberen te verwezenlijken en tot slot hoe ik het boek een eigen identiteit en sfeer kan meegeven. Vooral dit laatste is belangrijk omdat jij, als groepsleider, geïnspireerd moet raken om het hier geschreven woord om te zetten in de praktijk.

In beweging blijven

Een groepsleider dient de groep als een levend organisme te zien, dat is opgebouwd uit personen, processen, ervaringen, verwachtingen, en structuren. Wanneer de groepsleider een groep als een levend organisme ziet dat steeds aan verandering onderhevig is, dan blijft hij zelf ook steeds in beweging. De groepsleider zal zijn inbreng, zijn rol, zijn houding, zijn positie, zijn waarden en normen, zijn grenzen, steeds aan de ontwikkeling van de groep moeten aanpassen.

Opmerking: wanneer je, als groepsleider, vasthoudt aan een beproefde manier van werken (ongeacht in welke groep), dan sta je niet open voor de afzonderlijke groepsleden, de groepsprocessen en de groep als geheel. Hoe zinnig een programma ook in een bepaalde groep heeft gewerkt, hoe averechts dit zelfde programma voor een andere groep kan uitpakken. Blijf in beweging, want alles is oorzaak en gevolg.

Doelstellingen van het boek

Het boek: 'Vaardigheden en technieken voor de ervaren groepsleider', streeft er naar om een aantal doelstellingen te realiseren.

1. De praktische kennis vergroten van groepsleiders binnen verenigingen, stichtingen, buurthuizen, instellingen, opleidingen, instanties en overheden die werkzaam zijn op het sociaal vormende en culturele terrein.
2. De groepsleiders tot nadenken brengen over hun huidige werkwijze met groepen.
3. Bekende aspecten van het werken met groepen op een 'nieuwe' manier belichten, en onbekende aspecten van het werken met groepen introduceren.
4. Het boek moet door groepsleiders als een leerboek en een naslagwerk te gebruiken zijn.
5. Het boek moet een expressief boek zijn, dat buiten een studie- en leesboek, ook een werkboek is dat aansluit bij de dagelijkse praktijk van het werken met groepen.

Nu je de vijf primaire doelstellingen van dit boek kent, ben je misschien ook nieuwsgierig hoe deze doelstellingen worden gerealiseerd.

Doel- en taakstellingen

In het voorafgaande is al een paar keer gesproken over doel- en taakstellingen. Maar wat houden doel- en taakstellingen voor de groep precies in?

Doelstellingen

Definitie van een doelstelling: Een doelstelling betreft een gedefinieerde waarde (in de vorm van een wens, een hoop, een verlangen, een verwachting, een behoefte of een beeld) van een persoon en/of een groep, die nog niet is gerealiseerd. Een doelstelling heeft altijd betrekking op een groeiprocess.

De voorwaarden om een doelstelling te formuleren:

1. De doelstelling heeft altijd betrekking op de toekomst. Met andere woorden: een doelstelling dient iets te zijn om naar te streven.
2. De doelstelling dient betrekking te hebben op een wens, een verlangen, een hoop, een behoefte, een verwachting of een beeld dat de persoon en/of groep ervaart.
3. De doelstelling hoeft niet een idealistisch, verheven, spiritueel, abstract, religieus of filosofisch karakter bezitten.
4. De doelstelling hoeft niet origineel verzonnen te zijn, en kan zijn oorsprong ook in een filosofische, religieuze, mythologische of wetenschappelijke theorie, visie of denkwijze vinden.
5. De doelstelling hoeft niet noodzakelijkerwijze gerealiseerd te worden om succesvol te zijn, aangezien het proces van groei en ontwikkeling naar het realisatiepunt van de doelstelling de meeste waarde bezit.

Enkele voorbeelden van persoonlijke doelstellingen binnen de groep:

- ✕ Ik hoop dat ik mijzelf beter leer begrijpen door met anderen samen te werken.
- ✕ Ik streef er naar om een gelukkiger mens te worden.
- ✕ Ik verwacht in de toekomst meer voor mijzelf op te kunnen komen.
- ✕ Ik wil inzicht verwerven in mijn gevoelswereld.
- ✕ Ik verlang naar nieuwe sociale contacten en vriendschappen.
- ✕ Ik wil achter de zin van mijn leven komen.
- ✕ Ik wil een positief zelfbeeld krijgen.
- ✕ Ik wil met anderen aan een taak kunnen werken.
- ✕ Ik wil mijn religieus bewust zijn vergroten.

Twee voorbeelden van doelstellingen voor de groep:

Doelstellingen voor de groep zijn in de regel algemener van aard, dan de persoonlijke doelstellingen. Waarom? Omdat ze juist voor meerdere mensen van toepassing moeten zijn.

- ✕ Voorbeeld 1: de groep moet een groeiproces doormaken, waarbinnen de persoonlijke groei en ontwikkeling optimaal aan bod komt.
- ✕ Voorbeeld 2: de groepsleden moeten zelfstandig en met een groot verantwoordelijkheidsgevoel kunnen samenwerken, en uiting kunnen geven aan hun belevingen, ideeën, meningen en visies.

Taakstellingen

Definitie van een taakstelling: Een taakstelling betreft een taak of een opdracht die een persoon, en/of een groep, zichzelf heeft gesteld of opgedragen heeft gekregen. Een taakstelling vindt, doorgaans, haar oorsprong in een of meerdere doelstellingen, en probeert een of meerdere doelstellingen te realiseren.

De voorwaarden om een taakstelling te formuleren:

1. De taakstelling heeft betrekking op een afgebakende taak of opdracht. Probeer de taakstelling tot deze taak/opdracht beperkt te houden.
2. De taakstelling moet iets persoonlijks bezitten van degene die er mee aan de slag gaat. Iemand moet zichzelf tot de taakstelling aangetrokken voelen. Met andere woorden: Er dient iets herkenbaars of aantrekkelijks in verweven te zitten.
3. De taakstelling moet origineel zijn. Dus niet een taakstelling uit een brochure, ambtelijke nota of leesboek overnemen, omdat het zo goed klinkt of omdat men 'zoiets dergelijks' verwacht.
4. Levenloze taken prikkelen de creativiteit niet. Met andere woorden: uit zinloze, nutteloze of volstrekt oninteressante, dan wel moeilijke taken is het vrijwel onmogelijk om geïnspireerd aan de slag te gaan.
5. De taakstelling dient menselijk zijn. Anders gezegd: Een taakstelling hoeft niet objectief of gefundeerd te zijn. De taakstelling mag aansluiten bij de beleavingswereld van de groepsleden.
6. De taakstelling dient zo opgesteld te zijn dat de persoon en/of groep in de taakstelling en het resultaat kan geloven. En dientengevolge ook de taakstelling kan onderschrijven en er waarde aan kan hechten.
7. De taakstelling dient boeiend genoeg te zijn om er ook een langere tijd aan te kunnen werken.
8. De taakstelling dient betrekking te hebben op de persoon en/of de groep.
9. De taakstelling dient 'actief' geformuleerd te worden. Met andere woorden: Probeer zoveel mogelijk vervoegingen van het werkwoord 'zijn' te vermijden, omdat het een statisch werkwoord is. Waarom? Het doel van het formuleren van een taakstelling is het: "tot handeling komen". Wat door het passieve werkwoord 'zijn' sterk wordt beperkt, omdat het al werkelijkheid is en dus niet motiveert om tot handelen te komen.
10. De taakstelling dient toetsbaar te zijn op haalbaarheid.
11. De taakstelling dient zich te beperken tot een concrete taak of opdracht. Maak van iedere bijkomstige taak een aparte taakstelling.

Enkele voorbeelden van persoonlijke taakstellingen binnen een groep:

Aangezien een taakstelling altijd een concrete aanpak van een doelstelling betreft, vermeld ik bij de voorbeelden zowel de doelstelling als de taakstelling.

Voorbeeld 1:

Doelstelling: ik hoop dat ik mijzelf beter leer begrijpen door met anderen samen te werken.

Taakstelling: ik vraag tijdens iedere evaluatie om feedback over mijn eigen handelen tijdens de groepsbijeenkomst.

Voorbeeld 2:

Doelstelling: ik verwacht in de toekomst meer voor mijzelf op te kunnen komen.

Taakstelling: ik wil leren om vaker 'nee' te zeggen tegen andere groepsleden, zonder hen te kwetsen.

Voorbeeld 3:

Doelstelling: ik wil een positief zelfbeeld krijgen.

Taakstelling: ik werk aan mijn non-acceptatie van mijn handelwijze, zodat ik mijn tekortkomingen leer te accepteren en mijn pluspunten niet langer als ondergeschikt beschouw.

Tweetal voorbeelden van taakstellingen voor een groep:

Voorbeeld 1:

Doelstelling: de groep moet een groeiproces doormaken, waarbinnen de persoonlijke groei en ontwikkeling optimaal aan bod komen.

Taakstelling: de groep volgt het natuurlijke groepsproces en speelt in op vragen, behoeften en conflicten die ten gevolge van het groepsproces naar voren komen. De sleutelwoorden binnen het groepsproces zijn: praktijk ervarend leren, creativiteit, het verwerven van inzicht en kennis, experimenteren met nieuw of wijzigend gedrag.

Voorbeeld 2:

Doelstelling: de groepsleden moeten zelfstandig en met een groot verantwoordelijkheidsgevoel kunnen samenwerken, en uiting kunnen geven aan hun belevingen, ideeën, meningen en visies.

Taakstelling: het volbrengen van de taak in groepsverband.

Opdracht

Hoe verkrijg je in de dagelijkse groepspraktijk die informatie die je nodig hebt om doel- en taakstellingen te formuleren? De informatie kun je achterhalen door een groep te observeren of in het geval van een nieuwe groep de doel- en taakstellingen opleggen. Wat je echter ook kunt doen is de groepsleden betrekken bij het formuleren van de doel- en taakstellingen. Hiertoe kun je, bijvoorbeeld, samen met de groep de volgende opdracht proberen te volbrengen.

1. De groep wordt opgedeeld in drie of vier subgroepen. Vervolgens beantwoordt iedere subgroep de volgende vragen:
 - Aan welke vraag ontleent de groep haar bestaansrecht?
 - Wat willen jullie bereiken met deelname aan deze groep?
 - Welke waarden vinden jullie, als subgroep, wezenlijk voor de groep als geheel?
 - In welke behoeften zou de groep volgens jullie moeten voorzien?
 - Welke gemeenschappelijke wensen, verlangens of verwachtingen koesteren jullie ten aanzien van de nabije toekomst?
2. Iedere subgroep formuleert nu, naar aanleiding van de antwoorden op de hier bovenstaande vragen, vijf doelstellingen die betrekking dienen te hebben op de afzonderlijke groepsleden en de groep als geheel.
3. De subgroepen gaan weer op in de grote groep. Vervolgens bespreekt de groep alle naar voren gedragen doelstellingen van de subgroepen. Doel van deze bespreking: De vijf belangrijkste doelstellingen dienen als basis van de groep. Waarbij geldt dat doelstelling 1 de belangrijkste is, doelstelling 2 iets minder belangrijk, enzovoorts.
4. De groepsleider deelt aan ieder groepslid (bijgevoegde) schema's 1 tot en met 5 uit. Hierna vult ieder groepslid het schema zelfstandig in. Let op! Doelstelling 1, uit schema 1, correspondeert met de belangrijkste doelstelling zoals die in de grote groep is vastgesteld.
5. Er worden opnieuw subgroepen gevormd. Ditmaal worden de afzonderlijke schema's van de groepsleden besproken. Waarna de subgroep probeert om overeenstemming te krijgen over de taakstellingen die zij voor de groep zien weggelegd.
6. In de grote groep worden alle naar voren gedragen taakstellingen van de subgroep besproken. Doel van deze bespreking: De vijf belangrijkste taakstellingen dienen als basis van de groep. Waarbij geldt dat taakstelling 1 de belangrijkste is, taakstelling 2 iets minder belangrijk, enzovoorts.
7. Hierna buigt de groep zich over de laatste belangrijke vraag: Hoe gaan we de doel- en taakstellingen realiseren? De afzonderlijke groepsleden kunnen hiervoor ook de ideeën en gedachten gebruiken die zij al hebben ingevuld in de schema's.
8. Tot slot deelt de groepsleider nogmaals aan ieder groepslid vijf schema's uit. Het groepslid vult de schema's als volgt in:
 - In schema 1 komt bij doelstelling 1 de belangrijkste doelstelling van de groep te staan.
 - In schema 2 komt bij doelstelling 2 de op een na belangrijkste doelstelling van de groep te staan, enzovoorts. In ieder schema vult het groepslid die persoonlijke taakstellingen op die hij/zij binnen de doelstelling wil proberen te realiseren.
 - Hierna schrijft het groepslid in ieder schema de taakstellingen op die de groep zichzelf heeft opgelegd. Als laatste schrijft ieder groepslid op hoe hij/zij

denkt om de persoonlijke taakstellingen te realiseren, en hoe de groep denkt de taakstellingen voor de groep te realiseren.

9. Evalueer de opdracht door middel van een groepsbesprek. Stel tijdens de evaluatie momenten vast wanneer de groep het groepsproces gaat bespreken en dan tevens bekijkt in hoeverre de doel- en taakstellingen zijn gerealiseerd. Of dat de doel- en taakstellingen eventueel bijgesteld moeten worden. Of dat een doel- of taakstelling minder belangrijk is geworden. Of dat een doel- of taakstelling is komen te vervallen en vervangen moet worden door een andere doel- of taakstelling.

Doelstelling	
Persoonlijke taakstellingen	
Taakstellingen voor de groep	
Realisatie	

1.2. Over de bijeenkomsten

Zoals de groep aan de doelstellingen haar bestaansreden dankt, geven de taakstellingen zin en inhoud aan de bijeenkomsten van de groep.

De opbouw van de bijeenkomsten

De opbouw van de bijeenkomsten kennen in de regel steeds dezelfde volgorde, te weten:

1. *De opwarmfase:*

Iedere bijeenkomst dient met een opwarm oefening van start te gaan. Het doel van de opwarmer is om er voor te zorgen dat de groepsleden in de stemming komen voor de bijeenkomst. Met andere woorden: het letterlijk en figuurlijk opwarmen van het lichaam en de geest, waarna de groep gereed is om aan de taakstelling van de bijeenkomst te werken. Waarom is de opwarmfase belangrijk? Omdat ieder groepslid, inclusief de groepsleider, voorafgaande aan de bijeenkomst aan andere activiteiten actief of passief heeft deelgenomen. Bijvoorbeeld: Het groepslid heeft eerst acht uur gewerkt. Of het groepslid heeft net een ruzie met zijn of haar partner beëindigd. Of het groepslid komt net uit de file. Een andere reden waarom het belangrijk is om een opwarmer te plannen, is dat het groepslid niet in 'topvorm' verkeert. Bijvoorbeeld: Hij is met zijn gedachten elders. Of zij heeft hoofdpijn. Of hij is moe. Of zij heeft geen zin. Of hij is lacherig. Door aan opwarm oefeningen deel te nemen kan het groepslid deze belemmeringen geheel of gedeeltelijk opheffen, waardoor hij beter in staat is om zich open te stellen voor de bijeenkomst. Voor de opwarmfase kun je ondermeer gebruik maken van ontspanningsoefeningen, bewegingsoefeningen, dansoefeningen, stemoefeningen, vertrouwens oefeningen, meditatieoefeningen, dramatische expressie oefeningen, luisteroefeningen, visualiseringoefeningen, rollenspelen.

2. *De uitvoeringsfase:*

De tweede fase van de groepsbijeenkomst bestaat uit het werken aan de taakstelling(en). Doorgaans neemt deze fase de meeste tijd van de bijeenkomst in beslag. Het doel van het werken aan de taakstellingen is om taken te volbrengen, waardoor een gedeelte van de doelstelling wordt gerealiseerd. De werkvormen waarvan je gebruik kunt maken tijdens de uitvoeringsfase kunnen zeer uiteenlopend zijn, bijvoorbeeld: groepsgesprekken, discussies, rollenspelen, sociodrama's, psychodrama's, manuele expressie, bewegingsexpressie, dramatische expressie, fantasiegeleide oefeningen, spelletjes, het werken met audio/visuele middelen.

3. *De evaluatiefase:*

In de derde en laatste fase van de groepsbijeenkomst, wordt de bijeenkomst geëvalueerd. Het doel van de evaluatie is feedback te geven en te ontvangen, om: (a) inzicht te verschaffen in eigen gedrag en houdingen, (b) inzicht verschaffen in de rol en positie die je binnen de groep inneemt, (c) kennis te toetsen, (d) te achterhalen hoe groepsleden over je denken, (e) het opsporen van 'blinde vlekken'. Blinde vlekken zijn aspecten van het handelen, optreden, denken, redeneren, waarvan je je niet bewust bent.

Het groepsproces en de programmering van de taakstellingen

Het groepsproces bestaat uit vier fasen, te weten:

1. De inclusiefase.
2. De beheersingsfase.
3. De genegenheidsfase.
4. De afscheidsfase.

De fasen van het groepsproces beslaan de hele periode vanaf het ontstaan van de groep tot aan het uiteenvallen van de groep. Maar omdat iedere fase van het groepsproces zijn eigen aandachtspunten heeft, dien je als groepsleider hier rekening mee te houden tijdens de programmering van de bijeenkomsten. Waarom? Omdat je dan inspeelt op die onderwerpen en taakstellingen die op dat moment van het groepsproces het meest tot de verbeelding van de groepsleden spreken.

Wat houdt dat in praktijk in?

1. *De inclusiefase:*

In deze fase wordt de groep samengesteld. Hierin bepaalt ieder persoon afzonderlijk of hij deelneemt aan de groep. Verder worden in deze fase de groepscodes en groepsafspraken bepaald en vastgelegd. Het is voor de groepsleden een spannende gebeurtenis en hoe ze door de groep worden opgenomen. De onderwerpen en/of taakstellingen die binnen deze fase aan bod komen dienen betrekking te hebben op 'het Ik'. Je kunt dan ondermeer denken aan: Het Ik, het zelfbeeld, het ideaal zelfbeeld, het formuleren van doel- en taakstellingen, het uiten en tonen van gevoelens, het evalueren van jezelf, het versterken van de wil.

2. *De beheersingsfase:*

Nadat de groep is samengesteld, worden de volgende vragen beantwoord:

- ✕ Welke rollen en posities zijn er binnen de groep te verdelen?
- ✕ Hoe worden de rollen en posities verdeeld?
- ✕ Wie is verantwoordelijk voor de besluitvorming binnen de groep?
- ✕ Wie bepaalt de meningsvorming van de groep?
- ✕ Hoe wordt er gewerkt?

Ieder lid zal zichzelf de vraag gaan stellen of hij veel of weinig verantwoordelijkheid in de groep heeft en/of hij veel of weinig invloed op de groep heeft. Omdat tijdens de beheersingsfase de groep in het middelpunt van de aandacht staat, komen er ook onderwerpen en taakstellingen aan bod die betrekking hebben op de groep. Je kunt dan ondermeer denken aan de volgende onderwerpen: Wat is een groep?, de groepsstructuur, groepsrollen, groeps polarisatie, leiderschap, groepsproblemen, feedback, conflicthantering binnen de groep.

3. *De genegenheidsfase:*

Wanneer de posities en rollen binnen de groep zijn verdeeld en de problemen rond de beheersing van de groep grotendeels zijn opgelost, komen de genegenheidsproblemen centraal te staan. De groep is op zoek naar een emotionele eenheid. De leden van de groep worden ten opzichte van elkaar vaak geteisterd door positieve gevoelens, vijandige gevoelens en door 'groepjes'-vorming binnen de groep als geheel. Voor groepsleden houdt deze fase in dat iedere interactie door positieve of negatieve genegenheidsgevoelens wordt gedomineerd. Er ontstaat in de groep een sterker saamhorigheidsgevoel. Tevens zullen de contacten een grotere diepgang kennen. De groep is minder op zichzelf gefocust als een bron van problemen en misverstanden. De groepsleden hebben het idee dat ze elkaar kunnen vertrouwen. Er leeft duidelijkheid in de groep ten aanzien van hoe de macht, de rollen en posities zijn verdeeld. Dit houdt in dat de groep nu meer open staat voor invloeden die hun ontstaansbron buiten de groep vinden. De genegenheidsfa-

se is bijzonder geschikt om aan technieken en vaardigheden te werken. Je kunt ondermeer denken aan de volgend technieken en vaardigheden: Communicatie, luisteren, lichaamstaal, observeren, zelfpresentatie, spreken in het openbaar, visualiseren, vergader- en discussietechnieken. In de situatie dat negatieve genegenheidsgevoelens langere tijd de groep domineren is de kans groot dat de groep terug valt naar de beheersingsfase of zelfs ophoudt te bestaan.

4. *De afscheidsfase:*

Tijdens deze fase ondergaat de groep het afscheid nemen op een tegengestelde wijze als het hiervoor beschreven groepsproces. Dus eerst afscheid nemen vanuit de genegenheid, dan vanuit de beheersing en tot slot vanuit de inclusie. Hoe ziet het afscheid nemen eruit? Allereerst worden in de groep de persoonlijke positieve en negatieve gevoelens behandeld (genegenheid). Daarna wordt de aandacht naar de groepsleider verlegd en worden de beweegredenen behandeld waarom men het eens of oneens is geweest met de aanpak van de groepsleider (beheersing). Tot slot komt de inclusie aan bod. Hierin wordt bekeken en hoe de groep zou kunnen doorgaan. Verder wordt de binding tussen de leden besproken. Als laatste wordt er naar de toekomst gekeken. Wat gaat iedere groepslid in de nabije toekomst ondernemen? Het wordt voor de groepsleden tijd om te disidentificeren met de groep. Om dit 'losmaken' van de groep te vereenvoudigen kan een groepsleider onderwerpen aansnijden die de groep niet als zodanig betreffen, maar veel meer aansluiten bij de beleving van de afzonderlijke groepsleden. Het meest geschikt zijn hiervoor de beschouwende onderwerpen, bijvoorbeeld: zin van het leven, ethiek, intimiteit, emancipatorische vraagstukken, macht en onmacht, seksualiteit.

Het groepsproces en het transformatieproces van de afzonderlijke groepsleden. Binnen het taakgericht werken met groepen is het volbrengen van taken het uitgangspunt. Het volbrengen van taken heeft alleen dan zin wanneer het een doel heeft. En de weg naar het vervullen van de doelstelling(en) is, voor het afzonderlijke groepslid, misschien nog wel wezenlijker dan het realiseren van taak- en doelstelling zelf. Waarom? Omdat het groepslid zich, gedurende het werken aan de realisatie van de taak- en doelstellingen, steeds verder ontwikkelt, leert en geestelijk groeit. De transformatiemomenten uit het leven van een mens zijn die momenten waarop een persoon groeit. Je zou bijna mogen zeggen dat een persoon, op de transformatiemomenten, zijn oude huid aflegt en een nieuwe daarvoor in de plaats krijgt. De bekendste transformatiemomenten in een mensenleven zijn: de geboorte, van baby naar peuter, van peuter naar kleuter, van kleuter naar kind, van kind naar tiener, van tiener naar puber, van puber naar een jong volwassene, van een jong volwassene naar een dertiger, van een dertiger naar een veertiger, van een veertiger naar een vijftiger, van een vijftiger naar een oudere, van een oudere naar de dood. Maar er bestaan ook andersoortige transformatiemomenten, bijvoorbeeld het moment waarop jij je fobische angst voor kleine ruimtes hebt overwonnen, of wanneer jij je van een spirituele bewustwording gewaarwordt. In alledaags Nederlands zeggen we dan dat een groepslid er iets aan moet hebben, wanneer hij aan een groep deelneemt. Hij moet er wijzer van worden. Zijn persoonlijke groei en ontwikkeling moeten worden gestimuleerd.

Het transformatieproces gedurende het groepsproces:

1. *Het vrijmaken of verwerven van kennis en ervaring.*

De eerste fase bestaat uit het vrijmaken van kennis en ervaring in het geheugen, of het gewaarworden in het bewustzijn. En het verwerven van kennis en ervaring:

- door een diversiteit aan ervaringen op te doen,
- door zich bewust te zijn van gevoelens,
- door het aanvoelen van gevoelens van anderen,

- ✕ door het bewust registreren van de buitenwereld,
- ✕ door nieuwsgierig en leergierig te zijn,
- ✕ door voor veranderingen, belevenissen, informatiebronnen en andere personen open te staan.

Opmerking: hoe komen ervaringen tot stand? Om te kunnen leren, en te ervaren, moet je in staat zijn om informatie te verwerven. De mate waarin je ervaring opdoet is sterk afhankelijk van de ontwikkeling van de zintuigen. Hoe beter de zintuigen zijn ontwikkeld, hoe completer het bewustzijn in staat is om de buitenwereld te registreren, hoe intenser de ervaring beleefd zal worden. Het bewust worden van emoties. Waardoor een ervaring wordt doorvoeld en vervolgens opgenomen in het bewustzijn. In de regel wordt er vanuit gegaan dat iemand die openstaat voor de buitenwereld, die bovendien in staat is om bewust te voelen en die weet op waarde te schatten, meer in de gelegenheid is om ervaringen op te doen, dan iemand die zich afsluit voor de buitenwereld en het gevoel wegstopt. De draagwijdte, en de waardering van een ervaring is mede afhankelijk van het gewaarwordingsniveau en het bewustzijnsniveau van een persoon.

Het doel van de eerste fase is dat het groepslid kennis en ervaring opdoet ten aanzien van zijn persoonlijkheid. Hierbij speelt zelfperceptie een belangrijke rol.

Fase 2: het associëren

In deze fase worden de pas verworven kennis en vrijgemaakte ervaringen met de al aanwezige kennis en ervaringen geïntegreerd. Hierdoor ontstaan associaties en nieuwe combinaties die kunnen leiden tot veranderend of nieuw gedrag. Het doel van deze fase is om de vrijgemaakte of verworven kennis en ervaringen ten aanzien van de eigen persoonlijkheid te integreren met het Ik, waardoor er meer inzicht ontstaat in het eigen functioneren en oud gedrag kan worden aangepast of zelfs geheel gewijzigd. Dit veranderende of nieuwe gedrag heeft tot doel om de verschillende elementen van de persoonlijkheid te beheersen. Met het gevolg dat je niet langer 'slaaf' bent van die elementen, gevoelens of situaties, waarmee je jezelf vereenzelvigd. Hierdoor kan een persoon weer zelf het roer van zijn eigen leven in handen nemen, en verantwoordelijkheid dragen voor zijn gedachten, ideeën, gevoelens en handelingen.

Fase 3: expressie

In deze fase staat het tot uitdrukking brengen van de associaties, het nieuwe gedrag en de punten van inzicht centraal. Dit tot uitdrukking brengen geschiedt altijd door gebruik te maken van het lichaam. Voorbeelden van uitdrukkingswijzen zijn: schilderen, boetsen, schrijven, componeren, acteren, dansen, voordracht, zingen. Maar ook: omgang met andere personen, praten, non-verbale communicatie, enzovoorts. Naarmate de persoonlijke ontplooiing en ontwikkeling groeit, zal ook 'het kunnen uitdrukken wat er binnen leeft' sterk toenemen. Het verder ontwikkelen van de persoonlijkheid, de talenten en de creatieve uitdrukkingswijzen kan alleen door oefening! Het doen, en het ervaren, is daarom ook veel belangrijker dan het praten over! Het doel van deze fase is het met 'lijf en leden' gewaarworden van het Ik en het tot uitdrukking brengen van nieuw

of veranderend gedrag. Binnen deze methode van werken met groepen ga ik er vanuit dat het gewaarworden van het Ik en het in contact komen met het

Hogere Zelf (of het Ware Zelf), het beste tot stand kan worden gebracht door:

- ✕ een verstandelijke/emotionele/intuïtieve benadering van het Zelf,
- ✕ de verbale communicatie, naarmate het transformatieproces vordert, te beperken,

- ✕ de non-verbale uitdrukkingswijzen te bevorderen,
- ✕ achter de 'persoonlijke symboliek' te komen, tijdens het verrichten van oefeningen en opdrachten,
- ✕ ook onlogische, slechts intuïtief te begrijpen, oefeningen en opdrachten uit te voeren,
- ✕ de mogelijkheid blijven creëren om nieuwe kennis en ervaringen op te doen,
- ✕ de gevoelsbeleving te (blijven) accentueren,
- ✕ niet het verleden van een groepslid te gaan analyseren,
- ✕ groepsleden niet als een cliënt of een patiënt te zien,
- ✕ niet (onnodig) gaan problematiseren,
- ✕ steeds in het hier en nu te blijven.

Fase 4: de waardeschatting

In deze fase staat het op waarde schatten van de expressie, het veranderende of nieuwe gedrag, het inzicht verwerven in jezelf en het Zelf, centraal. De waarde die expressie, gedrag of inzicht krijgt, is grotendeels afhankelijk van het gevoel van bevrediging van de persoon. Dit gevoel van bevrediging kan door personen, trends, groepswaarden en normen worden beïnvloed. In deze fase staat de gevoelsbeleving van een persoon centraal, zonder dat deze meteen introvert hoeft te zijn. In deze fase wordt er geprobeerd om de expressie, het gedrag en het inzicht te integreren met de verwachtingen van een persoon. De persoon probeert om een beeld van zichzelf te creëren, dat hij in de (nabije) toekomst wil realiseren. Voorwaarden voor dit beeld zijn, dat het beeld realistisch, binnen de mogelijkheden, de gesteldheid en de gegeven omstandigheden van een persoon en de groep moeten passen, en dat het beeld 'oorspronkelijk' moet zijn en niet van buitenaf opgelegd. Om dit beeld te kunnen bereiken kan de persoon gebruik maken van:

1. Alle beschikbare energieën die door het proces zijn losgemaakt, of door latente energieën, die tot op dat moment onbewust of onbenut aanwezig zijn geweest, te benutten.
2. Het ontwikkelen van die aspecten van de persoonlijkheid die ontoereikend of gebrekkig zijn, met het oog op het realiseren van het beeld.
3. Het coördineren en ordenen van energieën en functies van de geest (denken).

