

Leegte

Hildegard Faber

'Een eigen huis, een plek onder de zon...'

Toen

Vroeger lag het leven vast. Je bleef onvoorwaardelijk trouw aan je geloof en groepen. Je groeide op met een vaste rolverdeling en wist wat er in de toekomst van je verwacht zou gaan worden. Mannen en vrouwen hadden hun eigen ontwikkeling met hun eigen verantwoordelijkheden. Trouwen, kinderen krijgen, kinderen verzorgen of werken, alles lag vast. De zin van het leven was, je aanpassen aan je rol en daar zo goed mogelijk aan voldoen.

Is het nu veel anders?

Als kind groeien we op met bepaalde regels van goed en slecht. We groeien op met waarden, die voor ons belangrijk zijn. Als kind hebben we vaak het gevoel dat ons hele leven nog voor ons open ligt. We hebben het idee, dat de wereld op ons staat te wachten. We gaan naar school en kiezen voor een beroep, die door onze omgeving gewaardeerd wordt. We kiezen een partner, die over het algemeen in ons ouderlijk ook welkom is. We lopen over de wegen, die in onze familie bekend zijn. We hebben grote idealen over hoe de toekomst eruit zou moeten zien en streven die met precisie na.

En dan komen er vroeg of laat vragen

...is dit nu alles wat er is?... Is dit het nu?... Of is er meer?

Wat er dan ontstaat is leegte.

Soms als reactie op deze leegte gaan mensen winkelen en kopen hun klerenkasten vol. Of mensen gaan 60 uur per week werken om de leegte niet te ervaren. Sommigen gaan zich acuut bij allerlei groepen aansluiten, om niet alleen thuis te zitten. Anderen gaan veel alcohol drinken of zich overeten. Leegte wordt op deze manier gevuld en er wordt alles gedaan om de leegte te blijven vullen.

De vraag: 'Is dit het nu?' blijft zich steeds opnieuw aandienen.

Ook kunnen gebeurtenissen ons in een leegte storten.

Er kan in ons leven van alles gebeuren, waardoor het hele opgebouwde stelsel aan zekerheden komt te wankelen.

Er overlijdt bijvoorbeeld iemand in je directe omgeving. Of na een vakantie zegt je partner, dat hij of zij niet verder wil met jou. Of je bent uitgekeken op je werk, maar weet niet hoe het nu verder moet. Of je hebt te horen gekregen, dat je ziek bent en daar in je verdere leven rekening mee moet gaan houden. Of je had idealen, die je niet meer kunt verwezenlijken.

Ook gebeurtenissen op wereldniveau kunnen je in de leegte doen belanden: hoe wil ik verder na alles wat er in Amerika gebeurd is.

Al deze belangrijke levensgebeurtenissen kunnen je uit het 'paradijs van trouw en gewoontes' stoten. Hoe moet het leven dan nog verder?

Hoe kijkt Gestalttherapie naar leegte?

Leegte hoort bij het leven en heeft dan ook een duidelijke plek binnen de therapie. Leegte is de plek waaruit ons leven nog geen vorm heeft. Kinderen staan met twee open armen naar het leven gekeerd. Alles kan zich nog vormen. De open armen zijn bij kinderen echter niet het symbool van leegte, maar van ruimte. Volwassenen doen vaak de armen dicht en hebben alles tot in de puntjes geprogrammeerd. Ze hebben het leven vormgegeven in alles wat zij doen, in hoe ze met anderen omgaan, en in welke keuzes zij maken in het leven.

Doordat de armen dichtgedaan zijn, is er weinig ruimte meer voor verandering. Als dan de invulling van het leven, de zingeving, niet meer past, is er een val in een gat, de leegte. De omgeving wankelt en iedereen om ons heen lijkt te wankelen.

Het oude vertrouwde past niet meer en iets nieuws dient zich nog niet aan. We komen in een impasse terecht.

Ook door een plotselinge onverwachte verandering van buitenaf kan ons hele systeem van zekerheden omver gegooid worden en is er de leegte, de impasse, die zich aandient.

Wat kun je verwachten van Gestalttherapie?

In Gestalttherapie kijk je wat de leegte je te zeggen heeft. Dit kan alleen door de leegte onder ogen te komen.

En dat roept angst op. Angst, die gevoeld kan worden tot diep in het lichaam. Borrelende buiken, rusteloze benen, verkrampde schouders, niet stil kunnen zitten, en ook bevroren en bijna niet meer ademen.

Wij willen onze angst voor de leegte het liefste onderdrukken en houden die tegen. Samen met de therapeut zal de angst voor de leegte verminderen. In de leegte zullen oude patronen onderzocht worden. Welke behoeftes waren vroeger jouw drijfveren en welke zijn het nu? Behoeftes kunnen door de loop der jaren sterk veranderen. Was het vroeger een behoefte van erkenning door ouders, nu misschien een behoefte aan gezien worden. Was het vroeger een behoefte aan veiligheid, nu misschien een behoefte aan afwisseling. Door de leegte van het niet-weten in te gaan, komt er langzaam ruimte om een nieuwe start te maken. Leegte wordt dan ruimte om keuzes te maken. Ruimte om te ervaren wat er nu werkelijk bij jou past. Als je de leegte toe durft te laten, zullen zich nieuwe mogelijkheden aandienen. Er komt ruimte om een nieuwe weg in te slaan, nieuwe ervaringen bij te leren. Er kan weer beweging ontstaan en de ervaring van het kind met open armen zal steeds meer herkend worden. Langzaam merk je, dat je jouw leven dan op een andere manier kunt vormgeven. Een wijze die beter past bij wie je bent ten opzichte van je omgeving, in je werk, in je contacten met anderen.

© Gestaltweb