

De kracht van aandacht en erkenning

Ger Schurink, november 2024

Mijn opleiding tot psycholoog begon in 1975. Sindsdien heb ik veel geleerd over gesprekstherapie en hoe mensen ‘werken’. In tientallen theorieën en nog veel meer therapeutische interventies heb ik me verdiept. Ik werd expert op het gebied van de cognitieve gedragstherapie. Telkens was ik onder de indruk van weer een nieuwe theorie en weer een bewezen effectieve behandelmethode. Ik geloofde het allemaal, maar mijn ervaring heeft me geleerd dat emotionele problemen en psychisch leed niet verdwijnen door diagnoses, interventies, oefeningen of zelfs medicatie. Sterker nog, als ik die behandelmethodes nog zou toepassen, zou ik mijn cliënten meer in de weg zitten dan helpen – en mezelf ongelukkig maken. Wat ik inmiddels heb ontdekt, is dat écht aanwezig zijn, met volledige aandacht, véél meer impact heeft. Vaak geef ik wat uitleg over gevoelens. Daar liggen vaak grote misverstanden die herstel in de weg zitten. Maar de kern zit altijd in het contact. En juist dat eenvoudige, oprechte contact in mijn werk geeft me momenteel zoveel voldoening. Wat ik in al die jaren ook heb geleerd, is dat *ik* niet de genezer ben. Ik ben slechts aanwezig bij hoe een mens zichzelf heelt, als hij of zij de ruimte krijgt om er te zijn.

De bron van emotionele problemen

De hoofdoorzaak van de meeste problemen ligt in een combinatie van twee factoren: (1) grote ongelijkheid en misstanden tussen mensen en (2) de manier waarop we met emoties omgaan. Ongelijkheid, onvrijheid, onveiligheid, uitbuiting, misbruik, armoede, discriminatie, slechte leefomstandigheden, achterstand enzovoort zijn de voedingsbodem voor psychisch lijden. Vooral als dit samengaat met het onderdrukken van de mogelijkheden van mensen om zich te uiten en hun leven naar eigen inzichten te leven. Tegenslagen, moeilijke levensomstandigheden of heftige gebeurtenissen zijn op zichzelf meestal niet voldoende om emotionele problemen of psychische aandoeningen te veroorzaken. Wat wél vaak leidt tot psychisch leed, is het moeten onderdrukken, negeren of wegstoppen van gevoelens. Kortom als mensen zich niet gevoelsmatig mogen of durven uiten over wat hen dwars zit. Problemen worden bovendien geïndividualiseerd en de belangrijke oorzaken waardoor mensen emotioneel ontregeld raken blijven buiten schot. De GGZ draagt daaraan bij met een verborgen boodschap: het ligt aan jou dat je problemen hebt, jij hebt een aandoening, jij bent ziek, je kunt je het zelf niet oplossen en je hebt onze therapie en pillen nodig om beter te worden.

De universele menselijke behoefte

Iedereen heeft de behoefte om dit te voelen: ik ben waardevol, de moeite waard, mijn leven, mijn gevoelens doen ertoe en anderen waarderen mij zoals ik ben. Maar veel mensen hebben in hun jeugd en ook later in hun leven dit niet ervaren. Als iemand uiteindelijk de gelegenheid krijgt om zijn emoties te erkennen en te doorleven, kan dat een enorme bevrijding zijn. In mijn praktijk zie ik keer op keer dat validerend luisteren – écht luisteren met erkenning en respect voor de eigenheid en gevoelens van de ander – wonderen doet. De ander tevoorschijn luisteren; daarin schuilt de magie van mijn werk."

SIGMUND PETER DE WIT



Erkennen

Erkennen lijkt misschien een simpel iets, maar het effect is groot. Het betekent dat je als hulpverlener bij iemand gaat staan, met geduld, vriendelijkheid en respect. Je zet je eigen wensen, verlangens en wat je allemaal volgens het boekje moet doen opzij. De hulpvrager mag zelf bepalen waar hij/zij met je over wil praten. Het centrale element in aandachtige gespreksvoering is een situatie scheppen waarin de ander zich volledig vrij kan uiten over wat hem of haar dwars zit, ongecensureerd. Het is de meest basale menselijke wijze van omgaan met een ander die 'pijn' heeft van welke aard dan ook. Dit is wat een goede vader/moeder doet als een kind bang, boos of bedroefd is of wat een goed mens doet voor een medemens. Als alles de ruimte en de bevestiging krijgt ontstaat er vaak vanzelf een inzicht, een oplossing, rust of ruimte. Je ziet het voor je neus gebeuren. Precies dit proces helpt mensen om hun eigen kracht te hervinden.

Angst om de controle te verliezen

Vaak verzetten we ons tegen gevoelens omdat we bang zijn dat we de controle kwijtraken. Maar het zijn niet de gevoelens zelf die bedreigend zijn, het zijn de verhalen die we zijn gaan geloven. Het is in strijd met de maatschappelijke normen. Angst, boosheid, somberheid of verdriet maken me machteloos. Het is afwijkend gedrag. Ik moet me groot houden anders.... Het leren zien en onderscheiden van de gevoelens zelf en de verhalen eromheen maakt dat ze hun grip verliezen. Zo komt ons door het toelaten en uiten van wat ons dwars zit, waar we ons zorgen over maken, ons zelfhelend vermogen op gang.

Aanwezig zijn

De kern van mijn werk is dan ook simpel maar diepgaand: *ik ben er*. Ik ben onvoorwaardelijk aanwezig. Dat kan de ene keer meer zijn dan op een ander moment; het is altijd een samenspel. Ik help mensen om hun eigen weg te vinden en biedt hen de ruimte om te zijn wie ze zijn. Door aandacht en erkenning te geven aan wat pijn doet, ontstaat er een nieuwe relatie met jezelf – een van zachtheid, warmte en zorgzaamheid. En dat, ik zie het bijna keer op keer, is vaak al genoeg om het proces van herstel en groei in gang te zetten. Soms is één gesprek voldoende, vaak zijn er een paar nodig en af en toe heel veel.

Helpen is menslievendheid

Mijn werk is in de afgelopen jaren veel makkelijker geworden en geeft véél meer voldoening. Het is me ook steeds duidelijker geworden dat de ervaringen van de ander in essentie de ervaringen van iedereen en mezelf zijn. Dit ervaar ik sterk als mijn cliënten heel diep gaan. Dan voel ik liefde, en ontroering. Als ze me bedanken aan het eind van een gesprek dan bedankt ik hen ook omdat ik erbij aanwezig mocht zijn. Deze manier werken doet me goed. Ik zie en voel cliënten en mezelf veranderen door deze ervaringen.

Door simpelweg aanwezig te zijn en ruimte te geven aan emoties, zie ik mensen herstellen, groeien en dichter bij zichzelf komen. Het is een proces dat mij keer op keer ontroert en inspireert. Uiteindelijk is het niet de techniek of de theorie, maar de warmte, erkenning en aanwezigheid die het verschil maken. En daarin ligt voor mij de ware betekenis van hulpverlening.