De hier bovenstaande punten gelden min of meer ook voor de groep als geheel:

1. De groep dient alle beschikbare energieën, die door het transformatieproces zijn losgemaakt, te gebruiken. Of door de latente energieën te gebruiken die tot op dat moment onbenut zijn geweest.
2. De mogelijkheid scheppen voor de afzonderlijke groepsleden om aspecten van de persoonlijkheid te ontwikkelen. Als ook het formuleren van het 'ideale' groepsbeeld, en het ontwikkelen van alle aspecten die binnen de groep ontoereikend of gebrekkig zijn, om het groepsbeeld te realiseren.
3. Het coördineren en ordenen van de energieën en functies binnen de groep. Anders gezegd: het organiseren van de groep.

Fase 5: volharding

De laatste fase van het transformatieproces is de volharding. Onder volharding versta ik het doorgaan met het uitdiepen, het versterken en het verder ontwikkelen van de persoonlijkheid in de uitgestippelde richting. Hierdoor kan een persoon nog meer inzicht in zichzelf verwerven en gebruiken in zijn dagelijks handelen en functioneren. Het doorzetten is zeker moeilijk wanneer de waardering (uit fase 4) voor de expressie, het veranderende of nieuwe gedrag of het inzicht of het te bereiken beeld ongunstig is. Of wanneer een persoon er niet in slaagt om een realistisch en 'echt' beeld te creëren,

waar hij naar toe wil werken. Het doorzetten is eveneens moeilijk wanneer de persoon geen evenwichtige relatie weet te ontwikkelen tussen lichaam en geest. Of wanneer de expressie onbevredigend is. De volhardingsfase kan gezien worden als een uitdaging om ook na het uiteenvallen van de groep, aan de slag te blijven met de eigen persoonlijke groei en ontwikkeling. Wanneer de groep ophoudt te bestaan, begint voor het groepslid het echte volharden en verder uitdiepen van alle opgedane kennis, ervaringen, associaties, expressies en inzichten pas goed!

Hoe verhouden verschillen processen zich ten opzichte van elkaar?

Buiten het groepsproces en het transformatieproces spelen ook nog andere processen een belangrijke rol binnen de ontwikkeling van de groep. Zo dien je, als groepsleider, ook rekening te houden met het levensproces van de afzonderlijke groepsleden, het creativiteitsproces, het leerproces en het hulpverleningsproces.

Opmerking:

1. Het levensproces begint met de geboorte van een mens, en eindigt met de dood van diezelfde mens. Het levensproces bestaat uit het onafgebroken lichamelijk en geestelijk groeien en ontwikkelen.
2. Het creativiteitsproces heeft betrekking op de wijze waarop je, als persoon, kennis en ervaringen verwerft en integreert met de al voorhanden kennis en ervaringen; hoe je deze geïntegreerde kennis en ervaringen tot uitdrukking brengt, op waarde schat en volledig benut.
3. Het leerproces heeft betrekking op het vrijmaken of verwerven van kennis en ervaringen en het omzetten van die kennis en ervaringen in nieuw gedrag.
4. Het hulpverleningsproces heeft betrekking op de geestelijke ontwikkeling die iemand doormaakt, gedurende de periode waarin de hulpverlening plaatsvindt.

Het zal je niet echt meer verrassen wanneer ik zeg dat de hier genoemde processen duidelijke overeenkomsten en overlappingsen vertonen. De werkwijze, die mij voor ogen staat, richt zich niet op een van de verschillende processen, maar op de meerwaarde die de processen tezamen (kunnen) bezitten.

Hoofdstuk 2: Over het belang van kijken, zien, observeren en visualiseren

In dit hoofdstuk wil ik dieper ingaan op een van de belangrijkste zintuiglijke functies, namelijk: het kijken. Welke invloeden heeft het kijken op de waarneming? Zie je ook echt wat je ogen waarnemen? Of is je waarneming gekleurd door bijvoorbeeld je verleden? En wat kan hiervan de invloed zijn wanneer je de groep observeert?

Bij het schrijven van dit hoofdstuk heb ik mij in het bijzonder laten leiden door enkele gedachten en ideeën van F. Perls (de vader van de Gestalt therapie) en Carl R. Rogers (de vader van de clientgerichte benadering).

Opmerking: wanneer je meer over Rogers en de clientgerichte benadering wilt weten, kan ik je het boek: "Rogerianse therapie, thema en variaties" van C. Dijkstra van harte aanbevelen. Het boek is verschenen bij uitgeverij: Swets & Zeitlinger. Wanneer je meer over Perls en zijn werkwijze wilt weten, verwijst ik je naar het boek: "Toegang tot Gestalt therapie". Dit boek is geschreven door Joel Latner en is verschenen bij uitgeverij: De Toorts.

Voor de goede gang van zaken wil ik allereerst een aantal opvattingen en begrippen uit beide stromingen, die voor dit hoofdstuk relevant zijn, kort bespreken.

2.1. Wat betekent gestalte?

Het woord gestalte is uit het Duits afkomstig en betekent zoveel als: "Een vorm, een configuratie of een totaliteit die, als verenigd geheel, eigenschappen heeft die niet kunnen worden afgeleid uit de som der delen en hun relaties. Het kan gaan om fysische structuren, fysiologische en psychologische functies of symbolische eenheden". (William R. Passons) Een gestalte is dus een vorm, een gedaante, een symbool, een beleving, een gevoel, een gedachte, die is opgebouwd uit verschillende elementen. Maar waarbij de afzonderlijke elementen niets verraden van de gestalte als geheel.

2.2. Persoonsgericht werken

De manier van werken, zoals die ondermeer in dit boek is vastgelegd, reken ik tot het persoongericht werken. Wat wil zeggen dat je in omgang met de ander jezelf, de omgeving en de ander als uitgangspunt voor je handelen neemt. Je houdt rekening met de hele mens. Een mens die bestaat uit geest, lichaam en omgeving. Een persoon die zowel beïnvloedt, als beïnvloed wordt. Belangrijk hierbij is dat rollen, posities en status ondergeschikt zijn aan de persoon zelf. Zo kan een groepsleider zich als groepsleider voorstellen, maar kan hij zich evengoed met zijn naam voorstellen. Binnen het persoonsgericht werken is het van belang dat de persoon leert, en niet de rol die de persoon vervult.

Voorbeeld: Hans leert sociale vaardigheden opdoen en niet: de groepsleider leert sociale vaardigheden opdoen, omdat het hoort dat een groepsleider over voldoende sociale vaardigheden beschikt. De persoon dient zich gewaar te worden van zijn denken, handelen, houdingen, en uitingswijzen.

Opmerking: gewaarworden is meer dan alleen maar bewust worden. Het gewaarworden betreft ook het beleven en het voelen van een ingeving, een gevoel, een inspiratie, een fysieke reactie, een handeling, een ervaring, een gedachte, zonder dat de persoon precies weet (= een intellectualisering) wat hij gewaarwordt.

Het gewaarworden kun je ervaren als een moment van 'helderheid', het opmerkzaam worden van een gevoel, een ingeving. Binnen de gestaltetheorie wordt het gewaarworden ook wel een zelfgenezend instrument genoemd, omdat het een blijvende verandering in het gedrag van een persoon te weeg kan brengen.

Een verandering die door de persoon zelf wordt aangebracht. Gewaarworden wordt ook wel eens 'het intuïtieve bewustzijn' genoemd.

De persoon en zijn omgeving vormen het uitgangspunt binnen het persoonsgericht werken. Dus ook binnen het werken met groepen! Het delen van ervaringen met anderen, het samen beslissingen nemen, het gezamenlijk aanpakken van problemen, kunnen allemaal binnen de groep plaatsvinden. Het nemen en dragen van verantwoordelijkheid binnen en buiten de groep, vormt een ander belangrijk uitgangspunt binnen het persoonsgericht werken met groepen. Door zelfverantwoordelijk te zijn, ben je beter in staat om betrokken te zijn (en te blijven) bij de groep. Jij maakt deel uit van de groep en het groepsproces. Net zo goed als dat de groep deel uit maakt van jouw persoonlijke groei en ontwikkeling. Deze wederzijdse betrokkenheid maakt het mogelijk om je als persoon, en als groep, te evolueren.

2.3. Zelfactualisatie

Zelfactualisatie is een opmerkelijk thema binnen dit persoonsgericht werken. In tegenstelling tot dat wat Freudianen beweren, gelooft men binnen het persoonsgericht werken niet dat de mens van nature onbetrouwbaar is. De humanistische psychologen gaan er vanuit dat de mens wel degelijk te vertrouwen is. Wanneer echter een persoon onbetrouwbaar is geworden, dienen hiervoor de oorzaken in de omgeving te worden gezocht. Dan wel in fysiologische beschadigingen die gedurende de prille groei van een persoon zijn ontstaan.

Opmerking: een aantal voorbeelden ter illustratie van het hier bovenstaande:

1. Onder omgevingsfactoren versta ik onder meer: opvoeding, waarden en normen, culturele bepaaldheid, educatie, kwaliteit van het wonen, omgangsvormen met familieleden en vrienden en traditie.
2. Onder fysiologische beschadigingen versta ik onder andere: vergroeiingen bij de foetus, hersenbeschadigingen, het gehandicapt worden door een ongeluk.

Zonder afbreuk te doen aan de drang om seksueel bevredigd te worden, bepaald deze drang niet het hele denken en handelen van een persoon. De gedachte dat een mens te 'programmeren' of te 'conditioneren' is om bepaalde dingen wel of juist niet te laten doen, gaat slechts ten dele op. Zelfs de befaamde gedragsonderzoeker Skinner heeft moeten vaststellen dat de mens zich niet compleet door externe stimuli laat sturen of bepalen.

2.3.1. Hoe functioneert de zelfactualisatie?

Carl R. Rogers is op het spoor van de zelfactualisatie gekomen, toen hij in zijn kelder zag hoe aardappelen (verstoken van aarde en water) bleven doorgroeien. Zelfs onder deze, voor aardappelen erbarmelijke, omstandigheden schoten de aardappels uit, en groeiden in de richting van het licht dat door de kleine kelderraam naar binnen viel. Dit is een duidelijke vorm van zelfactualisatie: een streven naar een optimaal mogelijke groei- en ontwikkelingsconditie als maar mogelijk is. De gedachte van de zelfactualisatie berust op de veronderstelling dat de mens van nature te vertrouwen is. Dat de mens een goed wezen is, en niet een wezen die zijn eigen dood najaagt.

2.3.2. Wat is het belang van de zelfactualisatie?

Dat de mens er na zal streven om recht te doen aan zijn persoon. Het ontwikkelen in een, door de gegeven omstandigheden, bepaalde richting. Tot de gegeven omstandigheden reken ik dan ook omgevingsfactoren, de psychische en fysieke gesteldheid.

2.3.3. Kan de zelfactualisatie ook negatief uitwerken?

Jammer genoeg wel. Mensen die sterk negatief bepaald zijn door hun omgeving, de opvoeding, de genoten educatie, de fysieke gesteldheid, en dergelijke, zullen ook eerder de neiging hebben om zich in een negatieve persoonlijke groei te ontwikkelen.

Opmerking: negatieve groei kun je op tenminste drie verschillende manieren tegen komen, te weten:

1. Het negatief ontwikkelen ten opzichte van zijn of haar eigen mogelijkheden. De mogelijkheden worden door de persoon niet optimaal benut of worden op een verkeerde manier benut. De ontwikkeling zal door de persoon vaak zelf als teleurstellend, onvoldoende, onvolledig, 'geen eerlijke start', 'een tekortkoming' of als negatief worden bestempeld.
2. Het negatief ontwikkelen ten opzichte van de maatschappelijke waarden, normen en verwachtingen. De persoon hoeft zijn groei zelf niet als negatief te ervaren. Een persoon is door de gegeven omstandigheden een 'buitenstaander' van de groep of zelfs de samenleving als geheel geworden.
3. Het negatief ontwikkelen door een 'speling van de natuur'. De persoon zal hier zelf hinder van ondervinden. De samenleving zal het 'stagneren' of sterk vertraagde groei en ontwikkeling van de persoon als negatief classificeren. De persoon heeft dan een grote kans om een maatschappelijk erkend stempeltje op het voorhoofd te krijgen. Bijvoorbeeld: mongoloïde, gehandicapt, schizofreen, psychotisch.

2.3.4. De zelfactualisatie stopt niet

Zelfactualisatie kan voor sommige mensen een averechtse uitwerking hebben, en juist daardoor een bijna utopische gestalte aannemen: 'Een onbereikbaar ideaal dat voor mij niet is weggelegd'. Ik geloof dat in heel veel gevallen de negatieve ontwikkelings-spiraal gekeerd kan worden, wanneer de betreffende persoon zichzelf en door zijn omgeving, als een gelijkwaardig persoon wordt beschouwd. En in een gemeenschappelijke ontdekkingstocht naar positieve uitdrukkingswijzen van de zelfactualisatie wordt gezocht. Hierbij kan het persoonsgericht werken, leven en denken een duidelijke hulp zijn.

Opmerking: de wil om te veranderen is belangrijker dan de wens om te veranderen. Waarom? Omdat de wens om te veranderen een grotere vrijblijvendheid impliceert. Aan iedere ontwikkeling en gedragsverandering hangt een prijskaartje. Met andere woorden: Je moet moeite doen om te leren. Je moet over de wil beschikken om nieuw gedrag je eigen te maken. Je moet lef hebben om tegenover jezelf en de ander eerlijk en open te zijn. Je moet energie steken in de realisatie van de zelfactualisatie. Je bent zelfverantwoordelijk. Draag je eigen macht en onmacht.

2.4.1. Zelfactualisatie en het gestalt denken

De zelfactualisatie heeft ook duidelijk raakvlakken met de basisgedachten van de gestaltetheorie. Binnen deze theorie hanteert men ondermeer de volgende uitgangsprincipes:

1. De mens neigt om te streven naar sluiting. Denk hierbij aan het 'afmaken' (in de zin van complementeren) van gedachten, meningen, visies, zinnen, tekeningen, en dergelijke. Voorbeelden: je bent geneigd om een reeks stippen voor een lijn aan te zien. Als een stotteraar zegt: "Mag ik alstublieft een ko...ko...ko...", dan ben je al snel geneigd om de zin af te maken: "Een kopje koffie?" Als je naar een film kijkt, kun je je voorstellen dat de gebeurtenissen op het filmdoek ook werkelijk hebben plaatsgevonden.
2. De mens zal een gestalte aan zijn of haar eigen behoeften aanpassen. Voorbeelden: de bekende inktvlekkentest. Wat zie je in een tekening die volledig bestaat uit inktvlekken? Wat je er ook in ziet, het heeft altijd met jou als persoon in je huidige situatie te maken. Een getekende rechthoek kan door Henk als een fallussymbool worden geïnterpreteerd. Terwijl Susan er een potlood in herkent en Joost associaties krijgt met de doodskist van zijn oma. Een parfumeur kan als sensueel worden geïnterpreteerd. Evenals een zweetlucht overigens.
3. Het gedrag van een mens kan alleen binnen een context worden begrepen. Voorbeelden: alleen een zwierige handbeweging zegt nog vrij weinig over wat de persoon aan het doen is. Het kan pas goed begrepen worden, wanneer je ziet dat de persoon Leonard Bernstein is die een orkest dirigeert. Bij bepaalde Afrikaanse stammen worden bij de mannelijke leden op het voorhoofd en wangen met scherpe messen diepe sneden aangebracht. De sneden vormen blijvende littekens, die als versiering dienen. De littekens alleen zeggen niets over de waarde, de oorsprong en het doel van deze vorm van mutilatie. Daarvoor dien je naar het grotere verband van de persoon, de stam, de tradities en de culturele bepaaldheid te kijken.
4. De mens ervaart de binnen- en buitenwereld volgens de principes van figuur en grond. Deze basisgedachte richt zich op: het richten van de aandacht van een persoon. Dat wat op dit moment in focus staat verdient alle aandacht, al het andere wordt naar de achtergrond verdrongen. Voorbeeld: als je naar een foto kijkt, dan richt je je aandacht naar de kleuren en de vormen van de foto als figuur. Het boek waarin de foto staat afgebeeld is naar de achtergrond verdrongen, ondanks dat je ogen het boek wel waarnemen. Zodra je de bladzijde omdraait, gaat de aandacht van de foto (=de figuur) naar het boek (=de achtergrond). Hierdoor wordt de bladzijde van het boek de figuur, en de foto de achtergrond. Als een groepslid je ondertussen een vraag stelt, en je de aandacht op hem richt, dan is hij de figuur geworden en het boek wederom de achtergrond.
5. Het gedrag van een mens is een geheel, en geen optelsom van de afzonderlijke delen. De mens is in staat om een aantal handelingen te verrichten die niet direct met elkaar in verband hoeven te staan, waardoor de persoon een beleving of een ervaring kan ondergaan die hij anders niet gewaar was geworden. Voorbeel-

den: schrijven bestaat uit een groot aantal specifieke handelingen, die het gezamenlijk mogelijk maken om een communicatieve boodschap vast te leggen. Lezen bestaat eveneens uit enkele bijzondere handelingen, die het de lezer mogelijk maken om zich in te leven in de fantasiewereld van de schrijver. Muziek luisteren is een ander voorbeeld. Je hoort niet alleen de noten die worden gespeeld, maar je hoort een melodie die je gevoelsmatig iets doet.

2.4.2. *Wat hebben deze vijf uitgangsprincipes met de zelfactualisatie te maken?*

1. *Zelfactualisatie en het streven naar sluiting.*
De mens heeft de neiging om situaties, gevoelens, handelingen af te maken. Anders gezegd: Het streven naar het vervolmaken van de handeling, de gedachte, en dergelijke. Wat in het verlengde ligt van de zelfactualisatie: het streven om je zo optimaal mogelijk te ontwikkelen.
2. *De zelfactualisatie en het aanpassen van de gestalte aan de eigen behoeften.*
Zelfactualisatie is per definitie een persoonlijke aangelegenheid. Die je wel kunt delen met een ander, maar waarbij jij altijd jouw eigen zelfactualisatie moet doormaken, met andere woorden: Situaties en gevoelens zullen aangepast worden aan de eigen behoeften om de achterliggende zelfactualisatie beetje bij beetje te realiseren.
3. *Zelfactualisatie en de context waar binnen het gedrag van de mens kan worden begrepen.*
Of de zelfactualisatie zich positief of negatief ontwikkelt, valt alleen te bezien en te ervaren wanneer je naar de context (het grotere geheel) gaat kijken waarin jij (of de ander) verkeert. Anders gezegd: een persoon die een diefstal heeft gepleegd, kun je niet alleen op de daad zelf beoordelen. Hiervoor zul je ook moeten gaan kijken naar de beweegredenen, de omgevingsfactoren, en de constitutie van de persoon.
4. *De zelfactualisatie en de figuur- en grondgedachte.*
Het streven naar zelfactualisatie is onafgebroken actief aanwezig in een persoon. De middelen hoe de persoon tracht om de zelfactualisatie te realiseren kunnen sterk wisselen op basis van figuur en grond. Met andere woorden: Dat wat op dit moment behulpzaam is bij het streven naar de zelfactualisatie krijgt de noodzakelijke aandacht om tot ontplooiing te komen, terwijl andere middelen latent op de achtergrond aanwezig blijven. Dit kan echter snel veranderen of afwisselen.
5. *De zelfactualisatie en het menselijke geheel.*
De zelfactualisatie betreft een streven naar een, op alle fronten, optimaal functioneren en handelen van een persoon. De mens is meer dan alleen maar een optelsom van handelingen, uitdrukkingswijzen, gedachten, gevoelens of houdingen. Dit wil zeggen dat de mens niet fragmentarisch is opgebouwd, en dat de afzonderlijke delen slechts een middel zijn om te werken aan de zelfactualisatie.

2.5. Kijken

De ogen zijn, wanneer ze optimaal functioneren, de belangrijkste menselijke zintuigen. Ongeveer 80% van alle zintuiglijke waarnemingen zijn afkomstig van de ogen. Als vergaarders van informatie over de wereld buiten jezelf, zijn de ogen de belangrijkste instrumenten waarover je kunt beschikken.

2.5.1. Over de aard van waarnemen

Het kijken maakt het de mens mogelijk om de buitenwereld waar te nemen. Opmerkelijk aan het menselijk waarnemingsvermogen is dat de beeldenreeks vrijwel meteen wordt bewerkt door de hersenen. Dit wil zeggen dat het beeld dat op het netvlies is gevangen, een 'correctie' ondergaat in de zin dat figuur en achtergrond duidelijk worden en dat de vorm en de diepte duidelijk worden, dat het beeldmateriaal wordt gefilterd. Het klinkt eenvoudiger dan het in werkelijkheid is. Wanneer, bijvoorbeeld, een persoon op je af komt lopen, ben je niet verbaasd dat die persoon steeds groter wordt naarmate hij dichterbij komt. Wanneer dezelfde persoon voorbij loopt en doorloopt, verbaas je je niet dat hij weer kleiner wordt. Een ander voorbeeld: Wanneer je naar een natuurgetrouw schilderij kijkt, zie je een trapezium maar je interpreteert het als een rechthoekige tafel. Een gevuld bord zal op het schilderij de vorm van een ellips hebben en niet dat van een cirkel. Toch nemen wij een 'rond' bord waar.

Wanneer je ligt te zonnen op je buik en je opzij kijkt naar het water, dan zie je dat het water verticaal staat. Toch wekt het water zelf niet de indruk dat het verticaal is gekanteld. Het visueel waarnemen van de buitenwereld is voor de mens heel belangrijk. Zelfs zo belangrijk dat hij zijn waarnemingen identiek aan de wereld, zoals die buiten onze waarneming ligt, beschouwt. Met andere woorden: Alles wat de mens waarneemt wordt door de mens ervaren alsof dat ook alles is wat er valt waar te nemen. Zo ziet de mens bijvoorbeeld bepaalde kleuren of kleurschakeringen niet, die door bijen of reptielen wel worden waargenomen. Wanneer wij het bestaan van deze kleuren willen aantonen, moeten we de kleuren op een andere indirecte manier meten of aantonen. Desondanks is de mens niet in staat om deze kleuren, zoals zij zich voordoen met eigen ogen te aanschouwen. De 'onzichtbare' kleuren en een voorstelling van die kleuren worden geabstraheerd in cijfers en letters of gevisualiseerd binnen het beperkte kader van het menselijke voorstellingsvermogen.

Een ander voorbeeld: In het donker zijn wij aangewezen op kunstlicht, infraroodkijkers of op de tastzintuigen om onze weg te vinden. Verschillende diersoorten beschikken echter over lichtgevoelige ogen of een echopeiling die een accuraat beeld van de omgeving verschaffen. Dit wil niets anders zeggen dan dat alle waarnemingen in de geest worden samengevoegd, omgevormd en gecorrigeerd tot een eigen 'beeld' van de wereld. Het gevolg is dat al onze waarnemingen 'gekleurd' zijn. Soms zien we dus dingen die er niet zijn. En soms zien we dingen niet die er wel zijn. Wanneer een wetenschapper een geluid, een kleur, een geur, een beeld of een smaak definieert, dan heeft dit weinig tot niets uit te staan met de waarnemingen die hij doet. Zo wordt, bijvoorbeeld, muziek omschreven als "voorwerpen die met verschillende frequenties trillen". (1) Wat heeft een dergelijke definitie te maken met muziek van Mahler of Philip Glass?

Blauwe, rode of groene tinten worden omschreven als "een oppervlak met elektromagnetische golven van verschillende golflengten". (1) Wat heeft dat uit te staan met een schilderij van Rembrandt of de Cobragroep?

"De filosoof vraagt zich af of het geluid van een vallende boom in het oerwoud wel bestaat als er geen schepsel in de buurt is om het te horen. We mogen er vanuit gaan dat het vallen van een boom trillingen in de lucht veroorzaakt maar geluid zou er niet zijn, want dat bestaat per definitie pas dank zij de gewaarwording die bij een organisme door deze trilling wordt opgeroepen". (1)

Maar als waarnemingen die je als mens doet, niet overeenkomen met de 'werkelijkheid zoals die buiten onszelf bestaat', kun je dan de waarnemingen nog wel vertrouwen? Behalve dat je geen andere keus hebt, omdat je buiten de zintuigen over geen andere waarnemingsinstrumenten beschikt, beschouwen wij sommige waarnemingen als 'waarheidsgetrouw'. Dit wil zoveel zeggen als dat onze zintuigen waarnemingen doen die overeenkomsten vertonen met de 'werkelijkheid' zoals die door wetenschappers aan de hand van empirisch onderzoek is vastgesteld.

Is de bovenstaande bewering waterdicht? Nee, maar het is het beste wat ik er van kan maken. Hiermee wil ik niet mijn onvermogen aantonen, maar veel meer aantonen dat de empirische wetenschap gebouwd is op meetbare veronderstellingen. Omdat er geen wetenschap(pelijk onderzoek) mogelijk is zonder veronderstellingen, zijn ook meteen de begrenzend kaders van de menselijke en wetenschappelijke (on-)mogelijkheden duidelijk. Daartegenover staat echter dat de wetenschap uit onverwachte hoek, namelijk uit de 'werkelijkheid' zelf, steun ontvangt. Want mensen herkennen en benoemen (zover dit is overeengekomen) vormen, geluiden, kleuren, geuren en smaken eenduidig en hier komen we uit op het verschil tussen kijken en zien.

Onder kijken versta ik een beeld, of een beeldenreeks, die op het netvlies van het oog wordt gevangen.

Zien is het bewust en onbewust gewaarworden, registreren, filteren, focussen, herkennen, associëren, beoordelen, en een waarde toekennen aan het beeld en/of de beeldenreeks.

Het objectief waarnemen van de beelden is onmogelijk omdat de informatieprocessen (het gewaarworden, het registreren, het filteren), zonder enige directe cognitieve invloed plaatsvinden. Dit wil niets anders zeggen dan dat de informatieprocessen grotendeels gebaseerd zijn op automatismen.

Opmerking: wij nemen altijd in min of meerdere mate subjectief waar. Hoe groot deze subjectiviteit is heeft ondermeer te maken met culturele-, sociale- en maatschappelijke invloeden, opvoeding, waarden en normen, persoonlijkheid, de gesteldheid van de ogen, de persoonlijke graad van creativiteit, de lichamelijke gesteldheid (Ben je bijvoorbeeld niet te moe? Of heb je hoofdpijn?) en de omgevingsfactoren. Toch heeft ieder van ons de neiging om zijn waarnemingen als objectief te beschouwen. Nu en dan worden we er aan herinnerd dat objectiviteit toch wel een zeer bijzonder rekbaar begrip is.

Twee voorbeelden:

- ✕ Tien getuigen verklaren hetzelfde auto-ongeluk te hebben waargenomen. De verklaringen tegenover de politie tonen echter kleine tot grote verschillen hoe het ongeluk nu precies is gebeurd. Geen van de verklaringen komt helemaal over een.
- ✕ Observatoren bekijken tijden een conflict alle activiteiten van de groepsleden nauwgezet. Toch laten de verslagen kleine tot grote verschillen in de waarne-

mingen zien. Hieruit valt af te leiden dat een object of een situatie 'waarheidgetrouw' bekeken kan worden, maar dat de invulling van het 'kijken' sterk afhankelijk is van de persoon die waarneemt.

2.5.2. Enkele basisbegrippen

1. Constantie

Onder constantie wordt verstaan dat de grootte en/of de vorm van een object onveranderd, dan wel constant, wordt waargenomen. Ook al lijkt dit optisch onmogelijk. Enkele voorbeelden:

- ✕ Wanneer je midden op de treinrails gaat staan en naar de horizon kijkt, lijkt het alsof de rails aan de horizon samenkomen op een bepaald punt. Toch blijft het besef bestaan dat de afstand tussen de rails gelijk blijft en er van een samengaan geen sprake is.
- ✕ Een maan die net boven de horizonlijn staat, lijkt groter dan een maan die hoog aan de nachtelijke hemel prijkt.
- ✕ Een kubus van dertig centimeter is voor ons op drie meter afstand nog steeds groter dan een kubus van tien centimeter op dertig centimeter afstand, ook al lijkt dat optisch niet het geval te zijn.

Constantie maakt het ons mogelijk om waarnemingen zo te interpreteren dat zij overeenkomen met de ware grote en vorm van het waargenomen object. Toch functioneert de constantie alleen maar wanneer je met twee ogen tegelijkertijd naar hetzelfde object kijkt. In het geval dat je met een oog kijkt, ontbreekt het vermogen om afstand te kunnen schatten volledig. De constantie werkt ook niet over hele grote afstanden.

Wanneer je bijvoorbeeld vanuit een vliegtuig op vijf kilometer hoogte naar het aardoppervlak kijkt, zijn alle waarnemingen bijna aan elkaar gelijk wat grote en vorm betreft. Constantie is belangrijk omdat het ons mogelijk maakt om de waarnemingen op juistheid in te schatten en te waarderen. Constantie voorkomt dat wij de hele dag door onze waarnemingen op het verkeerde been worden gezet.

Een voorbeeld: als de constantie niet bestond dan wordt de theepot, die nu voor mij staat, kleiner naarmate de afstand tussen mij en de theepot groter wordt. In werkelijkheid weet ik echter dat de theepot even groot blijft, maar dat slechts de waarneming is veranderd.

2. Diepte waarnemingen

De afstand tussen beide ogen is ongeveer 6,5 centimeter. Dit houdt in dat ieder oog verschillende beelden opvangt van hetzelfde object waar naar wordt gekeken. Door dit minimale verschil in waarneming ontstaat er diepte in de waarneming. Met andere woorden: het diepte-effect tijdens het kijken ontstaat door ongelijke beelden als gevolg van het kijken met twee ogen naar hetzelfde object. Op dit principe zijn dan ook de bekende 'viewers' of 'stereogrammen' gebaseerd. Dit zijn apparaten waar je met ieder oog naar een afzonderlijke afbeelding van hetzelfde object kijkt, waarbij de afbeelding voor het rechteroog iets afwijkt van de afbeelding van het linkeroog. Hierdoor ontstaat er een diepte-effect in de waarneming.

3. Convergentie

Wanneer de beelden, die door ieder oog afzonderlijk worden waargenomen, te veel van elkaar afwijken, zal het gevolg zijn dat je een object dubbel gaat zien. Doordat de waarneming echter op overeenkomstige punten op beide netvliezen hetzelfde beeld vormt, blijf je scherp kijken. Om dit te kunnen bewerkstelligen dienen de ogen steeds hun blikrichting in een bepaalde overeenstemmende hoek aan te passen. Dit op elkaar afstemmen van beelden, heet convergeren.

