

Onzekerheid

Annemiek van Gorp

*Ik werd geboren
en iemand kwam aansjokken, zette een ladder
tegen mij aan en klom naar boven
met op zijn rug mijn ziel en mijn gedachten.*

*Het begon te regenen
en hij sprong naar beneden, holde weg
om te schuilen, riep nog over zijn schouder:*

'Wees gelukkig! Wees maar gelukkig!'

*De zon verscheen
maar er klom niemand meer naar boven,
niemand legde uit hoe ik mijn gedachten
moest gebruiken,
niemand bracht schaduw,
niemand haalde de ladder weg,
niemand zei dat er niemand meer zou komen.*

Toon Tellegen, uit de bundel 'daar zijn woorden voor'

inleiding

Ooit droomde ik dat ik op een podium stond te zingen. Ik was deel van een groepje; links en rechts van mij stonden mooie vrouwen die gekleed waren in kleurige, elegante dansjurken, we zongen welluidend driestemmig en maakten moeiteloos dezelfde soepele danspassen. Na een tijdje werd ik benieuwd naar mijn eigen jurk en ik wierp er een blik op. Groot was mijn ontsteltenis toen ik ontdekte dat ik helemaal niets aanhad. Daar stond ik, dansend en zingend voor een publiek; bloot. Met grote ogen van schrik en een bonzend hart werd ik wakker....

Wanneer ik aan anderen over deze droom vertel, blijkt dat er maar weinig mensen zijn die nooit iets soortgelijks gedroomd hebben. De een bevond zich in een nog gênanter situatie dan de ander! En al deze dromen eindigen op het moment van grote verwarring en schrik; bij de plotselinge ontdekking bloot te zijn, temidden van geklede anderen.

Zojuist nog doelbewust onderweg, nu ineens volkomen de weg kwijt. Onverwacht ontkleed temidden van anderen ben ik niet meer degene die ik vlak daarvoor nog wél was. Ik ben bloot en uiterst kwetsbaar. De verbinding met wie ik was is plotseling verbroken. Ik ben niets meer, niemand meer.

Oh, wrede onzekerheid.

identiteit en grond

De kleren die we dragen maken deel uit van onze identiteit; datgene waarmee we ons vereenzelvigen, waar we 'ik' tegen zeggen. We zeggen eveneens 'ik' tegen onze eigenschappen, voorkeuren en afkeuren, onze toekomstplannen, ons verleden, beroep en maatschappelijke status, onze normen en waarden, onze bezittingen en relaties, ons lichaam, gedachten, gevoelens, verlangens, huis, familie, en emoties.

Met al deze identificaties vormen we 'de grond' waarop we leven, op deze grond staan, kijken en luisteren we naar de wereld om ons heen en geven we richting aan ons bestaan. Wellicht voelen we ons regelmatig geheel zeker van de grond waarop we zijn gaan staan. Maar in feite is deze zekerheid een idee-fixe.

Alles waarmee ik me heb vereenzelvigd, kan immers van me wegvallen. Wanneer delen van mijn identiteit plotseling wegvallen, voel ik dat ik mijn grond kwijtraak.

'Ik dacht dat ik door de grond zakte', of ; 'ik was volkomen onderuit'.... zijn uitdrukkingen die aangeven hoe groot onze verwarring is, hoe onzeker en ontredder we zijn wanneer zekerheden wegvallen doordat de bodem waarmee we ons identificeerden er plotseling niet meer is. Het verlies van een geliefde, een ontslag, verraad door iemand op wie je helemaal vertrouwd, een ziekte....brengen met zich mee dat we iets of iemand waaraan we bijzonder gehecht waren moeten missen; de geliefde, de gezondheid, het vertrouwen, het werk met de fijne collega's. Tegelijk met dit grote verlies stierf ook een deel van onszelf. We waren immers zélf de partner van, de hardwerkende en gewaardeerde collega, de sportieveling. Nu ineens niet meer. Wat ben ik zonder mijn baan, wie ben ik wanneer ik niet meer dagelijks kan trainen, waar leef ik voor nu ik alleen woon..... Mét het wegvallen van baan, partner of gezondheid, valt een belangrijk deel van onze grond, van onszelf en dat waarmee we waren geïdentificeerd, weg.....en plotseling weten we niet meer wie we zijn.

Daar staan we dan.