4. Perspectief

Perspectief houdt in feite niets anders in dan een tweedimensionaal vlak dat diepte verkrijgt door bepaalde optische eigenschappen. Bijvoorbeeld:

- ✕ Lijnperspectief, dit betekent dat evenwijdige lijnen samenkomen in een punt aan de denkbeeldige horizonlijn.
- ✕ Grootte perspectief, objecten die visueel 'dichter' bij de waarnemer staan, zijn groter dan objecten die visueel 'verder' af staan.
- ✕ Detailperspectief, details van objecten worden minder goed zichtbaar naarmate objecten 'visueel' verder af staan van de waarnemer.

Belangrijk bij perspectief is dat het object herkenbaar en plaatsbaar moet zijn voor ons geheugen. Kunstenaars hanteren perspectief om in te spelen op de natuurlijke constantie van mensen.

5. Overlappingsen

Bij waarnemingen zijn wij geneigd om een object, dat gedeeltelijk een ander object aan het 'zicht onttrekt', te zien als een overlapping, terwijl de objecten ook deel van elkaar kunnen uitmaken.

2.5.3. Gestalte en waarneming

Ieder beeld dat op je netvlies terechtkomt, bestaat uit verschillende beeldfragmenten die tezamen een gestalte vormen, zonder dat de gestalte aan de afzonderlijke beeldfragmenten is af te leiden. Dit wil zeggen dat wanneer de beeldfragmenten anders gerangschikt zijn er een andere gestalte ontstaat zonder dat de beeldfragmenten zelf van structuur, vorm, grote, kleur, omvang of aard zijn veranderd.

1. Figuur en grond

Soms hoeft een beeld dat je waarneemt niet zelf te veranderen, maar verandert het beeld doordat je andere figuren, structuren, vormen of kleuren ontdekt in hetzelfde beeld. Je verlegt dan je aandacht van een structuur, vorm, figuur of kleur naar een andere structuur, vorm, figuur of kleur. De figuur- en grondgedachte is, bij de waarneming, gestoeld op constantie van licht en donker, vorm, grootte en kleur. Wanneer je naar, bijvoorbeeld, een tekening kijkt dan probeer je eerst de vorm, de grootte en/of de kleur te herkennen. Je waarneming stelt zich in op de herkenbare vorm. Daarna vindt er een identificatie plaats van het waargenomen object. Wanneer je niet weet dat je de tekening op meerdere manieren kunt bekijken, zul je geneigd zijn om steeds dezelfde figuur tegen dezelfde achtergrond te zien. Wanneer je echter, per ongeluk of opzettelijk, met je ogen knippert, kun je tot de ontdekking komen dat je een ander figuur in de tekening herkent. Dit houdt automatisch in dat het voorafgaande figuur naar de achtergrond is gedrongen.

2. Het streven naar sluiting

Tijdens het kijken neem je alleen alle beeldfragmenten waar. Om vormen en structuren te herkennen dienen er herkenningpunten in de beeldfragmenten aanwezig te zijn. Wanneer dit niet het geval is, heb je de neiging om zelf herkenningpunten te creëren door beeldfragmenten samen te voegen op basis van nabijheid en gelijkheid. Het doel hiervan is om het beeld als nog te kunnen herkennen, benoemen en op waarde te schatten. Dit verlangen om onherkenbare of onvolledige vormen en structuren als nog te herkennen en te benoemen is zo groot dat je zelfs geneigd bent om in gedachten de vorm of de structuur te complementeren. Een ander criterium om een vorm of structuur te kunnen herkennen is gebaseerd op lotgenootschap. Dit wil zeggen dat het oog op zoek gaat naar eenheden die met dezelfde snelheid een kant uitgaan.

3. Beeldinterpretatie wordt aangepast aan het eigen referentiekader

Je ziet slechts dat waarvan je in staat bent het beeld te herkennen, te benoemen en op waarde te schatten. Dit houdt in dat het teken: "?", je niets zegt wanneer je niet weet dat deze gebogen lijn met een punt eronder, symbool staat voor een vraagteken. In het andere geval blijft het een gebogen lijn met een punt of een kruipende slang of een kriebeltje. Zolang je het object van je waarneming kunt plaatsen binnen je referentiekader, heeft het ook pas betekenis voor je. Zo kan bijvoorbeeld een rechthoek worden geïnterpreteerd als een schoenendoos, of als een gang, of als een fallussymbool.

4. Een beeld kan alleen binnen een context worden begrepen

Wanneer je alleen een bewegende hand waarneemt, zegt dit nog weinig over het hoe en het waarom dat de hand beweegt zoals die beweegt. Om hierachter te komen dien je meer informatie te hebben van de context. Zo kan de bewegende hand wijzen op een politieman die het verkeer regelt na een verkeersongeluk.

5. Een beeld is opgebouwd uit vele beeldfragmenten

De afzonderlijke beeldfragmenten zeggen niets over het beeld dat je als waarnemer herkent en probeert te herkennen en te benoemen. Wanneer voldoende beeldfragmenten tezamen worden bekeken, is het mogelijk dat je het beeld als zodanig herkent, benoemt en op waarde schat.

2.6. Observeren

In de vorige paragraaf heb je kennis kunnen maken met het kijken. In deze paragraaf kun je lezen hoe je het kijken om kunt zetten in een veel gebruikte vorm van waarnemen, namelijk: observeren. Het observeren is een onmisbaar instrument voor de groepsleider, omdat het waardevolle informatie over het gedrag en de gemoedstoestand van groepsleden kan vertellen.

2.6.1. Wat is observeren?

Onder observeren versta ik het waarnemen van een of meerdere personen, met als doel om uit de waarnemingen conclusies te trekken ten aanzien van gedragingen, en/of uitdrukkingswijzen, en/of handelwijzen, en/of interactiemomenten, en/of interpersoonlijke relaties, en/of de gemoedstoestand, en/of de waargenomen lichaamstaal, binnen het kader van de observatieopdracht.

2.6.2. De randvoorwaarden en het verloop van de observatie

Uit de definitie kun je een aantal randvoorwaarden en stappen van de observatieopdracht destilleren.

1. De observator is op de hoogte van zijn eigen (on-)mogelijkheden ten aanzien van het waarnemen en het interpreteren van de waarnemingen.
2. De observator bezit kennis van de lichaamstaal en enkele belangrijke communicatieve processen.
3. De observator heeft een heldere observatieopdracht gekregen of zelf geformuleerd.
4. De observator houdt rekening met de gegeven omstandigheden die zowel op hem, als op de geobserveerde personen, invloed hebben.
5. De observator bepaalt wie hij observeert en hoe lang.
6. De observator legt zijn observaties vast.
7. De observator neemt alle verzamelde gegevens door en toets de gegevens aan de observatieopdracht.
8. De observator probeert aan de hand van de observatiegegevens en de observatieopdracht zijn waarnemingen te interpreteren.
9. De observator formuleert zijn conclusies en bespreekt de hele opdracht met de opdrachtgever, en/of de groep, en/of de geobserveerde persoon.

2.6.3. De observator is op de hoogte van zijn eigen (on-)mogelijkheden ten aanzien van het waarnemen en interpreteren van de waarnemingen

Als observator heb je te maken met een instrument dat soms wispelturig is, en soms nauwgezet te werk gaat, namelijk: jezelf. Wanneer je met een instrument werkt, wil je graag weten hoe het instrument werkt. Soms zit er een gebruiksaanwijzing bij. Een dergelijke gebruiksaanwijzing heb jij ook, zij het dat deze niet op schrift staat. Daarom dien je jezelf goed onder de loop te nemen. Ten aanzien van het observeren zijn de volgende punten van zelfkennis belangrijk:

1. *Selectief waarnemen:*

Jij neemt sommige dingen waar, die een ander niet ziet. Dit wordt ook wel selectief waarnemen genoemd. Anders gezegd: Onder invloed van vroegere ervaringen en je referentiekader, neem je sneller die gedragingen of gebeurtenissen of handelingen waar die herkenbaar zijn, die je kunt benoemen en op waarde kunt schatten.

2. *Subjectief waarnemen:*

Observeren is altijd een subjectieve activiteit. Hoe graag je ook objectief wilt zijn, alleen het kijken is objectief. Het herkennen, benoemen en op waarde schatten van beelden is per definitie subjectief. Desondanks bestaan er verschillende degradaties van subjectiviteit. Zo kun je een observatie bijzonder subjectief omschrijven als: "De jongen gedroeg zich tamelijk agressief", of als: "De jongen sloeg de begeleider twee keer, waarvan een keer op de neus en een keer op de borstkas". Het verschil tussen beide omschrijvingen is dat de eerste omschrijving een gevoelsbeleving van de observator beschrijft, en de tweede omschrijving de gebeurtenissen zelf beschrijft. Beide beschrijvingen kunnen deugdelijk zijn binnen de observatieopdracht. Beide kunnen echter ook ontoereikend zijn! Wees als observator alert op de mate van subjectiviteit die je van nature hanteert.

3. *Individueel waarnemen:*

Een derde gebied waar je als observator rekening mee moet houden is jouw persoonlijke manier van waarnemen. In de voorafgaande paragraaf zijn een aantal aspecten van waarnemen aan bod gekomen, die jou het leven (als observator) behoorlijk zuur kunnen maken. Laat ik de belangrijkste punten nog maar eens belichten:

✕ *Constantie:*

Hoe reëel is je waarneming zover het de afstand tussen de objecten van de observatie betreft? Hoe reëel zijn de vorm en de grootte van de objecten die je waarneemt? Een voorbeeld: Wanneer jij een ongeluk waarneemt, hangt het ondermeer van de positie af die je inneemt of je met zekerheid kunt zeggen wie de verkeersovertreding heeft begaan. Voor jou was het rode stoplicht misschien wel zichtbaar, maar voor de vrachtwagenchauffeur niet omdat hij te ver was doorgereden. Met andere woorden: De constantie die jij waarneemt, hoeft helemaal niet van toepassing te zijn voor degene die je observeert. Let dus goed op dat je niet jouw positie van waarnemen gaat projecteren op de personen die je waarneemt. Voor hen geldt een andere constantie.

✕ *Overlappingsen:*

Overlappingsen in waarnemingen komen frequent voor. Je denkt iets gezien te hebben, terwijl de feitelijke handeling geheel of gedeeltelijk aan het oog was onttrokken. Een voorbeeld: Je ziet hoe de vrachtauto door rood rijdt en vrijwel gelijktijdig op zijn rem gaat staan. Je hoort het geluid van piepende remmen en een 'doffe klap'. Je gaat er vanuit dat de vrachtauto een fietser of een voetganger heeft aangereiden. Toch heb je het ongeluk niet zien gebeuren, omdat de vrachtauto zelf een goed overzicht onmogelijk maakte.

✕ *Figuur en grond:*

Als observator ben je ook met handen en voeten gebonden aan het figuur- en grondprincipe. Dit wil niets anders zeggen dan dat je alle aandacht richt op een figuur, waardoor de achtergrond van secundair belang wordt. In een waarneming van tien seconden kun je al tientallen figuren hebben waargenomen, desondanks ben je niet bij machte geweest om deze figuren allemaal tegelijkertijd met dezelfde aandacht waar te nemen.

- ✕ *Samenvoegen op basis van nabijheid en gelijkheid:*
Bij het herkennen, benoemen en op waarde schatten ben je geneigd om personen, objecten, gedragingen, handelingen, en dergelijke, samen te voegen op basis van nabijheid en gelijkheid. Deze regel gaat zeker op wanneer je onbekende personen, objecten of situaties observeert. Een tweetal voorbeelden: je loopt, hartje zomer, over het strand. Tatoeages vind je lelijk, iets dat hoort bij personen die stoer willen overkomen. Je ziet vele mannen en vrouwen met een of meerdere tatoeages. Je beschouwt hen als een 'groep', zonder dat de personen onderling zelf ook maar iets met elkaar te maken hoeven te hebben. Je komt op een feest. Je ziet drie onbekende mannen in een tweedpak bij elkaar staan en drie onbekende mannen met een leren jas. Zelf draag je ook een leren jas. Tot welke van deze twee groepjes voel je je het meest aangetrokken? Waarom?
- ✕ *Lotgemeenschap:*
Stel je voor dat je voor een groot warenhuis personen staat te observeren. Je bekijkt alleen maar die mensen die het warenhuis betreden. Deze mensen zijn gemakkelijk te herkennen, omdat ze allemaal dezelfde kant opgaan. Een ander voorbeeld: Wanneer tientallen vissen gelijktijdig een kant op zwemmen, van richting veranderen, maar steeds bij elkaar blijven, dan spreken we over een school vissen. De vissen zullen dat zelf niet als zodanig ervaren, het is veel eerder de interpretatie van de observator op basis van lotgemeenschap.
- ✕ *Het streven naar sluiting:*
Soms neem je als observator een gebeurtenis of een situatie waar, die dusdanig interessant is dat je precies denkt te weten hoe de vork aan de steel zit. Je hebt de neiging om bewegingen in gedachten af te maken. Je hebt de neiging om situaties in gedachten af te ronden. Wanneer je alert bent op dit streven, ben je ook in staat om de onvermijdelijke subjectiviteit voor een deel te verminderen.
- ✕ *De beeldinterpretatie wordt aangepast aan het eigen referentiekader:*
Als observator kun je altijd alleen maar je observaties binnen je eigen referentiekader interpreteren. Soms kan dit geweld doen aan de feitelijk gebeurende werkelijkheid. Een voorbeeld: Stel je voor dat je net een Greyhound hebt aangeschaft. Wanneer je over straat loopt valt het je ineens op hoeveel Greyhounds er zijn, terwijl je van te voren 'zelden of nooit' een Greyhound hebt gezien. Je hebt ze wel gezien, maar niet waargenomen omdat een Greyhound voor jou van te voren nog geen bijzondere betekenis had.
- ✕ *Een beeld kan alleen binnen een context worden begrepen:*
Een afzonderlijke handeling zegt weinig tot niets over de context waar binnen deze handeling plaats vindt. Als observator dien je daarom ook de context, waar binnen de observatie plaats vindt, in je verwerking van de gegevens te betrekken. Een voorbeeld: Je observeert een enquêteur die probeert mensen in een drukke winkelstraat te interviewen. Het valt je op dat de meeste mensen doorlopen. De reden hiervoor ontbreekt, tenzij je de context van de situatie vermeldt. Bijvoorbeeld: het was vijftien graden, of de enquêteur stelde een beledigende vraag, of het was bijna sluitingstijd van de winkels, of de enquêteur was ongemotiveerd zodat hij nauwelijks iemand aansprak.

- ✕ *Een waarneming is opgebouwd uit vele beeldfragmenten:*
Een videocamera registreert alle gebeurtenissen met grote nauwkeurigheid, desondanks betreft het hier niets anders dan een registratie die een aaneenschakeling van handelingen laat zien. Om de beeldfragmenten te kunnen interpreteren is het noodzaak om verbanden tussen de verschillende handelingen te ontdekken, te herkennen, te benoemen en op waarde te schatten.

2.6.4. De observator bezit kennis van de lichaams-taal en enkele belangrijke communicatieve processen

Aangezien het waarnemen en het interpreteren van de lichaamstaal twee van de belangrijkste onderdelen van het observeren zijn, is het van belang dat de observator de taal van het lichaam goed beheerst. Bovendien dient de observator op de volgende communicatieve processen te letten: feedback geven en krijgen, conflicthantering, de polarisatie, de rollenverdeling, het groepsproces, interpersoonlijke contacten en de manieren van communiceren. Wanneer je over deze onderwerpen iets meer te weten wilt komen, verwijs ik je graag naar mijn boek: "De beginnende groepsleider".

2.6.5. De observator heeft een heldere observatieopdracht gekregen of zelfs geformuleerd.

Een observatieopdracht bestaat uit zes onderdelen. Ieder onderdeel dient ingevuld te worden, voordat je aan de observatieopdracht kunt beginnen.

1. *De onderzoeksvraag:*
Wat wil je onderzoeken? Probeer de onderzoeksvraag of de hypothese zo eenvoudig mogelijk te houden. Anders gezegd: probeer niet om in een onderzoeksvraag meerdere observatieopdrachten te verwerken. Dus niet: De groep functioneert niet naar behoren. Ik wil achterhalen waarom niet en wie hier voor verantwoordelijk is. Maar: Wie zijn de leiderstypen in deze groep? Of: Hoe zijn de groepsrollen verdeeld? Of: Hoe ziet het polarisatieschema eruit? Of: Wie voelt zich een buitenstaander in de groep?
2. *Mate van subjectiviteit:*
Welke mate van subjectiviteit streef je na? Interpreteer je tijdens het observeren het gedrag van de personen of leg je het gedrag vast zonder er enige invulling aan te geven. Bijvoorbeeld: Je kunt constateren dat Jos zijn neus ophaalt omdat hij een vieze geur ruikt. Je kunt echter ook vastleggen dat Jos zijn neus ophaalt. Misschien blijkt wel uit de verdere observaties dat Jos verkouden is en dus geen vieze geur heeft geroken, maar zijn neus ophaalde om te voorkomen dat het neusvocht over zijn bovenlip liep. In sommige gevallen kan het juist zijn om een subjectief observatieverslag te maken. Bijvoorbeeld wanneer tijdens een hulpverleningsgesprek blijkt dat je observatie aansluit bij je gevoel of intuïtieve ingeving en eerdere gesprekken. In andere situaties is juist een zo'n objectief mogelijke waarneming noodzakelijk. Bijvoorbeeld als je wilt vaststellen hoe vaak het 'hoornteken' binnen de groep wordt gebruikt. Met andere woorden: De bepaling van de mate van subjectiviteit geeft aan welke positie jij, als observator, inneemt binnen de situatie of de gebeurtenis. Wanneer je een objectieve observatie nastreeft, zul je je ook zo min mogelijk betrokken wensen te voelen met de personen of objecten die je observeert. Wanneer je echter deel uitmaakt van de groep

die je observeert, bijvoorbeeld als observator van een vergadering, is het beschrijvende karakter van observatie wenselijk en vaak ook onoverkomelijk.

3. *De gewenste gegevens:*
 Als je weet wat je wilt observeren, en welke posities je (subjectief) inneemt, wordt het tijd om te bepalen welke gegevens je wilt inwinnen tijdens de observaties. Welke soorten gegevens kun je zoal inwinnen? Gegevens over de frequentie van gedrag. Bijvoorbeeld: Hoe vaak gaat een persoon in een 'gesloten' houding zitten? Gegevens over de duur van gedrag. Bijvoorbeeld: Hoe lang blijft een persoon in een 'gesloten' houding zitten? Gegevens over de intensiteit van gedrag. Bijvoorbeeld: Hoe sterk is de 'gesloten' houding? Zijn zowel de armen, als ook de benen gekruist? Of alleen de voeten? Gegevens over de richting van gedrag. Bijvoorbeeld: Neemt de persoon een 'gesloten' houding aan wanneer hij door een bepaald persoon wordt aangesproken? Gegevens over de afwisseling van gedrag. Bijvoorbeeld: Neemt een persoon, meerdere, en welke, houdingen aan? Waaruit bestaat de vocabulaire van de lichaamstaal van een persoon?
4. *De registratie:*
 Hoe en wat leg je vast naar aanleiding van je observatie? Voordat je aan een observatieopdracht kunt beginnen, dien je een keuze te maken ten aanzien van de registratie. Hoe leg je de ingewonnen gegevens vast? Je kunt dit doen door gebruik te maken van transcripties (=zuivere registratie methoden, zoals audio-en/of video-opnamen). Of door een letterlijk schriftelijke weergave van wat er is gezegd. Of door gebruik te maken van protocollen (=beschrijving van een gebeurtenis, een situatie of een handeling, zoals verslagen en rapportages).
5. *Lichaamstaal:*
 Op welke aspecten van de lichaamstaal wil je tijdens de observatie alert zijn? Let je in het bijzonder op de oogbewegingen? Of juist op het territoriumgedrag? Het voetenwerk? De gebaren? De mimiek? Of de relatie van de verbale en de non-verbale communicatie?
6. *Verwerking van de gegevens:*
 Hoe wil je de observatiegegevens verwerken, met als doel om het interpreteren en het trekken van conclusies te vergemakkelijken? Je kunt de ingewonnen gegevens verwerken in een of meerdere sociogrammen, schema's, turflijsten of het vergelijken en/of samenvoegen van bepaalde handelingen, gedragingen of gebeurtenissen.
7. *Interpretaties en conclusies:*
 Wanneer je de gegevens hebt verwerkt in een of meerdere sociogrammen, schema's, turflijsten of in een verslagvorm, probeer je om aan de hand van de observatieopdracht de niet ter zake doende gegevens te verwijderen.

Opmerking: de gegevens die niets met de opdracht hebben uit te staan worden buiten de interpretaties en conclusies gehouden. Vervolgens ga je de resterende gegevens benoemen, vergelijken en/of samenvoegen en op waarde schatten. Met andere woorden: iedere waarneming voorziet je van een etiket, dat duidelijk aangeeft wat de kern van deze waarneming is. De waarnemingen ga je met elkaar vergelijken. Wat zijn de verschillen en de overeenkomsten? Gelijksortige waarnemingen die met elkaar in verband staan ga je samenvoegen, dan wel scheiden van minder relevante waarnemingen. Je gaat aan de verworven waarnemingen een betekenis toekennen. Je geeft dus aan welke waarde deze waarnemingen bezitten ten aanzien van de observatieopdracht. Een interpretatie van een waarneming formuleer je in een krachtige stelling. Vervolgens ga je de stellingen relateren aan de onderzoeksvraag of hypothese. Hieruit trek je je conclusies.

2.6.6. De observator houdt rekening met de gegeven omstandigheden die zowel op hem, als op de geobserveerde personen, invloed hebben

Onder 'de gegeven omstandigheden' versta ik alle invloeden van binnen- en buitenuit die het gedrag, de houdingen, de uitdrukkingswijze of de gemoedstoestand beïnvloeden, zodat er een wijziging of aanpassing van het gedrag nodig is. Waar dien je zoal rekening mee te houden?

1. *De fysieke gesteldheid van jou, als ook die van de geobserveerde personen.*
Bijvoorbeeld: heb je hoofdpijn? Kan een persoon niet goed lopen vanwege een handicap? Zie je wel goed? Ben je zenuwachtig? Is de geobserveerde persoon zenuwachtig?
2. *De omgevingsfactoren.*
Bijvoorbeeld: is het koud? Te warm? Regent het? Waar sta je te observeren? In welk jaargetijde? Is er voldoende licht om te observeren? Is de stoep opengebroken? Praten mensen zachtjes omdat ze in een kerk zijn?
3. *De gemoedstoestand.*
Bijvoorbeeld: als het mooi weer is hebben meer mensen goede zin, dan wanneer het hagelt of sneeuwt. Op een begrafenis heerst er een andere gemoedstoestand dan in een ziekenhuis of op het gemeentehuis of in een winkelstraat. Hoe voel je jezelf als observator? Heb je ruzie gehad? Ben je blij?
4. *De beperkingen.*
Bijvoorbeeld: staan er obstakels in je weg zodat je moeilijk kunt observeren? Ervaar je tijdsdruk? Gedraagt de geobserveerde persoon zich anders omdat hij weet dat hij wordt geobserveerd? Weet je hoe je een videocamera moet bedienen? Weet je hoe je een verslag moet schrijven? Weet je voldoende af van de lichaamstaal? Praat de persoon in een andere, voor jou een onbegrijpelijke, taal?

2.6.7. De observator bepaalt wie hij observeert en hoe lang.

Aangezien je sterk beperkt bent in je opname- en verwerkingscapaciteit van alle waarnemingsgegevens, moet je een keuze maken wie je wilt observeren en hoe lang. Je kunt bijvoorbeeld een persoon uit de gesprekskring tien minuten lang observeren, maar je kunt bijvoorbeeld ook een groep een half uur observeren om te achterhalen hoe vaak een bepaalde handeling voorkomt.

2.6.8. De observator legt zijn observaties vast.

Je past in de praktijk toe wat je tijdens de voorbereiding –het formuleren van de observatieopdracht- hebt gepland. Zo nodig pas je de registratie aan de gegeven omstandigheden aan.

2.6.9. Het observatieformulier.

Op de volgende bladzijden tref je een observatieformulier aan, dat je bij alle toekomstige observaties kunt gebruiken.

Observatieformulier

Naam:

Datum:

Plaats:

Begintijd van observatie:

Eindtijd van observatie:

1. De observatie opdracht:

2. De aard van verslaglegging:

- ☐ Een letterlijk verslag
- ☐ Een beschrijvend verslag
- ☐ Een functioneel verslag
- ☐ Een audio-opname
- ☐ Een video-opname
- ☐

3. Wat voor soort gegevens wil je inwinnen?

- ☐ Gegevens over frequentie van gedrag
- ☐ Gegevens over de duur van gedrag
- ☐ Gegevens over de intensiteit van gedrag
- ☐ Gegevens over de richting van gedrag
- ☐ Gegevens over afwisseling van gedrag

4. Wat heb je geobserveerd? (Situatieschets)

Observatieformulier

5. Hoeveel personen waren het onderwerp?

6. Waarom heb je juist deze personen voor je observatie gekozen?

7. Wat is de relatie tussen de geobserveerde personen?

Observatieformulier

8. Observatieverslag

Observatieformulier

9. Benoem de essentiële waarnemingen uit het bovenstaande observatieverslag. De mate van belangrijkheid hangt mede af van de antwoorden op vraag 1 tot en met 3.

10. Wat zijn de verschillen en of overeenkomsten tussen de waarnemingen?

Observatieformulier

11. Welke waarde hecht je aan de afzonderlijke waarnemingen?

12. Formuleer de interpretaties uit vraag 11 in krachtige stellingen

Observatieformulier

13. Relateer je stellingen aan de observatie opdracht en trek je conclusies

2.7. Visualiseren

Visualiseren is het kunnen verbeelden van gebeurtenissen, personen, handelingen en emoties. Het visualiseren overstijgt de directe waarneming in de zin dat bepaalde stimulerende prikkels, die door de zintuigen worden waargenomen, worden vertaald in een denkbeeldige voorstelling. Deze voorstelling hoeft helemaal niet betrekking op de werkelijkheid te hebben. Nog hoeft er een direct verband te bestaan tussen de prikkels en de voorstelling. In paragraaf 2.5.3. heb je al kennis kunnen maken met drie vormen van visualiseren, te weten: Het streven naar sluiting. De beeldinterpretatie wordt aangepast aan het eigen referentiekader. Een beeld is opgebouwd uit vele beeldfragmenten. In deze paragraaf wil ik dieper op het begrip visualiseren ingaan, door het zoveel mogelijk te concretiseren in de vorm van speelse oefeningen.

2.7.1. Een definitie van visualiseren

Visualiseren is het vertalen van een of meerdere stimulerende prikkel(s), in een denkbeeldige voorstelling. Dit vertalen gebeurt door ondermeer gebruik te maken van de creativiteit en de fantasie. Een paar voorbeelden ter illustratie: Probeer je antwoorden op de volgende vragen voor te stellen of in te leven. Anders gezegd: probeer je de antwoorden te vertalen in denkbeeldige voorstellingen.

- ✕ Hoe ziet een dobbelsteen eruit?
- ✕ Hoe voelt regen aan?
- ✕ Hoe koud is het op de Zuidpool?
- ✕ Hoe loopt een eend?
- ✕ Waarom lijkt een pinguïn zoveel op een kelner?
- ✕ Hoeveel is 6×6 ?
- ✕ Hoe voelt het om verliefd te zijn?
- ✕ Hoe smaken kersen?

Samengevat zou je mogen zeggen dat visualiseren is:

1. Het kunnen voorstellen van een object.
2. Het kunnen inleven in een object.
3. Het kunnen doorgronden en begrijpen van een object.

2.7.2. De zintuigen

Zoals in de definitie al is aangegeven, komen alle prikkels bij ons 'binnen', door een van de vijf zintuigen die de mens kent. Een andere manier van 'input' kennen wij mensen niet. De vijf zintuigen zijn:

1. De oren (het gehoor),
2. De ogen (het zien),
3. De neus (het ruiken),
4. De mond (het proeven),
5. Het hele lichaam, maar specifiek de handen en voeten (de tast).

Ieder van deze zintuigen heeft dus een specifieke eigenschap om 'prikkels' waar te nemen en door te geven aan de hersenen. Het gebeurt niet zo vaak dat slechts een zintuig 'iets' waarneemt. In de meeste gevallen doen twee of meerdere zintuigen, verschillende waarnemingen, over hetzelfde onderwerp. Voorbeeld: een bieflapje wordt opgediend. Je ogen zien het vlees op het bord liggen. Het ziet er smakelijk bruinebakken uit. Je oren horen hoe het vet nog iets of wat na knettert. Je neus ruikt hoe het vlees geurt. Samen geven de zintuigen een zo'n compleet mogelijk beeld van de

jouw omringende werkelijkheid weer. Als je een of meerdere zintuigen moet missen, ben je letterlijk en figuurlijk gehandicapt. De wegvallende dimensie maakt het noodzakelijk dat de resterende zintuigen intensiever gebruikt zullen moeten worden, om de buitenwereld als nog zo compleet mogelijk weer te geven en dit kan door visualiseren. Door het voorstellen kan een blinde zich toch een beeld maken, hoe iets er uit moet zien of welke vormen het heeft. Of deze voorstelling juist is, is voor ons momenteel van ondergeschikt belang. Wat telt is de manier van visualiseren. Iedere prikkel moet voldoende aanleiding zijn, om de creativiteit en de fantasie te stimuleren om actief te worden, en er een denkbeeldige voorstelling van te kunnen maken. Het visualiseren is een heel natuurlijk proces, dat onafgebroken actief is. Om het visualiseren beter te kunnen begrijpen, en wat misschien nog wel belangrijker is om het beter te kunnen hanteren en stimuleren, is het zaak om je gewaar te worden van dit proces.

2.7.3. *Het gehoor*

In deze paragraaf tref je vier specifieke oefeningen aan voor het gehoor, met als doel om:

1. het visualiseren door middel van het gehoor gewaar te worden,
2. het visualiseren door middel van het gehoor te stimuleren en te prikkelen.

Oefening 1: het herkennen van geluiden:

Ga alleen, of samen met de andere groepsleden, comfortabel zitten. Zorg dat je een pen en papier bij de hand hebt. De groepsleider, of een groepslid, zet een compact disk met verschillende huis-tuin-en-keuken geluiden op. Probeer nu de geluiden te herkennen, en schrijft die op het papier. Na tien verschillende geluiden zet de groepsleider, of een groepslid, de compact disk af en worden de antwoorden kort doorlopen. Heb je alles kunnen herkennen?

Opmerking: er zijn in de handel verschillende soorten compact disks met geluiden verkrijgbaar. De meeste van deze compact disks zijn bedoelt voor dia- en/of filmmakers. Op de compact disks staan uiteenlopende geluiden van huis-tuin-en-keuken-geluiden tot aan horrorgeluiden. Persoonlijk ben ik zeer te spreken over de geluidsplaten die door de Engelse omroep BBC zijn uitgebracht. Deze opnames onderscheiden zich in het bijzonder door het zeer natuurgetrouwe geluid of de creativiteit waarmee verschillende geluiden met elkaar zijn gemixt.

Oefening 2: het associëren van geluiden

Na het herkennen van verschillende geluiden, zet de groepsleider een andersoortige compact disk op. Op deze CD staan folkloristische muzieknummers. Het is de bedoeling dat de groepsleden proberen de betreffende muziek te combineren met het land of de streek van herkomst. Enkele voorbeelden:

- ✕ Jodelmuziek hoort bij Tirol
- ✕ Een wals van Strauss hoort bij Wenen
- ✕ De klompendans hoort bij Nederland
- ✕ De 'stars and stripes' horen bij Amerika
- ✕ De Flamenco hoort bij Spanje

De groepsleden schrijven hun antwoorden op, en na een vijftal muziekfragmenten worden de antwoorden kort doorgelopen. Was het moeilijk om een link te leggen tussen de muziek en het betreffende land of de streek? Wat gaf de doorslag voor je beslissing? Hoe goed ken je de betreffende landen? Ben je er ooit op vakantie geweest? Wat voor stereotiepen ken je voor het betreffende land? Wat associeer je allemaal bij de muziekstukken?

Oefening 3: het inleven in geluiden

De groepsleden mogen hun pen en papier wegleggen, en vervolgens zich volledig concentreren op een geluidsdecor. Onder een geluidsdecor versta ik een verzameling geluiden die tezamen een geheel vormen. Enkele voorbeelden:

- ✕ Een schip dat de haven uitvaart en het zeegat kiest.
- ✕ Een autoweg waarop een ongeluk gebeurt.
- ✕ Een bombardement op een stad.
- ✕ Een storm met harde windvlagen en onweer.
- ✕ Een jungle.
- ✕ Een strandwandeling.
- ✕ Een vulkaanuitbarsting.
- ✕ Een kanotocht.

De groepsleden proberen zich in te leven in het betreffende geluidsdecor. Na de oefening worden de resultaten kort doorgesproken. Is het iedereen gelukt om zich in te leven? Een tip: Voor sommige groepsleden is het niet altijd even eenvoudig om zich in te leven. Soms komt dat omdat het groepslid de ogen openhoudt, en zich zo niet kan verplaatsen in een geluidsdecor, omdat men nu eenmaal in een lokaal zit. Het sluiten van de ogen, en het enigszins verduisteren van de ruimte, kan hierbij een welkome hulp zijn.

Oefening 4: het visualiseren van geluiden

Tijdens deze oefening sluiten de groepsleden hun ogen en laten een bepaald muziekstuk op zich inwerken. Het is de bedoeling dat de groepsleden voorstellen dat ze in een lege bioscoop zitten, en hun fantasie de vrije loop laten. Het filmdoek wordt zichtbaar. Het is leeg. Plotseling verschijnen er beelden op het doek. Wat voor een muziekstuk is geschikt? Deze vraag is moeilijk te beantwoorden omdat dat voor een groot gedeelte van de groepssamenstelling afhangt. Mijn persoonlijke voorkeur gaat uit naar expressieve filmmuziek of een fragment van een Wagneriaanse opera. Na de oefening deze doorspreken. Heb je je iets bij deze muziek kunnen voorstellen? Waar heb je aan zitten denken? Heb je er ook iets bij gevoeld?

Opmerking:

Bij deze oefening vallen meestal de verschillende manieren van visualiseren goed op, te weten:

1. *Abstract visualiseren.*
Het groepslid visualiseert in abstracte beelden. Vaak afstandelijk en beschouwend opgebouwde beelden.
2. *Associatief visualiseren.*
Het groepslid roept tijdens het visualiseren beelden en/of (fragmenten) van herinneringen op uit zijn (eigen?) verleden.
3. *Creatief visualiseren.*
Het groepslid visualiseert, op basis van opgeroepen emoties, fantasiebeelden op. Dan wel dat het groepslid op basis van een fantasiebeeld bepaalde gevoelens bij zichzelf oproept. Onder een fantasiebeeld versta ik een beeld dat weinig tot niets met de gebeurende werkelijkheid of met herinneringen heeft uit te staan. Creatief visualiseren is gebaseerd op het maken van 'oorspronkelijke' voorstellingen.

2.7.4. *Het zien*

Oefening 1: Het herkennen van beeldfragmenten

1. Ieder groepslid pakt een pen en papier.
2. De groepsleider laat een fragment van een foto zien. Vooral foto's van dieren, planten en bekende personen zijn hiervoor geschikt.
3. Ieder groepslid schrijft op wat hij, in het fragment van de foto, denkt te herkennen.
4. Na een aantal fragmenten laat de groepsleider de foto's aan de groep zien.
5. De oefening wordt nabesproken. Heb je iets kunnen herkennen? Waaraan heb je het herkend?

Spelvariant:

1. Neem een X-tal voorwerpen en dek die af met een doek. Wat zit eronder het doek? Kun je het herkennen aan de vorm?
2. Neem een velletje papier en vouw dat dubbel. Leg het velletje papier opengeslagen op tafel neer. Neem een druppel schrijfkinkt en laat die precies op de middenlijn (de vouw) vallen. Vouw het velletje papier opnieuw. Nu verspreidt de inktvlek zich aan weerszijde op het papier. Laat de inkt drogen en open vervolgens het papiertje. Je ziet nu dat de druppel inkt een enorme vlek heeft gevormd. Kijk goed naar deze inktvlek. Wat voor vormen, voorwerpen, dieren, personen kun je in de vlek herkennen? Maak een nieuwe inktvlek en kijk wat je in deze vlek kunt herkennen.

Oefening 2: het associëren van 'beelden' met eigenschappen

1. Ieder groepslid krijgt een foto van een voor hem onbekend persoon.
2. De opdracht is eenvoudig: Bekijk de foto aandachtig en probeer een karakterstijfs van die persoon te maken. Aandachtspunten kunnen zijn: leeftijd, geslacht, naam, burgerlijke staat, beroep, milieu, opvoeding, hobby's, en dergelijke.
3. De opdracht is gebonden aan een tijdslimiet van tien minuten. Daarna stelt ieder groepslid zijn 'fotokarakter' voor aan de groep.
4. De oefening na bespreken: Wat vond je het moeilijkste van deze oefening? Waar doet je de persoon van de foto aan denken?

Spelvariant:

Maak gebruik van de inktvlekken uit oefening 1, en probeer associaties te leggen tussen het patroon van de vlek en emoties. Een vlek kan, bijvoorbeeld, vriendelijk overkomen of juist een woeste indruk maken. Laat je fantasie werken...Wat doet die inktvlek jou?

Oefening 3: het inleven in je partner

1. Vorm tweetallen. het liefst twee groepsleden die elkaar niet zo goed kennen.
2. Ga tegen over je partner zitten, met de knieën tegen elkaar aan.
3. Bekijk de ander heel goed en stel je voor hoe hij of zij handelt in een situatie waarin hij of verliefd is.
4. Speel de ander na, zoals jij denkt dat het groepslid handelt wanneer hij of zij verliefd is.
5. Vraag aan degene die je hebt nagespeeld of hij/zij zich in de situatie heeft herkend. Wat zou hij/zij anders doen en wat hetzelfde?
6. Bespreek de oefening na.

Oefening 4: het visualiseren van 'beelden' met geluiden

1. In oefening 1 heb je een foto gekregen van een voor jouw onbekende persoon. Die foto gebruiken we ook bij deze oefening. De persoon die op deze foto staat is, dankzij de karakterschets, voor ons al geen onbekende meer. Of de karakterschets met de werkelijkheid overeenkomt is, op dit moment, van geen enkel belang! Bekijk de foto aandachtig. Gelijktijdig laat de groepsleider een geluidsdecor horen. Probeer nu beide waarnemingen met elkaar te combineren door te visualiseren.
2. Opdracht: Stel je voor dat.....
 - ✕ Voorbeeld: als je de foto ziet en junglegeluiden hoort, probeer je dan voor te stellen dat de persoon van de foto op ontdekkingstocht is. Hoe zou hij of zij zich gedragen? Wat zou hij/zij allemaal meemaken?
 - ✕ Als je de foto ziet en stormgeluiden op zee hoort, probeer je dan voor te stellen dat de persoon, met zijn boot, in een zeestorm terecht is gekomen. Hoe zou hij/zij dit probleem de baas proberen te blijven? Is hij of zij moedig? Of juist bang?
 - ✕ Als je de foto ziet en treingeluiden hoort, probeer je dan voor te stellen dat je met deze persoon op reis gaat. Wat voor een vakantie zou dat worden?

2.7.5. Het ruiken

Oefening 1: het herkennen van geuren

Ieder groepslid brengt twee geuren mee. Je neemt voor iedere 'geur' een apart, afsluitbaar, plastic bakje. Hierin stop je een voorwerp dat een herkenbare geur heeft. Bijvoorbeeld: Een bloem, een parfum, een gedragen sok, Franse kaas, vlees, vis, groenten, kruiden, een WC-verfrisser, badschuim. Iedereen wordt geblinddoekt, en de groepsleider laat de groepsleden, een voor een, aan de bakjes ruiken. Je onthoudt de geur. Na drie bakjes vraagt de groepsleider wie de geuren wel (of niet) heeft herkend. Hij geeft vervolgens de oplossing. Dan weer drie bakjes, enzovoorts. Bespreek de oefening na: Ben je in staat geweest om de geuren te herkennen? Ook die jezelf hebt meegebracht? Wat vond je van de oefening?

Oefening 2: geurenassociaties

1. Een groepslid wordt geblinddoekt. De groepsleider pakt een van de 'geuren-plastic-bakjes' (uit oefening 1), en laat de geblinddoekte er aan ruiken.
2. Opdracht: probeer bij de geur bepaalde associaties te maken, bijvoorbeeld in de vorm van een anekdote.
Voorbeelden:
 - ✕ Als jij aan een bloem ruikt, probeer je dan voorstellen wanneer jij voor de laatste keer bloemen hebt gegeven en waarom. Of wanneer jij bloemen hebt gekregen en waarom.
 - ✕ Als je aan een Frans kaasje ruikt, probeer je dan te herinneren aan een anekdote waarin een dergelijk 'stinkkaasje' een grote rol speelde.

Oefening 3: het inleven van geuren

1. Ga comfortabel in een stoel zitten en sluit je ogen. De groepsleider noemt verschillende situaties op waarin geuren een belangrijke rol spelen.
2. Opdracht: probeer jezelf in de situatie te verplaatsen, zodat je de gevraagde geuren kunt ruiken. De situaties:
 - ✕ Het is een grauwe morgen. Het grasveld wordt bedekt door een dikke laag dauwdruppels. Een gure wind schuurt langs je gezicht. Met een pijnlijk

vertrokken gezicht fiets je over het grasveld. Het gras geurt tintelend fris. (Leespauze)

- ✕ Je rijdt onbewogen verder. Het enige wat je voelt is het pijnlijke steken van je kies. Gisteravond is tijdens het eten je vulling eruit gevallen. Je hebt voor half negen nog een afspraak met de tandarts kunnen maken. Je fietst de Rode Kruislaan in. Overal op het trottoir staan vuilniszakken. Met je tong kun je het gat in de kies voelen. Op een of andere manier zoekt je tong steeds weer het gat in de kies op. Het lijkt wel alsof je iedere keer hoopt dat het gat in het niets is verdwenen. Je fiets langs een vuilniswagen en ruikt de sterke geur van afval. (Leespauze)
- ✕ Huisnummer 34, huisnummer 36, huisnummer 38, huisnummer 40. Ongemakkelijk bekijk je de huisnummers die je voorbij fietst. Huisnummer 42, huisnummer 44, huisnummer 46.....huisnummer 48. Twijfelend knijp je in je handremmen. Het is nog niet te laat....je kunt nog steeds doorrijden en op de hoek van de straat in de telefooncel afbellen! De fiets komt tot stilstand. Ongemakkelijk stap je af en sluit je fiets af. De kies begint 'te kloppen'. Het is alsof hij weet wat hem te wachten staat. (Leespauze)
De voordeur is open. Voorzichtig loop je het halletje van de praktijk binnen. Een bordje op de muur wijst de weg naar de wachtkamer. Zenuwachtig loop je de trap op naar de eerste verdieping en meld je bij de assistente. Vriendelijk word je verzocht om plaats te nemen. Je bent de eerste patiënt. Hopelijk motiveert dat de tandarts niet om meer te doen dan strikt noodzakelijk is. Plots maakt een tweede kies zich voelbaar. Je tong gaat paniekerig opzoek naar die tweede boosdoener. De muziekbond wordt aangezet midden in het nummer, waar gisteren de laatste patiënt van heeft mogen genieten. De bitterzoete klanken van Mantovani galmen door de wachtkamer. De tong heeft de tweede kies gevonden. Hoe is het mogelijk! De praktijkkamergeuren dringen door tot in de wachtkamer. Je wordt je langzaam steeds meer bewust van die typische geur.....(Leespauze)
- ✕ Het bloed trekt uit je gezicht. Met angstige ogen en dat lijkwitte gezicht lig je in de behandelstoel. Op de achtergrond blijven de klanken van Mantovani je begeleiden. Willekeurig moet je denken aan de film: "The marathon man", waarin Dustin Hoffman het slachtoffer wordt van een sadistische tandarts.....Een kale man met een zilverkleurige bril. Kan je tandarts er iets aandoen dat hij per ongeluk ook kalend is en een zilverkleurige bril draagt? Hij vraagt je vriendelijk je mond open te doen. Traag doe je wat hij van je vraagt. Je ziet hoe een boor in je mond verdwijnt. Het gezicht van de tandarts heeft toch wel verdacht veel weg van die tandarts uit die film! De boor springt aan en de tandarts begint met zijn werk. Wat ruik je allemaal? (Leespauze)
- ✕ Het leed is weer geleden. Je mond is dik en opgezwollen, maar wat zou het! Het karwei is geklaard. Je bent zo blij dat alles achter de rug is. Als je buiten weer bij je fiets staat, haal je diep adem via je neus. Alles lijkt zo heerlijk te ruiken....zelfs de autodampen!

Oefening 4: visualiseren

Deze vierde oefening is een combinatieoefening. Vorm drietallen. Voor deze opdracht krijgt iedere subgroep drie 'voorwerpen' aangereikt. Het is de bedoeling dat jullie deze drie voorwerpen met elkaar weten te combineren tot een visualisatie, in de vorm van een stilspel. Een stilspel is een rollenspel waarbij niet gesproken mag worden. Slechts uitbeelden. De drie voorwerpen moeten bestaan uit:

1. Een geluid of een muziekstuk.
2. Een gebruiksvoorwerp.

3. Een geur.

Iedere subgroep krijgt 5 minuten voorbereidingstijd. Hierna voeren de subgroepen hun stilspel op. De overige groepsleden proberen te achterhalen welk geluid, gebruiksvoorwerp en geur zijn gebruikt. Bespreek de oefening na: is het jullie gelukt om de opdracht uit te voeren? Waarom wel? Waarom niet? Hoe ben je aan je drie voorwerpen gekomen? Zijn ze ook geraden door de overige groepsleden?

2.7.6. *Het proeven*

Oefening 1: het herkennen van smaak

1. Ieder groepslid neemt twee 'smaken' mee. Hiervoor neem je, per smaak, een plastic bakje. In dit plastic bakje doe je iets eetbaars! Bijvoorbeeld: Kaas, pinda-kaas, jam, vleeswaren, pinda's, vruchten, yoghurt, melk, koffiebonen, chocolade, mayonaise, mosterd, cake, augurk, tomatenketchup. Iedereen wordt geblinddoekt. De groepsleider kiest een zestal 'smakenbakjes' uit, en laat iedereen om beurten proeven.
2. Opdracht: Probeer te herkennen wat je proeft. Bespreek de oefening na: Vond je het griezelig om iets onbekends te moeten proeven? Is het je gelukt om de smaak te herkennen? Was de oefening moeilijk?

Oefening 2: het associëren van smaak

Maak een cirkel met de groep. Ga niet zitten! De groepsleider heeft een bal in zijn handen. Hij gooit de bal naar iemand van de groep en roept tegelijkertijd iets eetbaars. Bijvoorbeeld: Frites, een ei, een schnitzel, een sojaburger, een appel. Degene die de bal vangt, roept het eerste wat hem te binnen schiet, bij het horen van het eetbare. Dan gooit hijzelf de bal naar een ander groepslid. De bal mag niet langer dan 5 seconden worden vastgehouden, anders ben je af. Het klinkt misschien ingewikkelder dan het is. Laat ik daarom mijnheer Jansen en de andere groepsleden introduceren. Voorbeeld: de groepsleider gooit de bal naar mijnheer Jansen en roept: "Nasi". Mijnheer Jansen vangt de bal en roept: "Sambal". Mijnheer Jansen gooit op zijn beurt de bal naar mevrouw Pietersen. Zij reageert op "Sambal", door te zeggen: "Kroepoek". Mevrouw Pietersen vangt de bal en gooit deze vervolgens naar mevrouw Kleintjes. Zij roept: "Chinese kippensoep" en vangt de bal. Enzovoorts.

Oefening 3: het inleven in smaken

Speel de volgende situatie: Je loopt door een woestijn. Je hebt al dagen niets meer gegeten en gedronken. Plots zie je een rijkelijk gevulde tafel staan met daarop de heerlijkste gerechten en kostelijk wijnen. Aan de tafel zitten drie personen onbeschoft veel te eten. Het vet druipt langs hun lippen en de wijn komt meer op hun hemden terecht dan in hun monden. Je wilt mee eten, maar een onverwoestbare ruit maakt het je onmogelijk om dichterbij te komen. Al dat heerlijke eten lonkt. Ondanks dat jezelf nog niets hebt gegeten, sta je al mee te eten. Het gaat zelfs zover dat je staat mee te kwijlen.

Oefening 4: visualiseren

Deze vierde oefening is eveneens een combinatieoefening. Vorm drietallen. Voor deze opdracht krijgt iedere subgroep vier 'voorwerpen' aangereikt. Het is de bedoeling dat jullie deze vier voorwerpen met elkaar weten te combineren tot een visualisatie, in de vorm van een stilspel. De vier voorwerpen moeten bestaan uit:

1. Een geluid of een muziekstuk.
2. Een gebruiksvoorwerp.
3. Een geur.
4. Een smaak.

Iedere subgroep krijgt 5 minuten voorbereidingstijd. Hierna voeren de subgroepen hun stilspel op. De overige groepsleden proberen te achterhalen welk geluid, gebruiksvoorwerp en geur zijn gebruikt. Bespreek de oefening na: Is het jullie gelukt om de opdracht uit te voeren? Waarom wel? Waarom niet? Hoe ben je aan je vier voorwerpen gekomen? Zijn ze ook geraden door de overige groepsleden?

2.7.7. *De tast*

Oefening 1: Het herkennen van personen

1. Er wordt muziek opgezet.
2. Iedereen wordt geblinddoekt en de groepsleden beginnen door elkaar te lopen. De groepsleider moet wel goed oppassen dat niemand zich bezeert!
3. Zodra de muziek stopt zoekt ieder groepslid een partner.
4. Pak die vast en probeer hem of haar te herkennen, door alleen maar gebruik te maken van de handen.
5. Als de muziek weer doorgaat, laat je de ander los en beweeg je verder door de ruimte.
6. De muziek stopt opnieuw en je zoekt een nieuwe partner. Probeer ook hem of haar te herkennen.
7. Enzovoorts!

Spelvariant: naarmate de groepsleden elkaar beter vertrouwen, kunnen allerlei handicaps worden ingebouwd, bijvoorbeeld: het herkennen van je partner zonder gebruik te maken van je handen, maar met je overige lichaam. Na iedere ronde iemand uit het spel nemen, totdat er maar twee mensen overblijven. De tijd om de partner te herkennen heel kort houden.

Oefening 2: associëren

Een doorgeefspel.

1. De eerste ronde: de groepsleider begint en noemt een 'stoffelijk ding' op. Bijvoorbeeld: wol. Het groepslid rechts van hem begint dan te beschrijven hoe wol (aan)voelt. Maar zo dat iedereen van de groep zich daar een voorstelling van kan maken. Als dat is gebeurd, verzint hij of zij, zelf een 'stoffelijk ding' voor zijn of haar rechterbuurman. Die dan op zijn manier weer een omschrijving geeft hoe dat ding aanvoelt. Enzovoorts, totdat iedereen aan bod is geweest.
2. De tweede ronde: de groepsleider geeft ieder groepslid een 'stoffelijk ding' uit een doos of een plastic zak. De overige groepsleden mogen niet weten welk voorwerp het groepslid krijgt. Het groepslid krijgt nu twee minuten de tijd om aan de overige groepsleden duidelijk te maken hoe dit voorwerp aanvoelt. Hij mag de vorm van het voorwerp niet beschrijven of het voorwerp bij naam noemen. De groepsleden proberen te raden welk voorwerp beschreven wordt. Enzovoorts.
3. Bespreek de oefening na: was het moeilijk om je een voorstelling te maken van het stoffelijke voorwerp in ronde 1? Wat heb je gevoeld? Vond je in de tweede ronde het gemakkelijk om een omschrijving van het voorwerp te geven, omdat je het in handen had? Heb je de overige groepsleden duidelijk kunnen maken welk voorwerp je beschreef?

Oefening 3: inleven

Zoek een plek in de ruimte. Zorg dat je niet te dicht bij elkaar staat. Beeld de volgende situaties in een stilspel uit.

1. Je zit opgesloten in een doos van 50 bij 50 bij 50 centimeter. Je probeert jezelf te bevrijden, wat ook uiteindelijk lukt.
2. Je staat op de brug van een schip. Je ziet dat er een enorme storm op komst is. Het schip maakt een flinke golfslag en het wordt als maar erger. Je slaat overboord.
3. Na de schipbreuk spoel je aan op een verlaten eiland. Je denkt dat je een boom bent geworden. Je begint langzaam te groeien. En je blijft als maar doorgroeien. Steeds hoger en groter.
4. Langzaam sterft de boom weer af totdat er helemaal niets achterblijft op het strand.
5. Je wordt wakker en staat op. Je bent naakt en loopt op de Zuidpool. Het is ijsig koud.
6. Je ziet een doos staan en je klimt erin. De doos is niet groter dan 50 bij 50 bij 50 centimeter. Je sluit de doos weer voorzichtig dicht.
7. Je zit in de doos en probeert er weer uit te komen, maar dat lukt niet. De doos geeft absoluut niet mee, hoezeer je ook je best doet!
8. Je maakt je kwaad en ineens klapt de doos open. Je kijkt verbaasd om je heen, maar je kunt niets herkennen. Je weet niet waar je bent.
9. Je ziet dat je in een isoleercel terecht bent gekomen. Je raakt in paniek en probeert uit de ruimte te vluchten, wat uiteraard niet lukt.
10. Je kruipt bang terug in de doos.
11. Bespreek de oefening na: is het je gelukt om je in de verschillende opdrachten in te leven? Wat heb je gevoeld tijdens de oefening? Wat vond je moeilijk? Respektievelijk gemakkelijk?

Oefening 4: visualiseren

Vorm drietallen. Voor deze opdracht krijgt iedere subgroep vijf 'voorwerpen' aangelevert. Het is de bedoeling dat jullie deze vijf voorwerpen met elkaar weten te combineren tot een visualisatie, in de vorm van een stilspel. De vijf voorwerpen zijn:

1. Treingeluiden.
2. Een foto van een naakte jongen en een meisje.
3. Een bloem.
4. Een busje peper.
5. Een mes.

Iedere subgroep krijgt 10 minuten voorbereidingstijd. Hierna voeren de subgroepen hun stilspel op. Bespreek de oefening na: Is het jullie gelukt om de opdracht uit te voeren? Waarom wel? Waarom niet?

2.8. Gewaarworden

Gewaarworden is het bewust worden van onbewuste psychische inhoud, die volgens het principe van figuur en grond in het bewustzijnveld opvallen.

2.8.1. De visualiserings- en gewaarwordingruimte

Gewaarworden kan op vele aspecten van het lichaam, de geest en de omgevingsfactoren betrekking hebben. Naarmate er verschillende zintuiglijke prikkelingen in een (groeps-)ruimte aanwezig zijn, zal ook het afzonderlijke groepslid gemakkelijker toegankelijker worden voor invloeden van buitenaf. Dat is dan ook de reden waarom ik een fervente voorstander van de visualisering- en gewaarwordingruimte ben. Het doel van een dergelijke ruimte is dus om groepsleden gewaar te laten worden van stimulerende prikkels, waardoor de groepsleden beter kunnen functioneren, alerter reageren, de leeromstandigheden worden verbeterd en de creativiteit wordt gestimuleerd. De visualiserings- en gewaarwordingruimte is in praktijk niets meer dan een zinnen prikkelende omgeving. Wat versta ik onder een zinnen prikkelende omgeving? Een ruimte waarin zowel natuurlijke als zintuiglijke elementen vertegenwoordigd zijn, die tot doel hebben om een persoon gewaar te laten worden van zijn visualiserings. Hoe zou een dergelijke ruimte er uit komen te zien?

1. In de ruimte is weinig 'hard' kunstlicht voorhanden, bijvoorbeeld: TL-bakken. Echter bestaat de ruimte voornamelijk uit grote ramen die het zonlicht toelaten, en indirecte verlichting van theaterspots, halogeenspots en lichteffecten.
2. Natuurlijke elementen als stromend water en aarde delen de ruimte op.
3. Planten, vissen, vogels, al dan niet in combinatie met andere dieren, bepalen voor een belangrijk deel het aanzicht van het interieur.
4. Voor het overige interieur als tafels, stoelen, en kasten worden hoofdzakelijk natuurlijke materialen gebruikt. Kunststoffen dienen zoveel mogelijk te worden vermeden.
5. In de ruimte dienen verschillende 'vormloze' objecten te staan, die uitdagen om te gaan voelen, of om er in te gaan zitten, of om erop te gaan staan, of om het te verplaatsen, of om er aan te gaan ruiken.
6. De kleuren van de ruimte dienen aan de omgeving te zijn aangepast. Bij voorkeur in aardkleuren.
7. Wanneer achter de ruimte een tuin aanwezig is, dan verdient het zeker de aanbeveling om de visualiseringruimte door te laten lopen tot in de tuin.
8. In de ruimte dienen attributen te zijn die een of meerdere zintuigen prikkelen. Vergeet vooral ook niet de smaak en het ruiken.
9. Probeer de muziekkeuze te beperken tot natuurlijke geluiden, ontspanningsmuziek of ter zake doende muziek.
10. Klokken, horloges, video, televisie, radio, koffiezetapparaten, magnetrons, koelkasten zijn binnen de ruimte uit den boze.

De opzet van de visualiserings- en gewaarwordingruimte is dus dat alle zintuigen worden geprikkeld, met als resultaat dat een persoon zich gaat ontspannen, hierdoor meer openstaat voor anderen en invloeden van buitenaf en daardoor tot betere prestaties in staat is. Jammer genoeg kan ik de werking van een dergelijke ruimte (nog) niet met onderzoeksresultaten onderbouwen. Desondanks ben ik in de groepspraktijk tot 'de ontdekking' gekomen, dat mensen beter gaan functioneren wanneer gedurende een korte periode:

1. De spraak is gereduceerd.
2. Het rationaliseren ondergeschikt is aan het gevoel.

3. De vijf zintuigen worden geprikkeld en bewuster gaan registreren.
4. Het fysieke contact (zonder sensuele of erotische bijbedoelingen) met personen en objecten, als bijzonder prettig wordt ervaren.

Verder blijkt dat iemand leert om bij zichzelf stil te staan. Bewust te worden van het eigen lichaam, gedachten, gevoelens, ervaringen en verlangens. De visualiseringruimte die mij voor ogen staat dient in alle opzichten een levende ruimte te zijn. Het is zeker geen religieus heiligdom, of een meditatiecentrum of een afgeleide uit een occulte wetenschap. Het is een ruimte waar binnen het Ik en de relatie met de ander centraal staat. Opvallend aan de visualiseringruimte is dat een soortgelijke ruimte binnen de zwakzinnige zorg wel wordt gehanteerd. Zij het dan voor diep gestoorde personen. De motivering hiervoor is dat de diep gestoorde de primaire zintuiglijke prikkelingen als plezierig, rustgevend en motiverend ervaren. Maar juist de "normale en intelligente" mensen hebben de primaire gevoelservaringen nodig, omdat hun leven onder een constante verwachtingsdruk van binnenuit en buitenaf staat. Ik geloof dat voor veel mensen die lijden aan een te veel aan stress, of die zich moeilijk kunnen ontspannen, of die energie te kort komen, of problemen hebben, of moeilijk gevoelens kunnen uiten, of niet weten wat ze precies voelen, of nooit geleerd hebben om tot uitdrukking te brengen wat bij hen leeft, of ziek zijn, juist de primaire zintuiglijke prikkels stimulerend kunnen werken.

2.8.2. Oefeningen

Het gewaarworden is een lastig begrip, dat veel beter (en gemakkelijker) ervaren kan worden dan worden uitgelegd. En omdat je waarschijnlijk niet over een visualiserings- gewaarwordingruimte beschikt, zul je het gewaarworden op een conventionele manier kunnen ervaren, namelijk door middel van oefeningen. De hier onderstaande oefeningen kun je afzonderlijk doornemen, als ook achter elkaar afwerken.

Instructies:

1. Zorg ervoor dat je gemakkelijke kleren aan hebt.
2. Zorg ervoor dat je op sokken of op blote voeten de oefeningen doet.
3. Zorg ervoor dat de ruimte verwarmd is.
4. Zorg ervoor dat er vloerbedekking op de grond ligt, dan wel een deken, een werkmattje, een slaapzak of iets dergelijks.
5. Tijdens de oefeningen mag er niet worden gerookt of gedronken, tenzij dit staat aangegeven.
6. Neem voldoende tijd om de oefeningen te volbrengen.

Oefening 1: het lichaam

1. Zoek een vrije plek in de ruimte.
2. Ga in de spreidstand staan, zodat je voeten recht onder je schouders staan, en er geen spanning achter op je knieën staat.
3. Adem in door de neus. Adem kort vasthouden. Adem uit door de mond. (Drie minuten)
4. Concentreer je op het lichaam.
5. Voel de lengte en de ruimte die je lichaam inneemt binnen de ruimte.
6. Wat wordt je gewaar? (Drie minuten)
7. Concentreer je de komende vijf minuten op het lichaam. Probeer niet te denken wat je voelt, maar hoe je je nu op dit moment voelt.
8. Richt je aandacht op je tenen, zonder er naar te kijken of enige beweging te maken. Probeer je tenen te voelen.
9. Richt je aandacht op je enkels, zonder er naar te kijken of enige beweging te ma-

- ken. Probeer je enkels te voelen.
10. Doe dit vervolgens ook met: De knieën, de dijbenen, het bekken, de genitaliën, de buik, de borstkas, de hals, het hoofd, de nek en schouders, de rug, de billen, de armen, de ellebogen, de polsen, de handen, de vingers, en slot het hele lichaam.
 11. Wat ben je je gewaar geworden?

Oefening 2: beweging van het lichaam

1. Zoek een vrije plek in de ruimte.
2. Ga in een rechte houding staan.
3. Adem in door de neus. Adem kort vasthouden. Adem uit door de mond. (Drie minuten)
4. Begin met je tenen te wiebelen. Eerst langzaam, dan sneller. Strek je tenen. Krom ze. Ontspan ze. Wat bemerk je?
5. Beweeg je enkels. Maak cirkels met je enkels, probeer ze te ontspannen. Wat bemerk je?
6. Span de kuitspieren. Laat los. Span de kuitspieren opnieuw. En laat los. Doe dit vijf keer. Voel de spieren.
7. Doe dit vervolgens ook met: De knieën, de dijbeenspieren, het bekken, de genitaliën, de bilsieren, de buikspieren, de borstspieren, de schouders, de nekspieren, het hoofd, de gezichtsspieren, de neusvleugels, de wenkbrauwen, het voorhoofd, de hoofdhuis, de oren, de lippen, de lange rugspieren, de armspieren, de ellebogen, de polsen, de handen, de vingers, de vingerkootjes en tot slot het hele lichaam.
8. Wat ervaar je?

Oefening 3: ademhaling en hartslag

1. Zoek een vrije plek in de ruimte.
2. Ga op de grond liggen. Zorg ervoor dat je voeten iets uit elkaar liggen. Leg je handen, met de handpalmen naar boven gericht, naast je lichaam neer.
3. Sluit je ogen.
4. Adem in door de neus. Adem kort vasthouden. Adem uit door de mond.
5. Voel hoe je de lucht inademt.
6. Hou de adem kort vast en adem vervolgens uit.
7. Adem in en voel hoe je de lucht naar binnen zuigt.
8. Hou de adem kort vast en adem vervolgens uit.
9. Leg je handen op je buik.
10. Adem in. Gaan je handen omhoog? Of beweegt je borstkas?
11. Adem uit. Gaan je handen omlaag? Of vermindert de borstkas van omvang?
12. Adem diep in. Hou de adem vast. Adem heel langzaam uit.
13. Wat bemerk je? Doe dit nog vijf keer.
14. Open je ogen. Ga langzaam staan.
15. Neem een rechte houding aan.
16. Blijf op je ademhaling letten: adem in door de neus en adem uit door de mond.
17. Blijf op je plaats een minuut hardlopen. Verandert er iets met je ademhaling?
18. Als je gestopt bent met hardlopen, kun je dan je hart horen kloppen? Wat valt je verder op aan je lichaam?
19. Concentreer je volledig op de hartslag.
20. Blijf op je plek staan tot dat de hartslag weer normaal is. Kun je het hart nog steeds horen kloppen, zonder aan je pols te voelen? Wat valt je op aan de ademhaling?
21. Blijf in de houding staan.
22. Adem in door de neus. Adem kort vasthouden. Adem uit door de mond.

23. Sluit je ogen en concentreer je op alles wat je voelt in je lichaam: jeuk, kriebels, een hongergevoel, een droge keel, warmte, kou, transpiratie, enzovoort.
24. Richt je aandacht op gebieden in je lichaam die meer levend lijken dan andere gebieden. Wat gebeurt er?
25. Richt je aandacht op gebieden in je lichaam waar je weinig voelt. Wat voel je? Helpt het als je je concentreert op die gebieden?

Oefening 4: gevoelens

1. Zoek een vrije plek in de ruimte.
2. Ga in een rechte houding staan.
3. Sluit je ogen.
4. Adem in door je neus. Adem uit door de mond.
5. Concentreer je op de gevoelens die je op dit moment ervaart.
6. Bemerk je hoe de verschillende gevoelens op de voorgrond treden, terwijl andere gevoelens naar de achtergrond verdwijnen?
7. Probeer je op een gevoel te concentreren.
8. Wat voel je in je lichaam? Wat word je gewaar?
9. Breng je aandacht naar de lichamelijke gewaarwording.
10. Voel je de neiging om iets te zeggen of te doen? Je mag het gevoel gerust uiten door bijvoorbeeld een gebalde vuist te maken wanneer je boos bent. Of door je hoofd te laten hangen wanneer je verdrietig bent. Of door iets te zeggen.
11. Wat bemerk je tijdens het uiten? Heb je iedere beweging kunnen volgen?
12. Ervaar je positieve gevoelens, als liefde en blijdschap, even echt en belangrijk als boosheid, teleurstelling en zorgen?
13. Verzin een situatie waarin je positieve gevoelens beleeft, en kijk of je het jezelf toestaat om deze gevoelens nu te voelen.
14. Wat bemerk je?
15. Verzin een situatie waarin je negatieve gevoelens beleeft, en kijk of je het jezelf toestaat om deze gevoelens nu te voelen.
16. Wat bemerk je?
17. Word je bewust van situaties die onbevredigend zijn beëindigd. Wat voel je hierbij?
18. Wat kun je doen om dit gevoel te uiten en de situatie alsnog bevredigend te beëindigen?
19. Als je het gevoel erg vervelend vind, kijk dan naar de manier hoe je het gevoel probeert te vermijden/ Waar richt je je aandacht op?
20. Wat wordt je gewaar?

Oefening 5: gedachten

1. Zoek een vrije plek in de ruimte.
2. Ga in een rechte houding staan.
3. Sluit je ogen.
4. Adem in door je neus. Adem uit door de mond.
5. Laat alle gedachten die je te binnenschieten vrij komen. Probeer ze niet te veranderen of aan te passen, of weg te drukken.
6. Wees je gewaar van je denkprocessen.
7. Aan hoeveel dingen heb je in die korte tijd gedacht? Kwamen een of twee gedachten steeds terug?
8. Sluit je ogen.
9. Probeer in stilte te tellen. Hoever kun je komen tot er een gedachte door heen flitst? Wanneer dat het geval is, begin je opnieuw met tellen.

10. Doelgericht denken: ben jezelf bewust van het denkwerk dat je verricht wanneer je 91 door 7 deelt.
11. Ben jezelf bewust van het denkwerk dat je verricht wanneer je de overeenkomsten en verschillen tussen een sinaasappel en een citroen beschouwt.
12. Verzin zoveel mogelijk woorden van drie letters die met een 'B' beginnen. Wat bemerk je?
13. Probeer eens aan 'niets' te denken. Wat word je je gewaar?
14. Hoe denk je het liefst?

Oefening 6: fantasie

1. Zoek een vrije plek in de ruimte.
2. Ga in een rechte houding staan.
3. Sluit je ogen.
4. Adem in door je neus. Adem uit door de mond.
5. Laat alle gedachten die je te binnenschieten vrij komen. Probeer ze niet te veranderen of aan te passen, of weg te drukken.
6. Probeer je een worm in een appel voor te stellen. De worm steekt zijn kop uit de appel. Je bijt een stuk uit de appel. Samen met de appel malen je tanden de kop van de worm fijn. Wat word je je gewaar?
7. Probeer je een roze driehoekje voor te stellen die met de trein naar het huis van het blauwe vierkantje reist. Het roze driehoekje is verliefd op het blauwe vierkantje. Ze besluiten om op een skateboard te gaan trouwen. Al na vijf maansikkelen krijgen ze kinderen. Drie schatten van gele cirkeltjes. Wat ben je je gewaar?
8. Stel je eens voor dat je iets doet wat je nog nooit hebt gedaan, maar wat je altijd al graag hebt willen doen. Wat voel je erbij?
9. Kun je dromen (of flarden van dromen) herinneren die echt leken, maar in werkelijkheid nooit mogelijk zouden zijn? Wat valt je op?

Oefening 7: het zien

1. Zoek een vrije plek in de ruimte.
2. Ga in een rechte houding staan.
3. Sluit je ogen.
4. Adem in door je neus. Adem uit door de mond.
5. Open je ogen.
6. Verken met je ogen de omgeving. Laat je ogen rusten op ieder voorwerp waarin je enig belang stelt.
7. Richt je aandacht op het voorwerp. Wees je bewust dat het voorwerp een figuur is tegen een visuele achtergrond.
8. Verken de omgeving met je ogen. Laat je ogen rusten op een kleur waarin je enig belang stelt.
9. Richt je aandacht op de kleur. Wat word je gewaar?
10. Verken de omgeving met je ogen. Laat je ogen rusten op een voorwerp waarin je enig belang stelt.
11. Blijf zolang naar het voorwerp kijken totdat je je blik afwendt. Herhaal dit een aantal keren.
12. Word je gewaar van het moment dat je je blik afwendt?
13. Sluit je ogen voor een drietal minuten.
14. Wees bewust van het eerste ding dat je ziet, zodra je je ogen weer opendoet.
15. Open je ogen. Neem je het voorwerp duidelijk en scherp waar?

Oefening 8: het horen

1. Zoek een vrije plek in de ruimte.
2. Ga in een rechte houding staan.
3. Sluit je ogen.
4. Adem in door je neus. Adem uit door de mond.
5. Waar luister je naar? Richt je aandacht volledig op dat geluid. Hoor je het nu scherper? Duidelijker?
6. Probeer ritmes, snelheden, toonhoogten, hardheid te onderscheiden.
7. Kies een ander geluid uit dat nadrukkelijk in de ruimte aanwezig is. Richt je aandacht hierop.
8. Maak vervolgens met je handen of voeten een geluid. Richt je aandacht erop.
9. Wat gebeurde er met het eerste geluid?
10. Sluit je ogen. Hoeveel geluiden word je je gewaar?
11. Open je ogen en probeer de geluiden te ontdekken.
12. Dek je oren met de handen af. Hoor je nog iets?
13. Haal na 1 minuut je handen weg. Wat hoor je als eerste? Hoor je duidelijker?

Opmerking: soortgelijke oefeningen kun je ook doen met het proeven, het ruiken en de tast!

Hoofdstuk 3: Taal en luisteren

Wanneer je met groepen werkt, vormt de taal een van de meest gebruikte communicatiemiddelen, om uitdrukking te geven aan gedachten, gevoelens en belevingen. Maar wat zegt de taal nog meer dan de zogenaamde 'harde feiten'? Is het belangrijk hoe een woord wordt uitgesproken? Hoe verhouden zinnen en intonatie zich met elkaar? Welke gevoelsdynamiek ligt aan een uitspraak ten grondslag? In dit hoofdstuk kun je kennismaken met aspecten van de taal en het luisteren, waarvan je je doorgaans (misschien) niet bewust bent.

3.1. *Taal*

Dit hoofdstuk gaat over het taalgebruik om metacommunicatieve boodschappen aan de ontvanger over te brengen. Ik maak onderscheid tussen de taal die letterlijk uit woorden bestaat, en de taal die betekenissen verwoordt zonder dat die woorden of gevoelens zelf worden uitgesproken of geschreven. Het laatste wordt ook wel 'het tweede verhaal' genoemd of de metataal.

Enkele kenmerken van het tweede verhaal:

1. Ieder persoon beheerst het gebruik van het tweede verhaal. De eerste uitdrukingsvormen komen al bij pasgeboren baby's voor.
2. Bij het tweede verhaal worden de betekenissen van de verbale communicatie boodschappen overgebracht door geluiden en klanken.
3. Bij het tweede verhaal worden de betekenissen van de schriftelijke communicatie boodschappen overgebracht door leestekens en symbolen.
4. Het tweede verhaal gebruikt de resonantie, stemvolume, toonhoogte, melodische lijn, nadruk, accenten, dialecten en emotionele ladingen om de woorden of klanken te begeleiden. Hierdoor krijgt de taal kleur en kunnen de woorden worden versterkt, verzwakt of zelfs worden tegengesproken.

Voorbeelden:

'Ik ben bang' -welke waarde en betekenis hecht je aan deze uitspraak wanneer je deze zo neutraal mogelijk uitspreekt? Spreek de zin eens uit alsof je bang bent. En nu ironisch. En paniekerig? Merk je dat bij iedere, verschillende uitspraak, je aan een ander gevoel appelleert?

Zonder het tweede verhaal ben je nauwelijks in staat om een communicatie boodschap op waarde te schatten. Het is dan alsof je tegen een verkoopcomputer van een warenverzendhuis praat, die wel de woorden uitspreekt, maar waarbij de echtheid, de kleur, het levendige van de communicatie is verdwenen. Maar voordat ik dieper op het tweede verhaal in ga, wil ik je eerst nog iets vertellen over de communicatie in zijn algemeenheid. Met als doel om enkele begrippen en processen uit de communicatieleer te verduidelijken, die ook van invloed zijn op het tweede verhaal.

3.1.1. *Over communicatie*

De mens is een sociaal wezen. Dit wil zeggen dat de mens anderen nodig heeft om zichzelf zelfstandig te ontwikkelen tot een weerbare persoon. De menselijke ontwikkeling is niet mogelijk zonder communicatie met andere mensen. Als je, als mens, om een of andere reden niet in staat bent om te communiceren met medemensen, dan ontwikkel je je tot een niet 'normale' persoonlijkheid. Hiervan zijn voorbeelden bekend van kinderen die in het 'wild' zijn opgegroeid. Bij communicatie wordt geprobeerd om iemand informatie te verschaffen. De reactie op de communicatie heet: feedback. Communicatie hoeft niet wederzijds te zijn. Iemand helpt een ander persoon aan informatie. De vorm waarin de informatie wordt aangeboden, noemen we een boodschap. Een boodschap bestaat in haar geheel uit tekens en symbolen. Degene van wie de boodschap afkomstig is noemen we: de zender. Degene voor wie de boodschap is bedoeld, noemen we: de ontvanger. Er is pas sprake van informatie op het moment dat de ontvanger de boodschap -van tekens en symbolen- heeft vertaald en begrepen.

3.1.2. *Interactie? Feedback?*

Ik ga het geheel nog een stukje ingewikkelder maken, door een aantal termen uit de wereld van de communicatie eens beter te bekijken. Waarom? Dat waarom is tweeledig:

- ✕ Op de eerste plaats omdat het groepsproces in haar geheel uit communicatie bestaat.
- ✕ Op de tweede plaats, omdat het hanteren van begrippen en termen het praten over communicatie enorm vereenvoudigt.

Wat is interactie?

Bij interactie is er altijd sprake van een uitwisseling van informatie tussen, tenminste, twee personen. Met als direct gevolg dat men elkaars gedrag beïnvloedt. Bij interactie onderscheiden we verschillende uitingsvormen, zoals: het gesproken woord, non-verbaal gedrag, zang, klanken, het geschreven woord. Binnen het verschijnsel 'interactie' speelt de feedback, het terugkoppelen, een belangrijke rol. het feedback geven gebeurt vaak op twee verschillende manieren, en/of een combinatie van die twee, te weten:

1. Verbaal, als bijvoorbeeld het geven van een antwoord op een vraag.
2. Non-verbaal, als bijvoorbeeld, het bevestigend of ontkennend schudden met het hoofd, knipogen, lachen of het maken van handgebaren.

Als we spreken over een wederzijdse communicatie, dan praten we in feite over een opeenvolging van feedbackhandelingen.

Actie>>>reactie>>>reactie>>>reactie>>>reactie>>>reactie>>>reactie.

Bij een eenzijdige communicatie praten we over het aanbieden van informatie.

3.1.3. *Hoe verloopt het communicatieproces?*

1. Iemand heeft een gedachte die hij aan een ander persoon wil overdragen.
2. Hij vertaalt de gedachte in begrijpelijke symbolen en/of tekens. Anders begrijpt de ontvanger de boodschap niet. In het geval dat de boodschap inderdaad niet wordt begrepen, is er geen sprake van communicatie, omdat er geen overdracht van informatie heeft plaatsgevonden.
3. De ontvanger is slechts in staat om via zijn zintuigen de boodschap op te pikken.
4. Als de ontvanger de boodschap heeft opgepikt, begint hij de symbolen en/of tekens te vertalen. Hij probeert hierbij gestalte te geven aan de gedachte die de zender heeft willen overbrengen.
5. Pas op het moment dat de boodschap is vertaald en begrepen, is er sprake van communicatie. Voorbeeld: als een Zweedse vakantieganger aan jou een vraag stelt, en het is voor jou onduidelijk wat hij vraagt, dan is er geen sprake van communicatie. Als dezelfde vakantieganger door middel van gebarentaal jou zijn vraag wel duidelijk weet te maken, is er wel sprake van communicatie.

3.1.4. *Verschillende groepen van communicatie*

Binnen de verschillende vormen van communicatie onderscheiden we drie groepen:

1. communicatie bij mensen en dieren.
2. Interpersoonlijke communicatie en massacommunicatie.
3. Verbale communicatie en non-verbale communicatie.

Ad 1: de communicatie bij mensen en dieren

De mens is niet het enige wezen dat in staat is tot communiceren. Dieren zijn ook in staat om te communiceren. Er zijn echter duidelijk verschillen in de manieren van communiceren waar te nemen, maar dit doet geen afbreuk aan de kwaliteit van de communicatie. Dieren communiceren onder andere door gebruik te maken van geuren, geluiden of visuele prikkels. Uit onderzoek is gebleken dat er, bijvoorbeeld, enkele insectensoorten bestaan die in staat zijn om zeer ingewikkelde boodschappen door te geven. Een belangrijk verschil tussen de menselijke communicatie en de communicatie tussen dieren, ligt hem in het feit dat de symbolen die de mens in zijn communicatie gebruikt: Het directe gevolg zijn van afspraken, overeenkomsten, en wederzijds geaccepteerde regels. Bij dieren zijn ze instinctief van aard en/of worden aangeleerd tijdens contacten met soortgenoten. Er liggen aan de dierlijke communicatie geen denkprocessen ten grondslag. Bij de menselijke communicatie vormt de biologische bepaaldheid, waarschijnlijk, geen oorzaak van de communicatie.

Ad 2: Interpersoonlijke communicatie en massacommunicatie

Wat verstaan we onder interpersoonlijke communicatie? Een gesprek tussen twee of meer personen; een lezing voor een kleine groep mensen; een toespraak voor een kleine groep mensen. Een belangrijk kenmerk van de interpersoonlijke communicatie is dat er uitwisseling mogelijk is! En hier heb je meteen ook al een wezenlijk verschil met het verschijnsel massacommunicatie. Bij massacommunicatie is dus sprake van slechts een zender, die een groot verspreid publiek bereikt.

Opmerking: bij massacommunicatie gaat het niet om grote concentraties van mensen of groepen van mensen, maar om grote verspreide publieken die onderling geen of nauwelijks contact hebben.

Ad 3: verbale communicatie en non-verbale communicatie

Verbale communicatie is communicatie door middel van taal. Bij non-verbale communicatie worden boodschappen door middel van lichaamstaal aan de ontvanger duidelijk gemaakt. Binnen de non-verbale communicatie kennen we zes verschillende manieren van communiceren:

1. Lichaam- en spierbeweging: uitdrukkingen van het gezicht, bewegingen van de ogen, houding, enzovoorts.
2. Boventaal (paralanguage): eigenschappen van de stem, lachen, grommen, geeuwen, enzovoorts.
3. Proxemie (Proximus = nabij): gebruik en waarneming van ruimte en spreekafstand.
4. Reuk: door middel van geuren kan men allerlei zaken communiceren, denk aan parfums, transpiratiegeur, enzovoorts.
5. Huidgevoeligheid: knijpen, drukken, hand vasthouden, enzovoorts.
6. Gebruik van hulpmiddelen: kleding, sieraden, enzovoorts.

3.1.5. De vier fasen binnen communicatie

De eerste fase: ontmoeting

In het eerste contact tasten de zender en de ontvanger af of zij dezelfde symbolen en tekens gebruiken en of zij dus voor elkaar verstaanbaar en begrijpbaar zijn.

De tweede fase: uitwisseling

Zodra het duidelijk is dat de zender en de ontvanger in staat zijn om de boodschappen te vertalen in begrijpelijke symbolen en tekens, begint de tweede fase: het uitwisselen van informatie. Bij uitwisseling is er sprake van een heen en weer gaan van boodschappen.

De derde fase: beïnvloeding

Het doel van communicatie is het beïnvloeden van het gedrag van een ander. Dit kan doordat tijdens de uitwisseling:

1. Iemand iets te weten is gekomen.
2. Iemand tot handeling moet komen.

Hoe dan ook zal iemand met de gewonnen informatie aan de slag moeten. De informatie wordt letterlijk en figuurlijk geclassificeerd (ranggeschikt/opgedeeld) en verwerkt.

De vierde fase: aanpassing en controle

In deze vierde fase speelt de feedback een belangrijke rol. Door middel van aanpassing aan de ander en controle (begrijpt de ander wel wat ik bedoel? Of: wat wil de ander daarmee zeggen?), wordt het communicatieproces gecontroleerd en gereguleerd. Eventueel ook bijgesteld.

3.2. Invloeden op de metacommunicatie

3.2.1. Algemene invloeden

Binnen de metacommunicatie wordt er vanuit gegaan dat de zender van een boodschap niet alleen de juiste woorden kiest, maar ook zijn keuze bepaalt hoe hij zijn woorden verpakt en wil overbrengen. De feedback van de ontvanger geeft dan ook niet alleen aan of de ontvanger de woorden (taalkundig) begrijpt, maar ook of hij de woorden kan plaatsen binnen zijn gevoelsspectrum en referentiekader.

Voorbeeld:

"Je wordt nog eens mijn dood!" Lees de hierboven staande zin nog een paar keer hardop voor. Hoe zou jij deze zin willen interpreteren? Heeft de zender de zin met een serieuze ondertoon gezegd? Of was het eerder sarcastisch bedoeld? De wijze van jouw interpretatie zegt iets over jouw (gevoels-)beleving naar aanleiding van de communicatie boodschap. Bovendien interpreteer jij de boodschap binnen jouw eigen referentiekader, en de context waar binnen het wordt gezegd.

1. *Referentiekader:* stel je voor dat je vader de hierboven staande uitspraak gisteren naar je hoofd heeft 'gegooid', omdat je weer eens te laat thuis bent gekomen. Je wordt boos na het lezen van de zin, omdat je het direct relateert aan de woordwisseling met je vader.
2. *Context:* stel je voor dat een vriend je vader imiteert en cynisch zijn woorden herhaald: "Je wordt nog eens mijn dood!" in dat geval zul je er misschien wel mee kunnen lachen, omdat je vriend de woorden van je vader hoont. Binnen deze context 'verwoordt' jouw vriend de gevoelens van boosheid die jij ervaart door middel van een cynische opmerking.

Bij de metacommunicatie spelen ook nog andere interpretatieaspecten een rol, te weten:

1. Je hebt de neiging om woorden, en de interpretatie daarvan, af te maken. De reden hiervoor is dat jij de betekenis van de woorden graag als een afgerond geheel (gestalte) kunt beschouwen. Deze neiging om woorden af te maken heeft al menige discussie en ruzie op haar geweten.

Voorbeeld 1:

"Mag ik een ko...ko... ko...ko"

"Een kopje koffie?"

"Nee, een ko...ko...ko...kom..kom..."

"Een computer?"

"Nee, een kom...kom....kom..kom..kom"

"Een compact disk?"

"Nee, een komkommer!"

"Sorry, die verkopen wij niet"

Voorbeeld 2:

"Ik heb iemand anders gezien"

"Je bent vreemd geweest?"

"Nee, ik heb alleen Els niet gezien"

"Hoe heet ze?"

"Het was geen 'ze', hij heette Peter"

"Ben je 'zo' geworden?"

"Peter werkt daar!"

"En hoe moet dat nu met de kinderen?"

"Wat bedoel je?"

"Wat moet ik de kinderen zeggen?"

"Niets"

"Lafaard!"

2. De communicatie boodschap is meer dan de som der delen. Dit wil zeggen dat alleen een letterlijke interpretatie van de gesproken woorden geen 'objectief' beeld geeft van de boodschap. Maar slechts een totaal begrijpen van zowel de gebruikte taal, als het tweede verhaal en de lichaamstaal, een volledig beeld geeft van de boodschap.
3. Het interpreteren en begrijpen van de communicatie boodschap kan alleen wanneer de zender en de ontvanger 'dezelfde' taal spreken. Hiermee bedoel ik dat er slechts sprake is van communicatie wanneer de personen elkaar kunnen begrijpen. Bij metacommunicatie dient er bovendien een wederzijds begrijpen te zijn van de vocale en non-verbale expressiewijzen.
4. Culturele invloeden spelen een belangrijke rol bij het gebruik en interpreteren van de stem en gebaren. Zo schijnt 'droge humor' aan de Engelsen te zijn voorgehouden, terwijl het maken van het hoornteken je in Arabische landen in grote moeilijkheden kan brengen.
5. "Bij elk gesprek zijn de achtergronden van degene die luistert, de manier waarop hij denkt, wat hij in het verleden heeft meegemaakt, wat hij gelooft, wie hij allemaal kent, waar hij vandaan komt, wat hij allemaal gedaan heeft plus nog honderden andere factoren belangrijke elementen bij het interpreteren van hij hoort. Geen twee mensen horen hetzelfde, ook al luisteren ze naar dezelfde woorden. En omgekeerd zeggen ook geen twee mensen hetzelfde, ook al gebruiken ze precies dezelfde woorden. Aan die woorden voegen ze namelijk hun eigen unieke metacommunicatie toe"
6. Bij ieder interpersoonlijk contact spelen een aantal subpersoonlijkheden een rol. Ten eerste de 'echte' persoonlijkheid -het Ik. Op de tweede plaats de persoonlijkheid die door je gesprekspartner wordt waargenomen. Het beeld dat de ander van jou heeft. Op de derde plaats de persoonlijkheid die jij graag zou willen zijn. Het ideale Ik. Op de vierde plaats de persoonlijkheid die de ander graag zou willen dat jij was. Het ideaalbeeld dat een ander van jou heeft.
7. De gegeven omstandigheden spelen een belangrijke rol bij iedere vorm van communicatie. Bijvoorbeeld: heb je hoofdpijn? Staat de muziek te hard? Kun je het gezicht van de ander wel zien? Ben je in een treincoupe? Is het druk? Ben je op een feest? Welke rol en positie nemen jij en je gesprekspartner(s) in? Heb je veel haast? Verveel je je? Verveelt je gesprekspartner zich? Is je gesprekspartner ziek? Doof?

3.2.2. De invloed van de adem

Zoals je weet vormt het ademhalen een onmisbare functie in ons leven: het zorgt ervoor dat het lichaam de benodigde zuurstof kan opnemen. De ademhaling heeft echter nog een tweede belangrijke functie, namelijk: het maakt het voortbrengen van stemgeluid mogelijk. Hoe?

1. "Klanken ontstaan als we onze adem door onze stembanden, die twee weefselbanden in ons strottenhoofd, heen drukken. De vorm van deze banden, hun lengte en dikte, evenals hun spankracht bepaalt de toonhoogte van onze stemmen. Als we praten, kunnen we de toonhoogte variëren door de vorm en de spanning van onze stembanden te veranderen. Dit gebeurt zonder dat we ons daarvan bewust zijn. Zet je vingers maar eens aan beide kanten van je stembanden,

precies onder je adamsappel, en laat je stem een toonladder op en neer gaan. Je voelt dan dat de banden van vorm veranderen terwijl ze trillen. Een harder stemgeluid krijgen we door onze adem sneller en krachtiger door de stembanden heen te drukken. Maar om een te grote spanning op onze longen en stembanden te voorkomen, heeft de natuur ons ongeveer als een muziekinstrument ontworpen. Een viool bijvoorbeeld brengt geluid voort als zijn snaren trillen. Het geluid wordt dan in de holle klankkast weerkaatst en voller gemaakt. Op dezelfde manier worden onze stemmen in holten van ons lichaam weerkaatst en versterkt. De ruimte achter de neusgaten en boven het gehemelte is een van die holten. De mond zelf is een andere. De keel is een derde, en het strottenhoofd en de luchtpijp die weer in de borstkas uitkomt, is de vierde. Als die resoneren, doet de hele borst mee".

2. De ademhaling is bij ieder mens anders. Dit hangt ondermeer af of een persoon last heeft van astma, allergieën, hartklachten of hij zwaar rookt, of dat een ander fysieke afwijking zijn invloed laat gelden. Maar er is ook nog een verband tussen de ademhaling en de (meta-)communicatie, en dat zijn namelijk de emoties. Zowel de ademhaling als de intonatie, volume, accenten, toonhoogte, snelheid, en dergelijke, vertonen onderlinge verschillen bij andere emoties. Zo adem je bijvoorbeeld niet diep wanneer je boos, gefrustreerd of terneergeslagen bent. Door deze eigenschap is het ook mogelijk om door middel van een aangepaste ademhaling bepaalde emoties op te roepen -als angst, boosheid, rust, opgewondenheid. Deze techniek wordt ondermeer gebruikt door toneelspelers en therapeuten. De ademhaling heeft ook invloed op het nemen van pauzes tussen woorden of zinnen, als ook op de snelheid en het patroon van de stem.

Voorbeelden:

1. Wanneer een pauze lang is, dan kan dit de luisteraar een intenser gevoel bezorgen. Het wordt als indringend ervaren. Een te lange pauze geeft de boodschap echter een pathetisch of hoogdravend karakter. Een korte pauze geeft aan dat de zender beheerst en ondubbelzinnig is. Een te korte pauze geeft de ontvanger een gevoel van achterbaksheid, agressie of afstandelijkheid.
2. De snelheid waarmee gesproken wordt heeft eveneens invloed op de manier waarop deze door de ontvanger wordt geïnterpreteerd. Wanneer de zender snel spreekt, dan geeft dit doorgaans de indruk dat hij graag zijn boodschap kwijt wil. Het is een directe manier van uiten, die de ontvanger kan boeien en overtuigen. Wanneer de zender echter te snel praat, kan hij de ontvanger gaan vervelen en irriteren. Wanneer de zender te langzaam praat, kan dit terughoudend, nadenkend of belangstellend overkomen. Het nadeel van langzaam spreken is echter dat het moeilijk is om de aandacht van de ontvanger vast te houden.
3. Het patroon van de stem refereert aan datgene wat ik de 'kleur' van de stem noem. Iedere stem heeft zo zijn eigen 'vaste' opbouw. Accenten, toonhoogten, snelheid, intonatie, emotie, en dergelijke variëren binnen een 'vast' kader van mogelijkheden. Dit geeft iedere stem zijn eigen karakter en kleur en herkenbaarheid.

3.2.3. De invloed van ritme

Het ritmegevoel is niet alleen bij de zangstem belangrijk, maar ook bij de spreekstem. Het ritme geeft aan of de woorden staccato of melodius worden uitgesproken. Afhankelijk van het doel wordt het ritme gebruikt. Bij een dichter, als Shakespeare, is het belangrijk om de zinnen vol en rond uit te spreken, bijna alsof je zingt. Een dictator zal echter meer een strak staccatoachtig ritme volgen, omdat dit indringend werkt -

bijna als tromgeroffel of het geluid van een mitrailleur. Het ritme geeft dus de snelheid, de intensiteit en de intonatie weer, met als gevolg dat bij de ontvanger een bepaald gevoel wordt aangesproken.

Voorbeeld:

Hoe belangrijk ritme is kun je merken aan de invloed ervan tijdens een gesprek. Probeer tijdens een gesprek met een vriend(in) je ritme te veranderen. Je zult zien dat je vriend(in) het ritme overneemt, als hij of zij het met jou eens is, of dat hij/zij zich gaat verzetten tegen dit wisselen van het ritme. Met een goede kans dat het gesprek snel afloopt of er een 'complete verwarring' ontstaat. Tip: Vergeet niet je vriend(in) na afloop van dit kleine experiment op de hoogte te stellen!

3.2.4. De invloed van toonhoogte en resonantie

Zowel de toonhoogte als de resonantie van de stem brengen bij de ontvanger bepaalde ideeën, opvattingen, gevoelens of interpretaties teweeg. Zo zal een man met een hoge melodieuze stem sneller voor vrouwelijk worden uitgemaakt, dan een man met een laag register. Het maakt in wezen niet al te veel uit hoe beide mannen eruit zien. Het stemgeluid bepaalt veel van hoe jij de ander ziet en ervaart. *Voorbeeld:* heb jij ooit een man of een vrouw versiert, die er fysiek aantrekkelijk uitzag, maar wiens stem een regelrechte aanfluiting was?

3.2.5. De invloed van melodie

"Bij spraak hoort melodie, en melodie omvat alle metasignalen die we gebruiken. Het is een complex van toonhoogte, register en resonantie, van snelheid, ritme en volumebereik. Melodie wordt beïnvloed door grammaticale structuur, emotionele lading, stemmingen en houdingen. En de melodie in een conversatie kan liefde, haat of onverschilligheid seinen, ook al is het soms maar met een woord.(...) Als er geen melodie, geen muziek in je stem zit, blijft er niet veel van je metacommunicatie over. Dan zeg je niks dan woorden en is je bedoeling leeg"(2)

3.2.6. De invloed van het volume

De luidsterkte waarmee je je boodschap zegt geeft tevens een bepaalde gevoelsboodschap door aan de ontvanger. Een luide schreeuwende stem komt agressief of dreigend over. Terwijl een fluisterstem iets vertrouwelijks of indringends bezit of beheerst overkomt. Wanneer je met een luid stemvolume praat, dan uit je daarmee veel van je gevoelens. Denk bijvoorbeeld aan een ruzie of een sportwedstrijd. Terwijl een zacht volume het je gemakkelijker maakt om je (ware) gevoelens te maskeren. Het volume van de stem heeft ook een grote invloed op de ontvanger. Doorgaans zal de ontvanger geneigd zijn om het niveau van het volume over te nemen, en daardoor ook het bijbehorende of het polariserende gevoel oproepen. Binnen interpersoonlijke relaties 'mag' de dominante persoon een harde stem gebruiken om hiermee zijn dominantie over de ander te uiten. De ontvanger zal dan snel geneigd zijn om met een zachte verdedigende stem te praten. Of in het geval van twee dominante personen, zal er een luidruchtige woordenwisseling plaatsvinden.

Opmerking: rol, positie en de daaruit voortkomende status, zullen vaak een persoon de maatschappelijke of sociale toestemming verlenen om door middel van het tweede verhaal hun (on-)macht tot uitdrukking te brengen.

3.2.7. *De invloed van stilte*

Voor veel mensen, inclusief mijzelf, is de stilte niet de eerste voorkeur. Dit wil niet zeggen dat ik niet mijn tijd in stilte kan doorbrengen. Nog dat ik nooit naar stilte verlang. Desondanks verkies ik meestal natuurlijke geluiden, muziek of stemgeluiden, boven de stilte. Zeker als ik schrijf, een groep begeleid of een gesprek voer. De stilte tijdens, bijvoorbeeld, een gesprek met een onbekende persoon, kan een onbehaaglijk gevoel oproepen. Dit kan je het gevoel geven dat de gesprekspartner niet geïnteresseerd is of afstandelijk of zelfs gevoelloos is. Dit geeft aan dat de verbale communicatie een belangrijke rol vervult om onze angsten, twijfels en spanningen af te reageren. Zeker wanneer een fysiek afreageren niet mogelijk of wenselijk is. In situaties waarin jij en je gesprekspartner elkaar volledig vertrouwen en op jullie gemak voelen, kan stilte ook juist bindend en versterkend werken.

Opmerking: de stilte, de absolute stilte, van geen of bijna geen geluiden, is een onnatuurlijke stilte die haar bestaansrecht dankt aan de moderne huizenbouw. Onder een natuurlijke stilte versta ik de natuurlijke omgevingsgeluiden met uitzondering van stemgeluid.

Stilte kan ook gehanteerd worden als een moment om na te denken, of om de ander na te laten denken, of om te luisteren, of om medeleven op non-verbale wijze te tonen, of om aan te geven dat je behoefte hebt aan privacy.

3.3. *Jargon*

De meeste groepen bezitten hun eigen jargon. Hun eigen woordgebruik en soms een hele verzameling 'eigen' woorden. Neem bijvoorbeeld het medische-, het welzijns-, het kunstenaars-, het puber-, het reclame-, het politieke-, het ambtenaren-, het bedrijfs-, het onderwijs-, of het managersjargon. De betekenis van het woord: 'Jargon', is om een eenvoudig iets met moeilijke woorden te omschrijven. Met als doel om de groep waartoe je behoort af te schermen tegen personen die niet tot de groep behoren, als ook herkenbaar te zijn voor personen die wel tot de groep behoren. Door gebruik te maken van een bepaald jargon is het mogelijk dat twee personen elkaar niet begrijpen, ondanks dat ze dezelfde taal spreken. Dit veroorzaakt nogal wat spraakverwarring, begripsvervuiling en ordinaire ruzies. Met andere woorden: het jargon is zowel een herkenningsteken voor 'groepsgenoten', als een afschrikmiddel voor buitenstaanders. Zo bezit iedere generatie zijn eigen jargon. De jongeren uit de jaren zestig zijn opgegroeid met

termen als: shit, love, peace, klikken, afknappen op iemand, trippen, spacen. Terwijl jongeren van vandaag de dag termen hanteren als cool, te gek, blits, hiphop, rappen, freak, kuttenkop. Het jargon van jongeren geeft aan dat zij een groep zijn, lotgenoten. Jonge mensen die op weg zijn naar volwassenheid, en de behoefte hebben om zich te onderscheiden van hun ouders, om zo hun zelfstandigheid en onafhankelijkheid te ontwikkelen. Het gebruik van een jargon biedt het tweede verhaal verschillende mogelijkheden om uiteenlopende boodschappen over te brengen. Bijvoorbeeld:

"Ik weet meer dan jij, dus ben ik belangrijker"

"Jij behoort niet tot onze groep"

"Wij begrijpen elkaar"

"Ik wil niet het achterste van mijn tong laten zien"

"Ik ben bang voor je, maar ik wil dat niet laten zien"

"Ik bezit status en aanzien"

"Ik wil niet hard of confronterend zijn"

"Ik weet niet hoe ik met mijn emoties overweg moet"

"Ik wil vooral serieus worden genomen"

"Ik wil als objectief, betrouwbaar en als een gedegen wetenschapsman bekend staan"

Soms is het gebruik van een (vak-)jargon onvermijdelijk en zelfs gemakkelijk. Anderzijds verandert de realiteit niet, door er een moeilijke term op te plakken. Dood blijft dood, ook al noem je het: heengaan.

3.4. Stempels of etiketten

In het tweede verhaal komen ook onze vooroordelen en machtsverhoudingen tot uitdrukking. Zo loopt een ieder van ons, niet letterlijk, met een stempeldoos rond. Het doel hiervan is om de ander te rangschikken, door een bepaald stempel (of etiket) op zijn voorhoofd te drukken. Bijvoorbeeld:

1. De chef is een 'arrogante bal', omdat hij nooit samen met zijn personeelsleden koffie drinkt. Zijn bijnaam (zijn stempeltje) is: balletje.
2. Arie is een homo met vrouwelijke trekjes. Zijn bijnaam is: 'Marietje'.
3. Jan is een welzijnswerker, zijn bijnaam is: 'Surrogaat'.
4. Ben is een neger, hij staat bekend als 'luiaard'.
5. Marjolein is stevig gebouwd en doet veel zittend werk, zij staat bekend als: zit-vleesvliegje.

Het classificeren van personen is een eigenschap waar een ieder van ons zich 'schuldig' aanmaakt. Op zich misschien niet altijd even kwalijk, maar er schuilt een gevaar in, te weten:

1. dat je de ander niet als persoon tegemoet treedt, maar als zijn classificatie,
2. dat de ander zich overeenkomstig met zijn classificatie gaat handelen.

Het hebben, krijgen of roemen op titels behoort eveneens tot het stempelen of een stempel (willen) krijgen. Waarom? Omdat een titel een bepaalde hiërarchische ladder tussen jou en de ander aangeeft.

Opmerking:

1. Wees voorzichtig met het bewust hanteren van stempels (of etiketten). Per slot van rekening kun je iemand er langere tijd mee opscheppen.
2. Beschouw de ander niet als een rol of een titel, maar als mens. Een titel zegt nog niets over de mens die de titel draagt. Vraag: Is een chef meer dan een afdelingsfunctionaris? Nee, hij vervult slechts een andere rol.
3. Durf stempels van je voorhoofd weg te vegen! Je bent meer dan een classificatie die je over- of onderwaardeert.
4. Beschouw de ander als je gelijke. Om dit ook gevoelsmatig te bereiken, kun je de ander tutoyeren en hem of haar met zijn voornaam aan te spreken.

3.5. *Incongruentie*

De term: incongruentie is afkomstig van Carl R. Rogers, en betekent: een tegenstelling of tegenspraak tussen de metacommunicatie en de uitgesproken communicatie boodschap. Voorbeeld: Miriam voelt zich misselijk. Aan haar uiterlijk is te zien dat ze zich niet goed voelt. Els vraagt aan haar of ze ziek is. Miriam antwoordt: "Ik? Ik voel me prima!". Els twijfelt en gelooft Miriam niet, omdat haar stem zacht en traag is, terwijl anders haar stem hard en een hoog tempo heeft.

De tegenstelling in datgene wat je waarneemt, en dat wat de ander zegt, kom je vaak tegen. Ik ervaar dat altijd als dat de haren in mijn nek rechtop gaan staan. Toch vormt de incongruentie bij personen een van de moeilijkst te bespreken onderwerpen. Waarom?

- ✕ Omdat de metacommunicatie boodschap soms onbewust is.
- ✕ Omdat de persoon zijn twijfel, angst, ellende, verdriet, pijn, minachting, en dergelijke niet openlijk wil bespreken. Het is een soort geheim tussen het Ik en hem zelf.
- ✕ Omdat 'het elkaar aanspreken' vaak als negatief wordt ervaren, als het moeten afleggen van verantwoording.
- ✕ Omdat de ontvanger van de metacommunicatie boodschap, zich niet bewust is van de incongruentie maar deze wel ervaart.
- ✕ Omdat het opdringerig, bemoeizuchtig of als inmenging in privé zaken van de zijde van de ontvanger wordt geïnterpreteerd.
- ✕ Omdat het 'niets' met de ontvanger heeft uit te staan. Het is het probleem van de ander.
- ✕ Omdat de zender zich soms betrapt en/of kwetsbaar voelt, wanneer hij/zij zich gewaarwordt van de incongruentie.
- ✕ Omdat de ontvanger bang is om te persoonlijk te worden.

Desondanks is het belangrijk om de incongruentie wel bespreekbaar te maken, omdat een woordelijk gesprek zinloos is, wanneer de onderliggende gevoelslading er aan tegenovergesteld is. Het grootste gevaar hierbij is echter dat de zender van incongruentie zijn woorden inhoudelijk gaat verdedigen, terwijl het juist om het onderliggende gevoels- en belevingsaspect gaat. Praat dus niet alleen inhoudelijk over de uitgesproken woorden. Bespreek ook de vorm waarin de incongruentie zich heeft gemanifesteerd en de daaraan ten grondslag liggende gevoels- of belevingsaspect. Probeer een discussie, een welles- nietes-spel te voorkomen. Probeer open te staan voor de ander. Leg de ander geen woorden in de mond. Probeer je betrokkenheid bij de ander te tonen. Probeer eerlijk te zijn. Probeer de ander te begrijpen. Oordeel en veroordeel de ander niet. toon begrip. Ga niet analyseren.

3.6. *Emotionele chantage*

Onder emotionele chantage versta ik:

1. Al die situaties waarin jij jouw gevoelens op een ander projecteert.
2. Al die situaties waarin jij de ander gevoelsmatig dwingt om iets te doen of een keuze te maken.

Voorbeeld: ik kan me een cursiste herinneren die, na een bijeenkomst, mij aansprak: "Gert, wij zijn toch vrienden? Ik zit namelijk met een probleempje....". Dit is een tamelijk onschuldige vorm van emotionele chantage.

Het komt soms ook wel voor dat een groepslid met een afwijkende mening, mede onder de druk van het 'groepsgevoel', gedwongen wordt om zich te conformeren aan de groepswns. Dit is een flagrante vorm van emotionele chantage. Het gevolg van emotionele chantage is bijna altijd dat je gedwongen wordt om een keuze te maken, terwijl je (misschien) helemaal geen keuze wilt maken. Emotionele chantage wordt vaak subtiel gehanteerd, en is doorgaans bijzonder effectief. Het beste wapen tegen emotionele chantage is door afstand te nemen en te zeggen dat je er niet bij betrokken wenst te worden. Let goed op dat je jouw emoties niet verwart met de geprojecteerde emoties van de zender.

3.7. Gewaarworden en de taal

In deze paragraaf komen een aantal woorden, begrippen en richtlijnen aanbod, die een beter (meta-)taal gebruik mogelijk maken. Lees ze aandachtig door, en gebruik dat wat je kunt gebruiken.

3.7.1. 'Het' wordt 'ik'

Sommige personen hanteren de taal op een 'onpersoonlijke wijze'. Een depersonificatie van de taal. Dit herken je aan de wijze waarop onder andere het woordje 'het' wordt gebruikt. Bijvoorbeeld:

- ✕ "Het is gezellig", in plaats van: "Ik vind het gezellig".
- ✕ "Het duurt wel lang", in plaats van: "Ik vind dat het lang duurt".

Ter illustratie: een groepslid vertelt de groep dat het vervelend is, dat andere groepsleden zelden of nooit op tijd zijn. De groepsleider vraagt aan het groepslid: "Wie vindt dat vervelend?" Waarop het groepslid antwoordt: "Ik". "Waarom zeg je dan niet: Ik vind het vervelend dat jullie zelden of nooit op tijd zijn?"

Variaties: een depersonificatie van de taal kom je op verschillende manieren tegen. Hieronder staan enkele voorbeelden:

1. 'Je' wordt in plaats van 'ik' gebruikt. Anders gezegd: de persoon praat tegen of over (en niet vanuit zichzelf) door gebruik te maken van de 'je'-vorm. Voorbeelden:
 - ✕ "Je voelt je heerlijk na een uitgebreid bad", in plaats van: "Ik voel mij heerlijk na het nemen van een uitgebreid bad".
 - ✕ "Je doet je best om alles op tijd af te krijgen en dan krijg je alsnog heibel", in plaats van: "Ik doe mijn best op alles op tijd af te krijgen en dan krijg ik nog op mijn kop".
2. 'Wij' wordt in plaats van 'ik' gebruikt. De persoon spreekt niet uit naam van meerdere personen, maar hanteert toch de 'wij'-vorm. Voorbeeld: Groepslid: "Wij vinden het niet correct!" Groepsleider: "Vinden wij dat, of vind jij dat?" Groepslid: "Ik vind dat niet correct"
3. Andere variaties kunnen zijn dat de persoon 'men', 'sommige', 'de anderen', 'iedereen', 'enkele' hanteert, in plaats van ik'.

3.7.2. 'Kan niet'

Wanneer je met een ander persoon praat over een probleem, een beleving, een belemmering, kan het gebeuren dat hij zichzelf afschermt door te zeggen: "Dan kan ik niet". Soms terecht gebruikt. Soms ook niet. Het lijkt erop alsof de persoon die 'kan niet' hanteert, hier in feite 'wil niet' mee bedoelt. Of: 'niet bereid zijn'. Wanneer dit het ge-

val is, is het verstandig om aan de persoon te vragen of hij de 'kan niet' door een 'wil niet' wil vervangen. Voorbeelden:

"Ik wil niet boos worden", in plaats van: "Ik kan niet boos worden".

"Ik wil niet toegeven", in plaats van: "Ik kan niet toegeven".

Het voordeel hiervan is dat het niet willen minder dwingend en absoluut is dan het niet kunnen. Het resultaat zal, mogelijk, zijn dat de persoon (of jezelf) meer mogelijkheden ervaart om uiting te geven aan zijn ongenoegen of onvermogen om tot handeling te komen.

3.7.3. 'Nodig hebben'

Een ander veelvuldig gehoorde zin is de volgende: "Ik heb dat nodig!" Het woordje 'dat' mag je zelf vervangen door duizend-en-een dingen: geld, macht, ongeluk, liefde, aandacht, jou, een auto, een baan, een televisie, een partner. Soms wordt de zin direct gevolgd door: "Ik heb dat nodig, anders..." Dat 'anders' geeft het dwingende karakter van het 'nodig hebben' weer. Het nodig hebben kan een frustrerende werking hebben op een persoon, waardoor hij voor zijn gevoel niet optimaal kan functioneren.

Opmerking:

De persoon ervaart een gemis. Hierdoor kan een persoon zichzelf belemmeren in zijn ontplooiings- en groeimogelijkheden. Door het nodig hebben te veranderen in willen komt het dwangmatige karakter te vervallen.

Bijvoorbeeld:

"Ik heb een vriendin nodig", wordt: "Ik wil een vriendin".

"Ik heb geld nodig", wordt: "Ik wil geld".

"Ik heb jou nodig", wordt: "Ik wil graag bij je zijn".

3.7.4. 'Moeten'

Een variant op het bovenstaande vormt het woord moeten. Soms moet je een heleboel. Dit moeten kan betrekking hebben op regels, waarden, normen, afspraken, gedragscodes, verantwoordelijkheden, wetten en overeenkomsten, die je met jezelf, de ander, de groep en/of de (sociale) omgeving opstelt. En soms wordt dat moeten een vervelende last. Je ervaart een beperking van je vrijheid, van je keuzemogelijkheden, van je uitingswijzen. Je kunt het gevoel hebben dat je wordt geleefd door het 'moeten'. Daarom is het niet onverstandig om in dergelijke situaties het 'moeten' te vervangen door: "Ik kies ervoor om....." Hierdoor schep je voor jezelf meer ruimte om te kiezen, om verantwoording te dragen voor je keuze en om andere afspraken, overeenkomsten en dergelijke, niet na te leven. Bijvoorbeeld:

"Ik moet aardig zijn tegen mijn collega's", wordt: "Ik kies ervoor om tegen enkele collega's niet aardig te zijn".

"Ik moet trouwen", wordt: "Ik kies ervoor om te trouwen".

"Ik moet mijn diploma behalen", wordt: "Ik kies ervoor om mijn diploma te behalen".

3.7.5. 'Weten'

Een veel gemaakte fout is dat nogal wat personen pretenderen te 'weten' hoe de ander zich voelt, uit, gedraagt, verwacht, verlangt, droomt, hoopt, enzovoorts. Het weten komt over als een absoluut zeker weten. En wat misschien nog erger is, is dat dit 'weten' gepropagandeerd wordt als de waarheid. Er valt niet aan te tornen. In de praktijk ben je er misschien al achter gekomen dat je steeds minder zeker bent van alles wat je weet, naarmate je meer kennis verovert. Waarom is dat? Omdat je referentiekader groter wordt en er steeds meer keuzemogelijkheden opdoemen. Variaties worden zichtbaar. De details beginnen sterker op te vallen. Je bent steeds beter in staat om vanuit verschillende gezichtspunten naar hetzelfde onderwerp te kijken. Bovendien geldt het absolute als een persiflage van zichzelf. Omdat het absolute impliceert dat het ongevoelig is voor veranderingen. Zelfs bergketens hebben ervaren dat zij door de loop der jaren van vorm veranderen. Waarom zou het absolute hier dan van gevrijwaard zijn? Het absolute weten bestaat daarom ook niet omdat het denken evolueert. Het weten heeft nog een ander nadeel: het roept een niet geapprecieerde bijmaak bij de toehoorder op. Waardoor de toehoorder sneller geneigd is om het weten naast zich neer te leggen, dan wanneer de zender het weten vervangt door: "Het zich kunnen voorstellen". Wanneer je zegt dat je het je voor kunt stellen dat....., dan leg je de ander niet jouw dicterende visie of mening op. Bijvoorbeeld:

"Ik weet dat jij eenzaam bent", wordt: "Ik kan mijzelf voorstellen dat jij je eenzaam voelt".

"Ik weet dat jij mij niet mag", wordt: "Ik kan me voorstellen dat jij mij niet mag".

3.7.6. Vragen

Een ander opmerkelijk taalgebruik betreft het stellen van vragen. Met alle nadelen van dien:

1. Omdat vragen de persoon ontslaan van iedere verantwoordelijkheid om zelf een keuze te maken en/of een beslissing te nemen.
2. Omdat vragen het mogelijk maken om jezelf 'afhankelijk' op te stellen ten opzichte van de ander, om zodoende jezelf te beschermen tegen mogelijke interne bedreigingen en/of hinderlijke belemmeringen.
3. Omdat vragen de mogelijkheid bieden om jezelf niet bloot te geven ten opzichte van de ander.
4. Omdat vragen de mogelijkheid bieden om de ander niet te hoeven vertrouwen.
5. Omdat vragen de eigen (on-)mogelijkheden kunnen camoufleren. Bijvoorbeeld een vermeende incompetentie om tot een juiste keuze te komen.
6. Omdat vragen de ander in een machtigere positie plaatsen, en door de vragen dusdanig in beslag wordt genomen, dat de aandacht van de vragensteller is afgewenteld.
7. Wanneer een persoon zichzelf voor een delicate kwestie geplaatst ziet, kan hij in principe drie dingen doen: Het aanpakken, het ontkennen of een ander het laten oplossen. En juist die laatste mogelijkheid tref je nogal eens aan binnen groepen. "Wat moet ik doen? Hoe los ik het op? Zal ik het dan maar zo doen?"

Wanneer je de indruk krijgt dat een vraag gesteld wordt om een andere reden dan om een antwoord op de vraag te krijgen, kun je aan de vragensteller vragen of hij de vraag wil omzetten in een bewering. Bijvoorbeeld:

"Zal ik mijn ex-vrouw moeten bellen, dat ik geen alimentatie meer wil betalen?",

wordt: "Ik bel mijn vrouw om te vertellen dat ik geen alimentatie meer betaal". Hierdoor komt de verantwoordelijkheid weer daar te liggen waar hij hoort te zijn, namelijk bij de vragensteller zelf.

3.7.7. *Hoe en wat*

Wanneer je binnen een groep vragen stelt, probeer dan zoveel mogelijk vragen te stellen die met hoe of wat beginnen. Dit gaat ten koste van de zogenaamde waarom-vragen. Aan waarom-vragen kleven enkele nadelen.

1. Waarom-vragen zijn altijd gericht op de ratio. Het zijn beredeneervragen, die geen uitspraken dulden die betrekking hebben op de gevoelens en de gevoelsbelevingen, tenzij deze beschouwend worden belicht.
2. Waarom-vragen roepen meestal omdat antwoorden op. Deze antwoorden leggen de verantwoordelijkheid neer bij derden, situaties of omstandigheden. Niet zelden in de vorm van een verontschuldiging, een abstrahering, een rationalisatie, een verklaring of een excuus.
3. Waarom-vragen zijn per definitie vragen die bedoeld zijn om de oorzaak te achterhalen. Waarvan gehoopt wordt dat deze kennis het mogelijke probleem oplost, dan wel een positieve gedragsverandering ten gevolge heeft.
4. Waarom-vragen worden vaak door de ontvanger als aanvallende vragen geïnterpreteerd. Dan wel als beschuldigende vragen of dwingende vragen.

De hoe en wat vragen appelleren rechtstreeks aan het gevoel, de beleving en de creativiteit. Het dwingende karakter is een stuk minder, waardoor de persoon voor zichzelf meer ruimte kan creëren om na te denken en om tot inzicht te komen.

Opmerking: onder de waarom-vragen vallen ook de volgende afgeleiden: waardoor, waarvoor, waarmee, waarvan, wanneer, welke, waarheen, waartussen, waartoe.

3.8. *Luisteren*

Er bestaat een groot verschil tussen horen en luisteren. Bijna net zo groot als tussen kijken en zien. Het registreren van geluid is een normale fysiologische bepaaldheid, mits het lichaam in een gezonde staat verkeert. Het verstaan en begrijpen van de geluiden, is een aangeleerde vaardigheid. Een uiterst moeilijke vaardigheid, omdat je pas dan echt iemand hoort wanneer je voor hem of haar openstaat. De meeste mensen hebben de neiging om vooral niet te luisteren naar datgene wat een ander te vertellen heeft. omdat het te bedreigend is, om niet (emotioneel) betrokken te raken bij de ander, omdat het indruist tegen je eigen gedachten, meningen, principes en opvattingen. Luisteren is meer dan het zuiver aanhoren van de ander. Luisteren behelst ook het teruggeven aan de ander dat je de communicatieboodschap hebt ontvangen. En je interesseert bent in datgene wat de ander jou wil vertellen.

Opmerking:

1. Je moet in staat zijn om je, als luisteraar, in de ander te verplaatsen alsof jij de spreker bent.
2. Tijdens het luisteren doe je er verstandig aan om geen inhoudelijke waardeoordelen, vooroordelen, afkeuringen, of bevestigingen te uiten of te tonen.

Wat dan wel? Sta open voor datgene wat de ander je te vertellen heeft. Toon begrip. Geef de ander het gevoel dat je hem serieus neemt. Dat je bij hem betrokken bent. Dat je oprecht geïnteresseerd bent in datgene wat hij jou te vertellen heeft.

3.8.1. *Het ervaren*

Oprecht luisteren betekent het ervaren, en deelgenoot te worden van de belevings- en gedachtewereld van de spreker. Om deelgenoot te kunnen worden, moet je luisteren naar:

1. De wijze van spreken.
2. De toonhoogte van de stem.
3. Het tempo en het ritme van de stem.
4. De gevoelswaarde die achter de klanken verborgen gaan.

Een ander aspect vormt uiteraard de houding die je als luisteraar aanneemt ten opzichte van de spreker. Anders gezegd: Hoe zit jij er letterlijk bij? Hoe verhoud jij je, figuurlijk gesproken, ten opzichte van de ander? Welke rol en positie neem jij als luisteraar in en hij als spreker?

3.8.2. *Niet gehoord worden*

Wanneer je niet wordt gehoord door anderen, ervaar je dit in de regel als negatief. Niet helemaal onterecht! Hoe kun je niet worden gehoord? Ligt het aan het volume waarmee je spreekt? Misschien, maar doorgaans niet. Het niet gehoord worden kan oorzaken hebben bij jou als spreker, bij de ander als luisteraar, of in de omgeving waar jullie met elkaar spreken. Er gaat vanuit jou, dan wel vanuit de boodschap die jij overbrengt, een dreiging uit. Je wordt niet als een gelijkwaardige gesprekspartner beschouwd. Je praat op een andere wijze, of niveau, dan de luisteraar in staat is om naar te luisteren.

- ✕ De luisteraar is niet bij machte om de communicatieboodschap correct te ontcijferen en te begrijpen. De luisteraar voelt zich niet betrokken bij jou.
- ✕ De luisteraar voelt zich fysiek belemmerd om goed te luisteren, bijvoorbeeld vanwege een hoofdpijn.
- ✕ De luisteraar staat niet open voor jou. Misschien omdat jij voor hem onsympathiek overkomt.
- ✕ De rol en/of de positie die de luisteraar inneemt maakt het mogelijk dat hij jou als spreker, niet serieus hoeft te nemen. Bijvoorbeeld een docent, een rechter, een ouder.
- ✕ De luisteraar ervaart het onvermogen om goede feedback aan de spreker te geven. Hierdoor is het voor de spreker onduidelijk of zijn communicatieboodschap is overgekomen.
- ✕ De luisteraar transformeert zijn eigen gevoelsbeleving, dan wel herinneringen, op de spreker. Hierdoor hoort de luisteraar niet wat de spreker hem wil vertellen, doch slechts zijn eigen verhaal.

Andersom kunnen ook bij jou als spreker een aantal oorzaken een rol spelen, waardoor het voor de luisteraar moeilijk wordt om je echt te horen. Bijvoorbeeld:

- ✕ Je bent niet bij machte om (verstaanbaar) te spreken.
- ✕ Je ervaart het onvermogen om verbaal te uiten wat er binnen in het Ik allemaal aan gedachten en gevoelens leeft.
- ✕ Je hebt het gevoel dat je boodschap duidelijk overkomt, terwijl de ander er geen touw aan vast kan knopen. Anders gezegd: Je kunt uitspraken doen die voor jezelf begrijpbaar en plaatsbaar zijn, maar die voor de luisteraar vreemd in de oren klinken, omdat hem de context ontbreekt.
- ✕ Je zegt heel iets anders dan je in werkelijkheid had willen zeggen.
- ✕ Je zegt iets waarvan jezelf niet precies weet wat je ermee wilt zeggen.

- ✕ Je kunt te kampen hebben met faalangst, 'plankenkoorts', angst om 'dicht-te-slaan', mensenvrees, en dergelijke waardoor het in gesprek komen met de ander sterk wordt bemoeilijkt.

De omgeving speelt eveneens een belangrijke rol in de wijze waarop een gesprek verloopt. Bijvoorbeeld: Waar vindt een gesprek plaats? In een volle bus? In een steriel kantoor? In een bos? Midden in de nacht? Tijdens een muziekvoorstelling? In een kerk? De omgeving kan belemmeringen opwerpen of juist wegnemen. *Voorbeelden:*

1. Wanneer je zenuwachtig bent, zul je in een natuurlijke omgeving beter in staat zijn om ontspannen te spreken over je problemen.
2. Wanneer je een zakelijk gesprek moet voeren, dan leent een kantoor zich hier beter voor.

3.8.3. *Empathisch luisteren*

Als een pas afgestudeerde maatschappelijk werker was ik mij pijnlijk bewust dat goed luisteren enorm belangrijk was voor het uitoefenen van mijn beroep. Ik luisterde aandachtig naar de ander en verwarde dat steeds met empathisch luisteren. Jammer genoeg ben ik niet de enige die dat is overkomen. Groepsleiders, welzijnswerkers, psychologen, ouders, docenten, verpleegkundigen, roepen dat ze op een empathische manier luisteren naar de ander. Terwijl de spreker slechts zelden wordt gevraagd of hij het gevoel heeft ook daadwerkelijk begrepen te worden.

- ✕ Empathisch luisteren is een vaardigheid, die door het ervaren wordt geschoold. En hier schuilt dan ook het gevaar!
- ✕ Empathisch luisteren houdt in dat je de spreker zijn verhaal laat vertellen zonder diagnoses te stellen, zonder te analyseren, zonder de spreker te veroordelen, zonder de verantwoordelijkheid aan de spreker te onttrekken, zonder de spreker te manipuleren, zonder de spreker te zeggen wat hij voelt!
- ✕ Empathisch luisteren houdt in dat je betrokken bent op de spreker. Dat je sensitief, actief en accuraat luistert. Dat je probeert om je in de ander in te leven. Dat je oprecht geïnteresseerd bent in de ander.
- ✕ Empathisch luisteren biedt de spreker, in veel gevallen, een gevoel van begrip en medeleven aan. Geen oplossingen, maar dat is ook niet noodzakelijk.

Wanneer je met een probleem zit zul je, in mate van de ernst van het probleem, hier meer energie en aandacht in moeten steken. Omdat problemen de harmonie, het goed voelen, verstoren. Ieder mens heeft de neiging om weer een te worden. Om de belemmeringen op te heffen of weg te denken, zolang de harmonie maar wordt herstelt. Om de harmonie daadwerkelijk te herstellen besteed je op een positieve of negatieve manier aandacht aan de oplossing van het probleem. Bijvoorbeeld door jezelf flink aan de tand te voelen over de aard van het probleem, hoe het is ontstaan en hoe je het kunt oplossen. Of door met anderen over het probleem te praten. Of door de problemen te ontkennen, te bagatelliseren, te verstoppen, of aan de gegeven omstandigheden aan te passen. Hoe dan ook kost het werken aan problemen, of het ontkennen van problemen, enorm veel energie. Met als direct gevolg dat je niet langer in staat bent om je aandacht op andere zaken te richten. In het geval dat je beslist om over je problemen met een ander te gaan praten, verwacht je van de ander in feite niets anders dan begrip voor je situatie en de bereidheid om je te horen. Zowel in het geval dat de luisteraar een vriend(in) is of een hulpverlener, ontbreekt het beide niet zelden aan de vaardigheid om naar de ander te luisteren. En hem of haar het gevraagde begrip te geven. Niet omdat de luisteraar dat niet zou willen, maar omdat het inleven in de spreker, en het niet oordelend luisteren, bijzonder moeilijk is.

Carl R. Rogers, de geestelijke vader van 'de empathie', heeft in zijn begin jaren diverse therapeutische gesprekken op band genomen. Met als doel om te luisteren hoe de cliënt reageert op de woorden van de therapeut. Door telkens weer zijn eigen gesprekken (en die van collega's) terug te horen, kwam hij tot de ontdekking dat zowel de cliënt als de hulpverlener, beter tot hun recht kwamen wanneer er sprake was van een echt contact. De gesprekken reikten dan tot de diepere regionen van de gevoelsbeleving. Hoe kwam dit contact tot stand? Doordat de luisteraar betrokken was bij de spreker, de spreker niet veroordeelde, begrip toonde en zich inleefde in de spreker. De ontdekking van Rogers is, gedurende de decennia die erop volgden, herhaaldelijk het object van onderzoek geweest. En in vrijwel alle gevallen werden zijn opvattingen ten aanzien van het empathisch luisteren bevestigd. Eveneens is aangetoond dat veel hulpverleners empathie als een van hun belangrijkste vaardigheden beschouwen. Desondanks blijkt hiervan in de praktijk maar weinig van uit te komen. Hoe kan dat? Omdat een theoretische benadering iets anders is dan een ervaring. Het voelen, in de buikstreek, dat je met een ander persoon contact hebt, kun je niet nabootsen. Het gebeurt of het gebeurt niet. Afhankelijk van degene met wie je contact hebt of zoekt, je fysieke en geestelijke gesteldheid, de ander, de gegeven omstandigheden. Het gewaarworden van de ander is niet altijd regel in een interpersoonlijk contact!

Hoofdstuk 4: intuïtie

In dit hoofdstuk probeer ik de intuïtie te presenteren als een instrument dat je, als groepsleider, in alle omstandigheden kunt gebruiken. Door deze doelstelling is het hoofdstuk in hoge mate subjectief en suggestief geworden.

4.1. Wat is intuïtie?

De intuïtie wordt vaker aan vrouwen toebedeeld dan aan mannen. Intuïtie is, voor veel mannen en vrouwen, een synoniem voor de vrouwelijke emotie en opmerkzaamheid. Toch is de intuïtie niet iets typisch vrouwelijks. Mannen beschikken eveneens over uitstekende intuïtieve gevoelens. Intuïtie is een gevoelsmatige ingeving, waarvan je je gewaarwordt op het moment dat het verband tussen twee of meerdere variabelen een betekenis en/of waarde krijgt. Intuïtie leidt tot inzicht, het 'AHA-effect' of tot een overtuiging. Intuïtie is een natuurlijk instrument waarover een ieder van ons de beschikking heeft. Toch is het echter niet zo dat de intuïtie al bij de geboorte in volle omvang aanwezig is. De intuïtie dient ontwikkeld te worden. Dit ontwikkelen gebeurt hoofdzakelijk door intuïtie te gebruiken.

4.2. Verschillende vormen van intuïtie

In de volgende subparagrafen wil ik je kennis laten maken met zes vormen van intuïtie. Vooraf wil ik opmerken dat de scheidslijn tussen de ene intuïtievorm en de andere vorm niet altijd even helder en scherp is. Er is in een groot aantal gevallen sprake van overlappingen.

4.2.1. De ontdekkende intuïtie

Bij deze vorm van intuïtie krijg je antwoord op een specifiek probleem of verwerf je inzicht in de relatie die bestaat tussen twee of meerdere zaken, dan wel verwerf je inzicht in de specifieke aard van het probleem. Voor de ontdekkende intuïtie is een voorbereidende rationaliserende fase nodig om tot inzicht te kunnen komen.

Ter illustratie:

Stel je voor dat je met een probleem worstelt. Je hebt het probleem van alle kanten gewikt en gewogen, maar een oplossing wil niet komen. Geïrriteerd pak je je jas van de kapstok en besluit een wandeling te maken. Je loopt door het stadswandelpark. Je irritatie verdwijnt. Je geniet van een stralende zon. Je vergeet het probleem en richt je aandacht volledig op de omringende natuur. Plots roep je: "Eureka!" De oplossing voor het probleem staat je ineens helder voor ogen.

4.2.2. De creatieve intuïtie

De creatieve intuïtie heeft veel weg van de ontdekkende intuïtie, zij het dat de creatieve intuïtie zich kenmerkt door het aanreiken van verschillende mogelijkheden, oplossingen of alternatieven. Bij de ontdekkende intuïtie is er veel meer sprake van het laatste passende puzzelstukje te krijgen.

Ter illustratie:

Bij het schrijven van een verhaal, laat ik mij leiden door de verbeelding en de creatieve intuïtie. Meestal gaat dat als volgt: Ik krijg een idee voor een verhaal. Op twee A4-tjes schrijf ik in grote lijnen het verloop van het verhaal op. Dan begint het proces van het eigenlijke schrijven. Iedere situatie, gebeurtenis of personage uit het verhaal ontwikkelt zich verder naarmate het verhaal vordert. Hoe zij zich ontwikkelen is afhankelijk van de creatieve intuïtie. Per situatie, gebeurtenis of personage reikt de creatieve intuïtie meerdere mogelijkheden aan die ik kan uitwerken. Beetje voor beetje ontstaat zo het verhaal. De creatieve intuïtie kom je niet alleen binnen de verschillende kunstvormen tegen, maar ook binnen de politiek, het onderwijs, de wetenschap en de industrie.

4.2.3. *De waardebepalende intuïtie*

Bij deze vorm van intuïtie draait alles om de gevoelsmatige waardebepaling. Wanneer je, bijvoorbeeld, een beslissing moet nemen, doe je dat niet alleen op basis van een baten/kosten analyse, een onderzoek, een controle of de logica. Het intuïtieve gevoel om uiteindelijk ja of nee te zeggen is doorgaans niet bewust en rationeel te onderbouwen. De waardebepalende intuïtie is echter in veel gevallen doorslaggevend bij het maken van een keuze. Sommige mensen ontkennen, negeren, blokkeren of bagatelliseren hun gevoelens consequent wanneer het gaat om het nemen van belangrijke beslissingen. Wanneer een dergelijke beslissing verkeerd uitpakt, is men niet te beroerd om te zeggen: "Ik had het kunnen weten! Ik had het nooit moeten doen" Meestal met als gevolg dat het intuïtieve gevoel een volgend keer wederom wordt uitgeschakeld.

Ter illustratie:

Ik neem die baan aan. Ik verdien er goed aan. Het werk is overzichtelijk. Het kantoor is goed te bereiken. Ik kan carrière maken. Wat houdt me nog tegen? Ik ben gelukkig getrouwd. Ik heb geen reden tot klagen. Samen hebben we een goed inkomen. Een eigen huis. Een auto. Twee keer per jaar gaan we op vakantie. Ik voel me doorgaans prettig in mijn vel zitten. Toch twijfel ik wel eens aan de oprechtheid van mijn liefdesgevoelens voor mijn vrouw.

Wanneer een beslissing genomen is op basis van de waardebepalende intuïtie, dan gaat dit meestal gepaard met een gevoel van zekerheid en overtuiging.

4.2.4. *De actiegerichte intuïtie*

De actiegerichte intuïtie is gericht op het direct handelend optreden naar aanleiding van een gevoelsingeving. Met andere woorden: Zonder dat er een directe duidelijke reden of aanleiding voorhanden is, ga je handelend optreden. Soms is dit handelende optreden in tegenspraak met het voorafgaande of het verwachtbare.

Ter illustratie:

Soms krijg je de ingeving om een oude bekende of een familielid op te bellen omdat je het gevoel hebt dat dit nodig is. In een aantal gevallen blijkt dat de ander in een dussdanige situatie verkeert dat hij of zij inderdaad hulp nodig heeft. Misschien ken je het gevoel dat je zomaar een omweg maakt tijdens het autorijden, zonder dat hiervoor enige aanleiding is. Later blijkt dat op de oorspronkelijke route een ongeluk is gebeurd of dat de weg open ligt.

De actiegerichtte intuïtie kan zich soms heel sterk manifesteren, zodat er nauwelijks een andere mogelijkheid overblijft dan te gehoorzamen aan het gevoel. Deze vorm van intuïtie bezit onverklaarbare elementen, bijvoorbeeld het waarschuwen voor gevaar. Het is onduidelijk waar de actiegerichtte intuïtieve gevoelens hun ontstaansbron vinden.

4.2.5. De voorspellende intuïtie

Bij deze vorm van intuïtie geeft het gevoel een bepaalde voorspelling (verwachting) ten aanzien van een onderwerp, een gebeurtenis, of een situatie. Een belangrijke uitingvorm van de voorspellende intuïtie is het nemen van besluiten. Besluiten worden nogal eens genomen vanuit de voorspellende intuïtie. Daarom is de voorspellende intuïtie belangrijk bij politici en ondernemers.

Ter illustratie:

1. Als ondernemer ben je steeds opzoek naar 'het gat in de markt'. Wanneer je op een nieuw product stuit, waarvan je hoge verwachtingen hebt, neem je het besluit om het in productie te nemen en in de marketing van het product te investeren. Je vertrouwt erop dat het product aanslaat. Wanneer dit laatste het geval is, heb je een goed besluit genomen. Wanneer het product is geflopt, is het de moeite waard om te onderzoeken of het product niet deugt, of de vraag naar het product niet groot genoeg is, of dat de marketing van het product onvoldoende is geweest.
2. Als politicus dien je, op basis van allerlei gegevens en onderzoeken, een meerjaren beleidsplan op te stellen. Hoe goed en gedegen de aangereikte gegevens en onderzoeken ook zijn, het blijven gegevens op basis van het verleden. Iedere beslissing betreft de toekomst en is dus niet alleen rationeel te benaderen en te bepalen. Als politicus ben je dus mede afhankelijk van je voorspellende intuïtieve gevoelens. Met andere woorden: je ontwikkelt je beleidsplan op basis van datgene, waarop jij vertrouwt dat het in de toekomst zal plaatsvinden.

4.2.6. De verlichtende intuïtie

De verlichtende intuïtie zou je misschien het beste kunnen omschrijven als een intuïtie die gebaseerd is op spirituele en mystieke gevoelens. Wie kent niet de gevoelens dat er meer moet bestaan tussen hemel en aarde zonder precies te weten wat of zonder er een voorstelling van te kunnen maken. Anderen noemen de verlichtende intuïtie het verwerven van inzicht in jezelf als mens. Een kort moment van verlichting waarin je jezelf, en jezelf in relatie tot de buitenwereld begrijpt.

4.3. Randvoorwaarden die invloed hebben op de intuïtie

Een intuïtieve ingeving 'overkomt' je soms. Wanneer je iets nauwkeuriger naar deze momenten gaat kijken, zal je het je misschien opvallen dat er een of meerdere randvoorwaarden een rol spelen.

Opmerking: hiermee wil ik zeggen dat wanneer je deze randvoorwaarden bewust hanteert, de kans op intuïtieve ingevingen groter is. Afhankelijk van jou, als persoon, zijn sommige factoren effectiever dan andere factoren. En soms is er sprake van meerdere factoren die gelijktijdig een rol spelen.

Bij de intuïtie is er in de regel sprake van een korte of lange incubatietijd. Dit kan variëren van een tiende van een seconde tot enkele jaren. Een incubatietijd is de periode waarin de hersenen met de 'materie' spelen, alvorens dit te vertalen in een gevoelsprikkel. Om deze incubatietijd te bespoedigen of gunstig te laten verlopen, spelen de volgende randvoorwaarden een rol:

1. *Het verminderen van spanningen en stressgevoelens.*
Naarmate je geestelijke en/of fysieke inspanningen toenemen, neemt ook de vermoeidheid toe. Je aandacht is voornamelijk gericht op je inspanningen. Voor intuïtieve ingevingen is er nauwelijks nog ruimte. Wanneer je je inspanningen vermindert nemen de geestelijke en fysieke omstandigheden, om intuïtieve ingevingen te krijgen, toe. Zo blijkt bij een aantal mensen een wandeling, het verrichten van eenvoudige huishoudelijke karweitjes, het slapen, het poetsen van de tanden, het scheren, ideale activiteiten om de intuïtie te prikkelen om actief te worden. Door te ontspannen nemen de mogelijkheden voor de intuïtie toe. Bovendien wordt in dat geval de blokkade op de creativiteit opgeheven.
2. *Het bevorderen van de creativiteit.*
De creativiteit schept voor de intuïtie de ruimte om tot uitdrukking te komen. Wanneer je creatief bent aangelegd, is de kans op functionele intuïtieve ingevingen groter. Je kunt de creativiteit vergroten door bijvoorbeeld te gaan schilderen, te gaan beeldhouwen, te gaan schrijven, te gaan toneelspelen.
3. *Het doorbreken van denkpatronen.*
Je bent geneigd om over bepaalde onderwerpen of problemen op eenzelfde manier te denken. Hierdoor kom je eenvoudig niet op het idee, dat je het onderwerp (of probleem) ook op een andere manier kunt benaderen en aanpakken. Dit vraagt om associatief denken. In plaats van het onderwerp te beredeneren en te analyseren, ga je associëren op het onderwerp. Hierdoor neemt de kans toe dat je op een nieuw, nog onbetreden, denkpad stuit.
4. *Het selectief vergeten.*
Wanneer je problemen wilt oplossen, maak je voor jezelf een plan hoe de oplossing en de weg daar naar toe er uit ziet. Dit plan wordt in het korte termijn geheugen opgeslagen. Tijdens het verrichten van activiteiten kun je echter achter, tot dusver onbekende, relevante informatie komen. Meestal ben je niet in staat om meteen met deze informatie aan de slag te gaan. Omdat je nog steeds vast zit aan het oorspronkelijke oplossingsplan. De pas verworven relevante informatie wordt in dat geval echter opgeslagen in het lange termijn geheugen. Tijdens de incubatieperiode worden de onwerkzame ideeën uit het oplossingsplan vergeten. Het restant integreert met de informatie uit het lange termijn geheugen. Dit 'nieuwe' oplossingsplan dient zich vervolgens aan als nieuwe intuïtieve ingeving.
5. *Betrokkenheid* Het
fixeren op het oplossen van een probleem kan een verstarring en/of stress veroorzaken wanneer het gewenste antwoord uitblijft. In plaats van het fixeren is betrokkenheid wel een vereiste om de intuïtie te prikkelen. Het verschil tussen beide is dat er bij betrokkenheid sprake is van het gevoelsmatig openstaan voor andere gebeurtenissen en invloeden. Bij het fixeren wordt iedere invloed of gebeurtenis herleid tot het gefixeerde onderwerp. De belevings- en denkwereld zijn er opgebrand om het probleem op te lossen. Hierdoor kun je jezelf met niets anders bezighouden dan met het probleem of met een mogelijke oplossing en soms met beide tegelijkertijd.

Opmerking: intuïtie kun je niet dwingen om actief te worden. De randvoorwaarden kun je wel beïnvloeden, waardoor de kans op een intuïtieve ingeving groter wordt.

4.4. *intuïtie herkennen en benoemen*

4.4.1. *Moment van herkenning*

Intuïtie heeft, wanneer je er door wordt getroffen, een verrassend effect. Het is alsof je al die tijd met je ogen dicht rond de hete brei hebt gedanst. Een intuïtieve ingeving wordt vaak ervaren als een flits waarin het antwoord op een vraag of een oplossing voor een probleem, of een waarschuwing voor een dreiging, of een idee, je ineens helder voor ogen staat. In dat korte moment heb je inzicht in de vraag, het probleem of de situatie. Soms is het moment te kort om de boodschap helemaal gewaar te worden. En soms is het lang genoeg om tot actie over te gaan. De intuïtieve ingeving kan een logisch gevolg zijn van de activiteit waarmee je bezig bent. Het omgekeerde kan echter ook waar zijn. De intuïtieve ingeving kan een totaal beeld betreffen van bijvoorbeeld een nieuw kunstwerk of een wiskundig model. De intuïtieve ingeving kan echter ook dienst doen als een richtingsaanwijzer of als een voorgevoel of als alarm.

4.4.2. *Fysieke neerslag*

Een intuïtieve ingeving wordt in een aantal gevallen ook lichamelijk gevoeld, dan wel met een deel van het lichaam in verband gebracht. Wanneer ik een belangrijk intuïtieve ingeving krijg, voel ik een kriebelig gevoel in mijn nek. Ik spreek dan over: "Mijn nekharen gaan rechtop staan". Soms gebruik ik deze uitspraak letterlijk, en soms figuurlijk. Dit fysiek ervaren van een intuïtieve ingeving is ook niet vreemd, omdat de intuïtie een gevoel is. En alle gevoelens vinden hun neerslag in het lichaam. Omdat je anders (letterlijk) niets kunt voelen. De lokalisatie, het herkennen, het benoemen en het labellen van het gevoel is echter een rationele activiteit. Het ervaren van intuïtieve gevoelens is een samenspel tussen hersenen en het lichaam. Soms word je hoofdzakelijk je verstandelijk gewaar van een intuïtieve ingeving. Soms wordt je alleen maar gevoelsmatig gewaar van een intuïtieve ingeving. Verder zijn alle variaties tussen deze twee uiterste gewaarwordingen mogelijk en reëel.

4.4.3. *Status en beroep*

Het bezitten van intuïtieve vermogens is niet voorbehouden aan een selecte groep personen. Ieder mens beschikt over een bepaalde mate van intuïtie. De een meer dan de ander. Toch wordt de intuïtie niet altijd herkend en benoemd als intuïtie. Binnen sommige beroepen, meestal exacte beroepen, wordt het niet altijd op prijs gesteld wanneer een persoon "Eureka!" roept en zijn ontdekking toeschrijft aan een intuïtieve ingeving. Dit omdat intuïtie niet echt een serieuze wetenschappelijke, zakelijke of verstandelijke indruk maakt. In plaats daarvan worden intuïtieve ingevingen omgedoopt tot ervaringen. Anders gezegd: Mijnheer de Vries heeft de oplossing op het probleem gevonden door gebruik te maken van zijn jarenlange ervaring. Binnen andere beroepen, vooral binnen de alternatieve hulpverleningsgroepen, is het juist 'geweldig' wanneer je intuïtieve ingevingen hebt en gebruikt. In sommige gevallen worden deze intuïtieve ingevingen zelfs esoterische krachten toegedicht, terwijl ze er weinig tot helemaal niets mee hebben uit te staan.

4.4.4. *Specialisatie*

Intuïtie blijkt in de praktijk bepaalde specialisatiegebieden te hebben. Zo kan een groepsleider een bepaalde gevoeligheid ontwikkelen voor signalen die een groepslid tijdens een discussie uitzendt, terwijl hij op financieel gebied geen enkel goede intuïtieve ingeving krijgt. De reden hiervoor is dat de intuïtie pas goed tot ontplooiing komt en geactiveerd wordt, wanneer de hersenen veel informatie over een onderwerp hebben opgeslagen en toegepast en er actief mee werken. Wanneer je dus gespecialiseerd bent in het vissen, ligt het voor de hand dat je ook veel intuïtieve ingevingen krijgt ten aanzien van het vissen. Hierdoor kun je een grote mate van deskundigheid verwerven. Een nadeel van het verwerven van deskundigheid is dat het kan leiden tot 'oplosgebondenheid'. Dit betekent dat bepaalde (intuïtieve) oplossingen telkens opnieuw worden gebruikt omdat ze in het verleden hun dienst hebben bewezen. Alleen wordt hierbij aan de uniciteit van problemen, personen, omstandigheden en de referentiekaders voorbij gegaan. Het gevolg van de 'oplosgebondenheid' is dat de intuïtie niet geactiveerd wordt of onvoldoende ruimte krijgt om nieuwe alternatieven voor het probleem aan te reiken.

4.4.5. *Niet ontvankelijk zijn*

Het kan voorkomen dat je geen intuïtieve ingevingen krijgt omdat je vooringenomen bent over je minimale kansen om een probleem of een vraagstuk op te lossen. In feite zeg je op een dergelijk moment: "Het lukt me nooit om die opdracht te vervullen" Of: "Ik kan dat niet". Hierdoor ben je niet ontvankelijk voor de intuïtie. Met andere woorden: De intuïtie wordt niet geprikkeld om in actie te komen. In de regel word het niet krijgen van intuïtieve ingevingen, wanneer je het nodig hebt, ervaren als een frustratie. Uitspraken als: "Zie je wel, ik deug nergens voor", en: "Heb ik het niet gezegd? Het lukt echt niet", worden dan gemakkelijk geuit.

Opmerking:

1. Het ontvankelijk zijn voor intuïtieve ingevingen is belangrijk, maar kan niet worden afgedwongen. Het gaat om ontvankelijk zijn, ontstaan voor gevoelens en belevingen van binnen en buiten jezelf. Het niet ontvankelijk willen zijn voor intuïtieve ingevingen vindt, mijn inziens, zijn ontstaansbron in het niet durven maken van fouten. Binnen opvoeding en opleiding, wordt het geven van goede antwoorden beloond, waardoor er bij veel mensen een onbeheersbaar verlangen ontstaat om steeds gelijk te hebben. Wanneer een persoon in zijn ongelijk wordt gesteld, wordt dit niet zelden als een aantasting van zijn integriteit en persoonlijkheid ervaren. Als een persoon herhaaldelijk de deksel op zijn neus heeft gekregen, zal hij sneller geneigd zijn om eieren voor zijn geld te kiezen en al bijvoorbeeld zijn ongelijk erkennen. Bijvoorbeeld door te zeggen dat het toch geen zin heeft om aan de taakstelling te beginnen.
2. Veel groepsleden zijn geneigd om hun falen aan externe factoren te wijten, bijvoorbeeld ongunstige omstandigheden of te weinig voorbereidingstijd, terwijl het falen van andere groepsleden doorgaans de persoon wordt verweten, bijvoorbeeld gebrek aan motivatie of onbekwaamheid.

4.4.6. *Acceptatie van intuïtie*

Hoe serieus moet je een intuïtieve ingeving nemen? Wat gebeurt er wanneer je een intuïtieve ingeving links laat liggen? Ben je bang dat de intuïtie meer over jezelf vertelt dan dat je van jezelf bewust bent of wilt weten? Soms heeft het accepteren van de intuïtie tot gevolg dat je jezelf bekeken voelt door anderen. In een enkel geval zul je misschien het gevoel krijgen dat anderen denken dat je een idioot bent. En vaak kun je de intuïtieve ingeving niet onderbouwen met zogenaamde 'harde feiten', als statistische gegevens, onderzoekscijfers, steekproeven. Is de intuïtie daarom minder waard? Nee. Het gevoel kwetsbaar te zijn of niet serieus te worden genomen heb jezelf opgeroepen, al dan niet naar aanleiding van een interpretatie van de signalen uit je omgeving. En dus ben jij ook degene die deze beperkende gevoelens weer naast zich neer kan leggen. Hoe? Door de angst om je kwetsbaar op te stellen te overwinnen. Door te geloven in jezelf en open te staan voor het kunnen en mogen maken van fouten. Een ander aspect dat hierbij een belangrijke rol speelt is de neiging om toe te geven aan autoriteit. Eigen ideeën, visies en handelwijzen worden dus aangepast aan de wensen, verwachtingen en eisen van een autoriteit. Wij vinden het eveneens moeilijk om een intuïtieve ingeving te accepteren wanneer het een, voor ons, nieuw en onbekend terrein bestrijkt. Afwijken van het bekende wordt jammer genoeg vaker als een bedreiging, dan als een uitdaging ervaren.

4.4.7. *Begripsverwarring*

1. Intuïtie wordt soms verward met een wensgedachte. Bijvoorbeeld: Ik voel dat ik nog vaker contact zal hebben met die jongen. In plaats van: Ik hoop dat ik nog vaker in contact zal komen met die jongen.
2. Intuïtie wordt soms verward met impulsiviteit. Impulsiviteit is een uitbarsting van emoties en/of handelingen. Intuïtie is echter het resultaat van een incubatieperiode waarin kennis en creativiteit nodig zijn om tot ingevingen te kunnen komen.
3. Intuïtie wordt soms verward met opstandigheid. Het onconventioneel willen zijn, kan gestalte krijgen in een vorm van opstandigheid tegen, bijvoorbeeld, een autoriteit, terwijl deze vorm van opstandigheid wordt ervaren als een intuïtieve ingeving.
4. Intuïtie wordt soms verward met geestelijke luiheid. Intuïtie wordt door nogal wat mensen gezien als een 'toeval'. Intuïtieve ingevingen getuigen daarom ook niet van enige geestelijke activiteit, analytisch vermogen of doordachtzaamheid. Hoe foutief deze gedachtegang is, heb je in de voorafgaande paragrafen kunnen lezen.

Hoofdstuk 5: Sociodrama

Aangezien sociodrama een zeer uiteenlopend gebied van toepassingmogelijkheden en technieken bestrijkt, is het wellicht verstandig om een kader aan te geven waar binnen ik dit onderwerp wil behandelen. Het sociodrama dat mij voor ogen staat is bedoeld als: een instrument voor de groep om situaties, conflicten, problemen, ontwikkelingen of ervaringen uit-te-beelden, en te doorleven, door gebruik te maken van het lichaam, de geest, de psyche en de gegeven omstandigheden. Het leren omgaan met de rol die een persoon vervult (of gaat vervullen) in veranderende omstandigheden. Aan wat voor situaties, conflicten, problemen, ontwikkelingen of ervaringen kun je onder meer denken?

- ✕ Relationale problemen.
- ✕ Problemen met het Ik
- ✕ Problemen met de zelfperceptie en de acceptatie er van.
- ✕ Beroepsrol-profilering.
- ✕ Morele problemen.
- ✕ Levensvragen.
- ✕ Persoonlijke groei en ontwikkeling.
- ✕ Experimenteren met nieuw of veranderend gedrag.

Het bijzondere sociodrama is dat het zowel een beroep doet op het individuele groeps-lid, als op de groepsleider, op de groep als geheel, en op de gegeven omstandigheden en de omgevingsfactoren. Het is dan ook niet verwonderlijk dat veel groepsleiders regelmatig sociodrama's als een instrument hanteren. Het voordeel van deze vorm van drama is dat het een direct en speels instrument is dat letterlijk tot de verbeelding spreekt van mensen. Een nadeel is echter dat terwijl door sociodrama de zelfactualisatie bij groepsleden wordt gestimuleerd, er onvoldoende op ingespeeld wordt om het individuele groeps-lid de vruchten van zijn werk te laten plukken. Bijvoorbeeld: Wanneer je niet precies weet hoe en wat een sociodrama kan losmaken, en hoe of wat hiervan waardevol is voor de persoonlijke groei en ontwikkeling van een persoon, blijft een sociodrama 'hangen' in een vrijblijvend toneelspel. Het sociodrama dat ik je hier wil aanbieden is niet bedoeld als therapeutische hulpmiddel, maar als een instrument om de zelfactualisatie van groepsleden te stimuleren waardoor de persoonlijke groei een gunstige ontwikkeling doormaakt.

5.1.1. *Het spelen van rollen*

Het spelen van rollen zit een mens in het bloed. Niet alleen op het toneel of in de film, maar ook binnen de taakgerichte groep en in het dagelijkse leven. Het aantal rollen die je kunt spelen is enorm variërend en groot. Laat ik eens een aantal voorbeelden noemen:

1. Familierollen: bijvoorbeeld: vader, moeder, echtgenoot, echtgenote, kind, broer, zus, opa, oma, oom, tante, nicht.
2. Beroepsrollen: bijvoorbeeld: arts, metselaar, bakker, docent, manager, advocaat, groepsleider, vertegenwoordiger.
3. Functierollen: bijvoorbeeld: patiënt, klant, cliënt, student, fietser, koper, groeps-lid, automobilist.
4. Rollen in groepsverband: bijvoorbeeld: moederkloek, opposant, intrigant, kat-uit-de-boom-kijker.

Misschien is het je tijdens het lezen van de voorbeelden opgevallen dat het heel goed mogelijk is, dat je tegelijkertijd meerdere rollen kunt vervullen. Bij een dergelijke hoeveelheid rollen, komt het vaker voor dat een persoon de rollen door elkaar haalt, of rollen met elkaar verweeft, of verwisselt, of willekeurig aanpast of juist ontkent. En dit kan problemen opleveren.

Opmerking: de meeste mensen zijn zich niet bewust van de rollen die zij vervullen, tenzij een of meerdere rollen beperkend werken, of te ruim zitten, onduidelijk zijn of opgedragen worden. Zodra je dus met de invulling van de rol (of met het spelen van de rol) in problemen komt, bemerk je meestal pas de aanwezigheid van de rol op. Toch is een rol niet eenvoudig van structuur. Een rol is ondermeer opgebouwd uit: verwachtingen, eisen, waarden, voorwaarden, normen, opvattingen, (voor-)oordelen, die zowel afkomstig zijn van de persoon, als ook uit zijn (in-)directe omgeving.

Een tweede probleem, bij het vervullen van rollen, kondigt zichzelf vrijwel meteen aan: 'wat hoort' en 'wat is' lopen in elkaar over. Hierdoor ontstaat er een wrijvingsgebied tussen de omgeving en de persoon, dan wel een rolcrisis binnen de persoon zelf. Bijvoorbeeld:

1. De omgeving kan andere verwachtingen en eisen stellen aan de rol dan jij laat zien.
2. Je hebt andere opvattingen en verwachtingen ten aanzien van de rol dan jezelf waar kunt maken. Je kunt niet aan je eigen normstelling voldoen.

Een derde probleem betreft het niet vrijwillig kiezen voor een rol. Met andere woorden: het gedwongen gestalte geven aan een rol. Hierdoor kan het gebeuren dat je een rol resoluut afwijst, aanpast, of zo goed en kwaad als het gaat vervult.

Een vierde probleem heeft betrekking op de verzelfstandiging van de rol. Niet de persoon in kwestie is het belangrijkste maar de rol. De persoon ontleent macht, status en aanzien aan de rol. De persoon wordt naar aanleiding van zijn rol bijvoorbeeld dik betaald, of juist zwaar onderbetaald. De persoon kan zichzelf beter ontwikkelen door de rol, of juist het gevoel hebben dat hij in zijn ontwikkeling is blijven steken.

Een voorbeeld: recentelijk kwam ik op een voorlichtingsbijeenkomst een man tegen die verschillende keren herhaalde dat hij al zeven jaar teamleider was in een moeilijke wijk van de stad. Hij heeft in al die tijd niet een keer zijn naam genoemd. Dit imponeergedrag heeft soms effect omdat nog veel mensen enorme waarde hechten aan diploma's, getuigschriften en andere erkenningstekenen. Alsof daarmee ook iets over de persoonlijke kwaliteiten van de persoon is gezegd. In beginsel zegt het helemaal niets, wanneer het middel (bijv. een diploma) een doel is geworden. Dat is niet helemaal waar: Het zegt dat de ander er behoefte aan heeft om de machtsverhouding glashelder weer te geven. Het liefste in zijn of haar voordeel wel te verstaan. Net als bij de Auerhoen wordt de verenpracht getoond, in de hoop dat de 'tegenstander' het voor gezien houdt. Of dat het vrouwtje zich tot hem aangetrokken voelt.

Het verstoppen achter de rol heeft nog een belangrijke functie: je hoeft je niet emotioneel bij de ander betrokken te voelen. Dit is voor enkele rollen een 'must', denk in dit verband aan rechters, politici, militairen. Terwijl het voor andere rollen een 'ongewenste bijkomstigheid' is, bijvoorbeeld voor verpleegkundigen, hulpverleners, docenten. Met andere woorden: Sommige rollen hebben een maatschappelijke goedkeuring, waardoor ze afstand mogen bewaren ten opzichte van anderen. Dit wordt nog eens extra onderstreept door de titulatuur, waarmee je sommige van deze rollen

dient aan te spreken. Andere rollen missen deze goedkeuring, maar de individuele personen die aan de rol gestalte geven, bouwen wel een emotionele afstand in. Meestal om hun onvermogen, machteloosheid, twijfel, onzekerheid, angst te verbergen.

Het vijfde probleem is het niet kunnen vasthouden van een rol. Dit is een veel voorkomend euvel bij groepsleiders. De groepsleider weet wat van de rol wordt verwacht, wat hij zelf met de rol wil bereiken, maar het omzetten van 'kennis' in handelingen lukt niet. In de praktijk bemerk je dat de groepsleider verbaal de 'juiste dingen' weet te vertellen, maar zelf niet overeenkomstig handelt. Het niet vasthouden van de rol tref je ook vaak aan wanneer het er begint te spannen in de groep. De groepsleider wil de problemen op een professionele wijze aanpakken. Maar de rol ontglipt hem steeds, waardoor hij herhaaldelijk vanuit zijn eigen emoties, ideeën en opvattingen gaat handelen en spreken. Het valt alleen maar toe te juichen wanneer het voor de persoon en de groep duidelijk is vanuit welke rol hij/zij spreekt of handelt. Meestal is dit niet het geval. Hierdoor ontstaat de merkwaardige situatie dat de groepsleider de inhoudelijke kant van de rol van de groepsleider vervangt door zijn rol als gewone deelnemer aan het gesprek. Voorbeeld: de groepsleider is de voorzitter van een discussie. Behalve het gesprek in goede banen leiden, neemt hij ook actief deel aan de discussie. Wanneer de gemoederen echter verhit raken, wordt het aandeel van de voorzitter in het gesprek groter en bepalend. Van de ene kant beschikt hij over de macht om iemand het woord te ontnemen ten behoeve van een ander (of zichzelf), terwijl aan de andere kant niemand hem ongestraft de mond kan snoeren.

5.1.2. Het functioneren

Aan het gestalte geven aan rollen, zit bijna automatisch een ander begrip gekoppeld: functioneren. "Wanneer je de rol slecht speelt, functioneer je niet naar behoren" Het functioneren wordt als een toetssteen beschouwd. Je wordt beoordeeld op het resultaat van je functioneren. Onafhankelijk of dat nu bij een tentamen, een werkstuk, een examen, of bij de participatie aan een groep, gebeurt. Je wordt, bijna nooit, beoordeeld op je rol. Alleen de resultaten, de gevolgen, de uiterlijkheden van de rol worden beoordeeld. Veel te weinig wordt er bij een (negatieve) beoordeling naar de rol gekeken. Alle ogen zijn gericht op het 'afgeleverde werk'. Een conclusie als: "Je hebt niet goed gefunctioneerd, de volgende keer beter", getuigt van de gehanteerde struisvogelpolitiek. Vragen als: "Begrijp je de rol die je vervult? Ben je tevreden met die rol? Hoe geef je gestalte aan de rol?", blijven te vaak achterwege. Zo kan het best gebeuren dat een student een onvoldoende voor een tentamen haalt, omdat hij niet voldoende heeft gestudeerd. Maar waarom heeft hij niet genoeg geleerd? Hoe ziet hij zijn rol als student? Hoe vult hij de rol in? Waar haalt hij zijn motivatie en stimulansen vandaan om te leren?

5.1.3. Het gewaarworden

Het spelen van rollen maakt deel uit van het samen leven en werken met andere mensen. Het uitdrukking geven aan de rol gebeurt door gebruik te maken van je lichaam, geest en psyche. Jij bent dus zelf je eigen instrument om uitdrukking te geven aan de rol, en daarin aan emoties, gedachten en handelingen. Hoe meer inzicht je in jezelf verwerft, hoe beter je in staat bent om het instrument, dat jezelf bent te gebruiken als een middel om tot uitdrukking te brengen wat er binnen in jou leeft. Waar kun je je zoal gewaar van worden?

1. De houding die het lichaam aanneemt in verschillende omstandigheden.
2. De gesteldheid van het lichaam.
3. De lichaamstaal die je nu toont.
4. De uitingsmogelijkheden waarvan je nu gebruik maakt.
5. De psychische instelling binnen deze omstandigheden.
6. Het gebruik van het tweede verhaal.
7. De gevoelens die je op dit moment ervaart.
8. De fantasie- en de verbeeldingskracht die je benut.
9. De mate en wijze van creativiteit die je gebruikt.
10. De aanpassing aan de geldende waarden, normen, verwachtingen en verlangens.
11. De oprechtheid en eerlijkheid ten opzichte van jezelf en de anderen.
12. De doelstelling(en) die je wilt realiseren.
13. De mate van betrokkenheid die je ervaart.
14. De rollen en posities die je momenteel inneemt.
15. De (intuïtieve) ingevingen en gedachten die opborrelen.

5.1.4. Het Ik en de rol

Wanneer je actief aan een sociodrama deelneemt, is het mogelijk dat er een conflict ontstaat tussen het Ik en de rol, op het moment dat je je gewaarwordt dat de rol op een of andere manier onrecht aan het Ik doet. Een hele zin om te zeggen dat je soms met de stroom mee zwemt, of juist tegen de stroom in zwemt, zonder dat je weet waarom. Eenvoudigweg uit een gewoonte. Soms bemerk je dat je gespannen bent na een groepsbijeenkomst, of dat je ontzettend moe bent. Je wijdt dat aan de intensiteit van de deelname aan de groep of omdat je de vorige avond te laat naar bed bent geweest, maar slechts zelden kom je tot de ontdekking dat je tegen een grens van jezelf bent aangelopen. Bijvoorbeeld omdat er een duidelijke discrepantie bestaat tussen jouw invulling van de rol van groepsleider en de verwachtingen van de groep. Of de invulling van de functie van groepsleider die indruist tegen je principes, overtuigingen en mogelijkheden. Een wel gemeend advies is daarom dat je nooit moet vergeten dat jij slechts, op dit moment, diegene kunt zijn wie je bent.

5.1.5. Sociodrama en rollen

Binnen sociodrama word je in staat gesteld om te experimenteren en dan te verkennen, te achterhalen welke rollen je speelt, hoe je iedere rol vervult, welke rol je belangrijker vindt en wat je aan de rol kunt veranderen. Sociodrama vormt een proeftuin voor oud, zich wijzigend en nieuw gedrag. Het is uitstekend geschikt om zowel met jezelf als met de ander aan de slag te gaan.

5.2. De basisbegrippen en werkvormen

In deze paragraaf wil ik een aantal basisbegrippen van het sociodrama bespreken.

5.2.1. Wat is drama?

Drama is een methode die door middel van uitbeelding van conflictsituaties een persoon helpt zijn problemen te doorgronden en aan te pakken. Om dit doel te bereiken maken rollenspelen en sociodrama gebruik van een zogenaamde dramatische aanpak. Dit geldt zowel voor de gehanteerde termen, als ook voor de vorm waarin het sociodrama is gegoten.

5.2.2. De personages van sociodrama

Onder: 'De personages van rollenspelen en sociodrama', wordt de soort van karakters verstaan die optreden binnen een sociodrama.

1. *De protagonist.*
De protagonist is het hoofdpersoon van een sociodrama. Het Ik. Evenals bij het reguliere toneel is de protagonist iemand die door invloeden van buitenaf, of van binnenuit, in een conflictsituatie met zichzelf en/of met een ander en/of de omgeving verwickeld is geraakt. Binnen een rollenspel of een sociodrama verbeeldt de protagonist een conflict- of probleemsituatie uit zijn eigen leven.
2. *De antagonist.*
Binnen de wereld van het toneel is de antagonist 'de slechterik'. De boosdoener, de opposant van de protagonist. Iemand die niet het beste met de hoofdpersoon voor heeft. Binnen een sociodrama wordt de antagonist gevormd door de 'tegenstander(s)', dan wel de tegenpool, van de protagonist, zoals die door de protagonist wordt ervaren. Vergeet niet dat het hele drama is opgebouwd rond de conflict- of probleemsituatie van de protagonist. In werkelijkheid hoeft de antagonist zichzelf niet bewust te zijn van diens 'slechterikrol', die hij in het leven van de protagonist vervult.
3. *De auxiliary ego.*
De auxiliary ego doet in een sociodrama dienst als een katalysator tussen de protagonist en de antagonist. Of de auxiliary ego vormt de (in-)directe aanleiding voor de probleemsituatie tussen de protagonist en de antagonist. Of de auxiliary ego is de (in-)directe aanleiding dat de protagonist met zichzelf in de knoop komt te zitten. Of de auxiliary ego bevestigt of ontkent de protagonist in zijn conflictsituatie.
4. *Director.*
De director is de regisseur van het rollenspel sociodrama. Hij is, normaal gesproken, de groepsleider die er voor zorg draagt dat een sociodrama opgevoerd kan worden, en die tevens de protagonist ter zijde staat met het uitwerken van diens problemen.

5.2.3. *De gegeven omstandigheden*

Buiten de hoofdpersonen van een sociodrama, spelen ook nog andere omstandigheden invloed uit op het verloop van een sociodrama. Welke zijn dat?

1. *Audience.*
Het publiek of de toeschouwers van een sociodrama worden doorgaans audience genoemd. Het woord toeschouwers is, in wezen een verkeerd woord, omdat het publiek actief deelneemt in het verkennen van de gevoelens van de protagonist.
2. *Stage.*
Een sociodrama wordt opgevoerd op een podium of een daarvoor aangewezen spelvlak. Het spelvlak is een afgebakende ruimte waar binnen gespeeld wordt. In het spelvlak staan of liggen attributen die tijdens een sociodrama kunnen worden gebruikt. Het spelvlak is belangrijk omdat een plek is waar het toegegaan is om uit de groepsrealiteit te stappen naar de conflict- of probleemsituatie in het hier en nu. Om dit te bewerkstelligen wordt hiervoor het woordje: 'als' gebruikt. Het woordje 'als' maakt het je namelijk mogelijk om van de ene realiteit in een andere realiteit te stappen. Bijvoorbeeld: Ik zit nu achter mijn computer. Dat is de realiteit. Maar door het woordje 'als' te gebruiken kan ik mij heel iets anders voorstellen en inleven. Als ik nu op een terras zou zitten, dan kon ik genieten van een luxe cocktail en de mensen die voorbij lopen. Je dient je dus te verbeelden dat de situatie (de ruimte), waar binnen het conflict zich heeft afgespeeld, hier in de ruimte en in het heden plaatsvindt.
3. *In situ.*
In situ wil zeggen dat je je verplaatst in de conflictsituatie zoals die heeft plaatsgevonden. Je transformeert zowel de ruimte, de plaats als ook de personen uit de conflictsituatie naar het spelvlak in het hier en nu. Wanneer alle noodzakelijke gegevens voorhanden zijn en aan alle randvoorwaarden is voldaan, kan het sociodrama van start gaan.

Opmerking: binnen sociodrama wordt ook gebruik gemaakt van lichteffecten, geluids- of muziekeffecten, grime, kleding, attributen en toneelkleding om een bepaalde sfeer en/of gemoedstoestand op te roepen of te symboliseren.

5.2.4. *Het verschil tussen een rollenspel en een sociodrama*

1. *Het rollenspel.*
Deze vorm van drama beperkt zich niet tot een persoon. Het beslaat een groep als geheel, met als doel om groepsthema's aan te pakken. Ook binnen het rollenspel is er sprake van een protagonist, een antagonist en een of meerdere auxiliary ego's. Toch betreft het hier niet de problemen van de protagonist, maar de problemen van de rol waaraan de protagonist gestalte geeft. De protagonist staat symbool voor een overeenkomstige vraag- of probleemstelling waarmee de hele groep te maken heeft. Bijvoorbeeld:
 - ✕ Hoe ga je als bestuurslid om met medebestuurders?
 - ✕ Hoe bespeel je als organisator een journalist?
 - ✕ Hoe ga je als verkoopster om met een lastige klant?
 - ✕ Hoe bewaar je orde tijdens activiteiten?
2. *Sociodrama.*
Sociodrama ligt in het verlengde van het rollenspel. Het belangrijkste verschil is wel dat het rollenspel meer oplossingsgericht is en minder oog heeft voor de gevoelsmatige kant van de zaak. Rollenspelen beperken zich doorgaans tot het

verwerven van, werken en experimenteren met vaardigheden en technieken. Terwijl sociodrama vooral de diepere gevoelsbeleving van de protagonist belicht. Bijvoorbeeld:

- ✕ Hoe vertel ik als dokter dat een patiënt nog maar drie maanden te leven heeft?
- ✕ Hoe maak ik als ouder aan mijn dochter duidelijk dat ik ga scheiden?
- ✕ Hoe vertel ik het mijn ouders en vrienden dat ik een homo ben?

5.3. *Het actualiserende sociodrama*

Het onderwerp van een sociodrama heeft vooral betrekking op de afzonderlijke groepsleden. Het sociodrama is veel minder gespitst om groepsleden vaardigheden en technieken te leren dan het rollenspel. Dit wil overigens niet zeggen dat het verwerven van vaardigheden niet binnen een sociodrama aan bod komt! Het sociodrama heeft vooral betrekking op de inhoud van een probleem of een conflict en de daaruit voortvloeiende emoties.

Opmerking: natuurlijk is de wijze van communiceren tussen personen belangrijk, wanneer je tot een oplossing van een probleem of een conflict wilt komen. Maar bij het sociodrama komt dit op een tweede plaats, direct na het (durven) voelen en het (durven) uiten van gevoelens. Persoonlijk ben ik van een speciale vorm van sociodrama gecharmeerd. Het is een vorm waaraan alle groepsleden kunnen deelnemen, en die grotendeels door de groepsleider (of de regisseur) wordt voorbereid. Ik noem deze vorm van sociodrama: Het actualiserende sociodrama. Het kenmerkende van het actualiserende sociodrama is dat het dramatiseren geheel door de regisseur gebeurt. En naargelang het verloop van het spel vordert neemt de intensiteit van de betrokkenheid, de emoties, het probleem of conflict, en de standpuntbepaling toe. Naarmate het spel zich verder ontwikkelt komt de grens tussen spel en realiteit langzaam maar zeker te vervallen. Het actualiserende sociodrama is bijzonder conflictmatig van opzet, omdat het allerlei problemen binnen de groep actualiseert zonder deze direct op te lossen. Het doel hiervan is om een 'laboratoriumweergave' van de praktijk te bewerkstelligen, zodat het voor alle deelnemers duidelijk wordt hoe problemen binnen de groep al dan niet worden aangepakt en hoe ieder groepslid hiermee overweg gaat. Het nadeel van het werken met het actualiserende sociodrama is dat het voor sommige groepsleden als bijzonder confronterend en bedreigend kan worden ervaren. Het voordeel is dat, vooral binnen bestaande groepen, het werken aan problemen, conflicten en ander oud zeer vrijwel meteen mogelijk is. Hoezo? Omdat problemen en conflicten niet worden geïntellectualiseerd, maar juist voelbaar worden gemaakt en daardoor een actueel en prominent karakter verwerven. "Er moet iets aan de problemen gebeuren!"

Het verloop van het actualiserende sociodrama is globaal als volgt:

1. *Introductie op het onderwerp:*
De groepsleden maken kennis met het onderwerp. In algemene termen worden verschillende facetten van het onderwerp belicht.
2. *Het onderwerp relateren aan de eigen persoon:*
Het onderwerp moet vervolgens een eigen invulling verwerven. De groepsleden moeten het onderwerp binnen hun eigen referentiekader kunnen plaatsen, en al dan niet kunnen illustreren met eigen ervaringen.
3. *Het gerelateerde onderwerp moet een gestalte verwerven:*
Het gerelateerde onderwerp moet nu door het groepslid in een bepaalde vorm worden gegoten, zodat het tastbaar, hoorbaar, of visueel wordt en kan worden uitgebeeld.

4. *De visualiseringen, van de verschillende groepsleden, moeten met elkaar in verband worden gebracht:*
Met andere woorden er moet een context gevonden worden waar binnen de verschillende visualiseringen aan bod kunnen komen.
5. *Binnen de context van de visualiseringen moet een dilemma, een probleem of een conflict zichtbaar worden gemaakt:*
De visualiseringen van de verschillende groepsleden moeten met elkaar in botsing komen, dan wel moeten de visualiseringen van een persoon met die van de overige groepsleden in botsing komen.
6. *Het aanscherpen van de problematiek of het dilemma of het conflict:*
De afzonderlijke groepsleden moeten, of de groep als geheel, de drang voelen om het dilemma, of het probleem, of het conflict te willen oplossen, maar kunnen dit zelf (nog) niet bewerkstelligen.
7. *Het oplossingsgericht te werk gaan:*
De groep(sleden) moeten gestimuleerd worden om oplossingsgericht te werk te gaan.
8. *De (kunstmatige) afronding:*
Wanneer de groep niet bij machte is om het dilemma, probleem of conflict naar ieders tevredenheid op te lossen, grijpt de groepsleider (of regisseur) in. Door bijvoorbeeld de problemen nog verder aan te scherpen, zodat het spel doodloopt. Door een tijdslimiet aan de opvoering van het sociodrama te stellen. Of door te zeggen dat het sociodrama ten einde is.
9. *De evaluatie:*
Bij de evaluatie dient er een positieve feedback te worden gegeven op de wijze van optreden en deelnemen aan het sociodrama. Naar aanleiding van het actualiserende drama worden er doel- en taakstellingen geformuleerd met als doel om als groep aan de oplossing van de problemen en conflicten te werken. Deze negende en laatste stap van het actualiserende drama is heel belangrijk, omdat hiermee juist een daadwerkelijke start gemaakt kan worden voor het gezamenlijk oplossen van de problemen en conflicten binnen de groep.

Het actualiserende sociodrama is een bijzonder geschikt instrument bij trainingen, waarvoor jij als groepsleider, door een bestaande groep bent gevraagd. Het actualiserende drama vraagt van de groepsleider een passief betrokken houding, waarbij hij vooral zijn aandacht richt op het vormelijke niveau waarop de problemen en/of conflicten zich afspelen.

Voetnoten:

(1)= Citaat van Irvin Rock uit zijn boek: "Beeld en verbeelding".

(2)= Citaat van Julius en Barbara Fast uit hun boek: "Praten tussen de regels".

Literatuurlijst

"De mens en zijn symbolen". Geschreven door Carl G. Jung en andere. Uitgeverij: Lemniscaat Rotterdam 1966.

"Praten tussen de regels". Geschreven door Julius en Barbara Fast. Uitgeverij: Wetenschappelijke uitgeverij B.V. Amsterdam 1980.

"Psychosynthese". Geschreven door Roberto Assagioli. Uitgeverij: Servire Katwijk aan Zee 1988.

"Mens worden". Geschreven door Carl R. Rogers. Uitgeverij: Bijleveld Utrecht 1978.

"Psychologie, theorie en praktijk". Geschreven door Holhauer en van der Minden. Uitgeverij: Stenfort en Kroese Amsterdam 1978.

"Gestaltbenaderingen bij het counselen". Geschreven door William R. Passons. Uitgeverij: Bert Bakker Amsterdam 1978.

"Psychosynthese en educatie". Geschreven door Diana Whitmore. Uitgeverij: De Horstink/SVE Amersfoort 1983.

"Inspanning voor ontspanning". Geschreven door Gabriel Prinsenbergh. Uitgeverij: Samsom Alphen aan de Rijn/Brussel 1984.

"Over mens zijn". Geschreven door Carl R. Rogers. Uitgeverij: De Toorts Haarlem 1982.

"Handboek voor creatief denken". Geschreven door R. von Oech. Uitgeverij: Omega boek Amsterdam 1985.

"De beginnende groepsleider". Geschreven door Gert van Veen. Uitgeverij: H. Nelissen B.V. Baarn 1991.

"De kracht van intuïtie". Geschreven door Philip Goldberg. Uitgeverij: Kosmos Utrecht/Antwerpen 1988.

"Hersenwerk". Geschreven door James L. Adams. Uitgeverij: Veen uitgevers Utrecht 1981.

"Creativiteitstraining". Geschreven door Werner Kirst en Ulrich Dickmeyer. Uitgeverij: Luitingh Laren 1971.

"Beeld en verbeelding". Geschreven door Irvin Rock. Uitgeverij: Wetenschappelijke bibliotheek, natuur en techniek Maastricht/Brussel 1987.

"Gedragsobservaties". Geschreven door J.P. van de Sande. Uitgeverij: Wolters-Noordhoff Groningen 1984.

"Leren in vrijheid". Geschreven door Carl R. Rogers. Uitgeverij: De Toorts Haarlem 1973

"De stille revolutie". Geschreven door Carl R. Rogers. Uitgeverij: Bert Bakker Amsterdam 1977

"Toegang tot Gestalt therapie". Geschreven door Joel Latner. Uitgeverij: De Toorst Haarlem 19...

"Psychodrama". Geschreven door Howard Blatner. Uitgeverij: Bert Bakker Den Haag 1975

"Psychodrama". Geschreven door Wilfred 's-Gravendijk. Uitgeverij: H. Nelissen B.V. Baarn 19...

"Blij". Geschreven door William C. Schutz. Uitgeverij: NVSH Den Haag 1970

"Persoon ontwikkeling en psychodrama". Geschreven door Leni Verhofstadt-Deneve. Uitgeverij: Acco Leven/Amersfoort 1988.

"Dramatiseren". Geschreven door R. Twijnstra, P. van den Hurk, B. Verspaget. Uitgeverij: Internationale Theatre Bookshop 1988.

"Dramatiseren". Geschreven door Marcel van Dijk. Uitgeverij: De toneelcentrale Bussum 1986.

"Dictionary of psychology". Geschreven door Arthur S. Reber. Uitgeverij: Penguin books LTD Middlesex England 1985.

Het boek reikt vaardigheden en technieken aan, die het leiden of het begeleiden van een taakgerichte groep doelmatiger maken. In het boek staat de groepsleider centraal: zijn persoon, zijn kundigheid, zijn inzicht in eigen handelen, zijn mogelijkheden en talenten.

Het komt nogal eens voor dat een groep niet verder komt dan de geijkte groepsgesprekken, discussies en incidenteel een rollenspel.

Het ontbreekt de groepsleider en de groep doorgaans aan voldoende expressiviteit om het groepsproces om te zetten in een actief en prikkelend leerproces.

In dit boek treft de groepsleider vaardigheden en technieken aan die hij zich eigen kan maken en/of de groep kan aanreiken. Het doel hiervan is om de groepsleider inzicht in eigen handelen te verschaffen, nieuwe technieken en vaardigheden te leren en kennis te verschaffen over onderwerpen, taken en handelwijzen zoals die binnen een taakgerichte groep een rol kunnen spelen. De toonzetting is prikkelend en uitdagend.

Het boek is een studie-, lees- en werkboek voor MBO/HBO-studenten en groepsleiders die werkzaam zijn binnen verenigingen, stichtingen, buurthuizen, non-profit instellingen of welzijnsinstanties.

*Gert van Veen is maatschappelijk werker.
Hij heeft zich, vooral door zijn praktijkervaring,
gespecialiseerd in het werken met groepen.
Eerder publiceerde hij in de PM-reeks:
'De beginnende groepsleider'.*

UITGEVERIJ H. NELISSEN | BAARN

ISBN 90 244 1308 7



NUGI 663