Ontkleed van onze rollen, van wat we waren. Naast al het verdriet en de pijn van het gemis ook kwetsbaar, niet meer verbonden, de weg kwijt. Onzeker.

onzekerheid

Ook zonder dat je een ernstig verlies hebt geleden kun je last hebben van veel twijfel en onzekerheidsgevoelens. In het dagelijks leven overkomt het ons niet zo makkelijk als in dromen dat we ons ongemerkt zonder kleren aan temidden van anderen bevinden, en toch....vaak voel jij je wel zo; die ene persoon die zich bloot temidden van geklede anderen bevindt, die ene persoon die niet zeker weet hoe te handelen, te kijken, of te praten. Het kan zijn dat vrienden, wanneer je met hen praat over jouw onzekerheid, jou ervan proberen te overtuigen dat daar geen enkele reden voor is; je

ziet er toch goed uit, bent aardig, hebt een baan, hobby's.....kortom, duizenden redenen voor zekerheid, de zekerheid die jij nu almaar graag zou willen voelen maar niet voelt. Uiteindelijk praat je er maar niet meer over.....

maatschappelijk introject

Met het begrip 'introject' wordt bedoeld; de normen die je ooit in je hebt opgenomen zonder dat je je daarvan bewust bent. Je denkt er nooit over na, twijfelt niet aan het waarheidsgehalte of het nut van deze normen, herkent ze vaak niet eens maar voelt toch angst, schuld of schaamte wanneer je er niet aan voldoet. Omdat je over de achterliggende norm waaraan je onbewust probeert te voldoen nooit meer nadenkt, begrijp je helemaal niet waar die gevoelens van schuld, schaamte en angst vandaan komen. Ze lijken steeds opnieuw vanuit het niets op te doemen.

De boodschap 'wees zeker van jezelf' sijpelt via reclamespotjes, advertenties en wat dies meer zij, ons leven binnen; dit maandverband geeft mij zekerheid, door deze deodorant ben ik de hele dag zeker van mezelf. In onze westerse samenleving lijkt zekerheid daardoor een maatschappelijk gemeengoed, een voor ieder mens haalbare, verplichte bewustzijnstoestand. Deze 'verplichte bewustzijnstoestand' is in feite een gemeenschappelijke geintrojecteerde norm. Zekerheid streven we na, zonder dat we ons nog afvragen waarom we dat eigenlijk doen. Zekerheid ligt volgens de reclameboodschappen binnen ieders bereik en is verkrijgbaar bij drogist, plastisch chirurg, kledingzaak, orthodontist, therapeut of bij de workshop 'spreken in het openbaar'.

Met het gemak waarmee zekerheid op elke straathoek kan worden aangeschaft, is 'zekerheid van jezelf' verworpen tot een eis, een voorwaarde om deel te mogen nemen aan deze samenleving. We moeten assertief zijn, een mening hebben, een onbekommerde uitstraling, onze doelen kennen, met rechte witte tanden, anatomische tampons, in de juiste kleding met opgeheven rimpelloos hoofd, heldere ogen en gecorrigeerd lichaam zelfverzekerd de juiste richting gaan.

schaamte

Juist omdat we leven in een maatschappij waarin het een vanzelfsprekendheid lijkt dat we ons zeker voelen, kan het zijn dat je door je onzekerheden het gevoel krijgt dat je tekort schiet en faalt. Wellicht word je angstig, of schaam je je erg omdat je zo onzeker bent. Waar alle anderen precies lijken te weten waar ze heengaan weet jij niet welke kant je op moet. Je leeft verder in de overtuiging dat het jou aan iets ontbreekt, iets dat alle mensen om je heen wel hebben maar jij niet; zekerheid.

Daarom staan we nu eerst stil bij het begrip 'zekerheid'. Wat is dat nou eigenlijk, die eigenschap die, volgens de reclameboodschappen, iedereen heeft behalve jij.....

zekerheid

Het van Dale woordenboek definieert het begrip zekerheid als;

- een toestand waarin men beschermd is voor gevaar en schade.
- geheel kunnen vertrouwen
- de vaste overtuiging dat iets zo is
- zaken die vaststaan
- het zeker zijn van zichzelf

Wanneer we ons zeker voelen zijn we dus vrij van angst, vol van vertrouwen, er geheel van overtuigd dat de werkelijkheid is zoals we hem zien, dat onze waarnemingen vaststaande feiten weerspiegelen, dat we precies weten wie en wat we zijn en wat ons te doen staat. Zekerheid betekent dat er geen ruimte is voor twijfel.

Dat is nogal wat. Geheel overtuigd van eigen werkelijkheid, precies weten wat ons te doen staat in elke situatie, geen ruimte voor twijfel, nergens kans op gevaar of schade. Wanneer je worstelt met onzekerheden lijkt deze zekerheid welhaast een paradijselijke bewustzijnstoestand, maar toch...

wanneer ik me in mijn fantasie verplaats naar dit begerenswaardige oord, merk ik dat alle schwing en beweging uit mijn wezen verdwijnen.

stilstand

Een keerzijde van zekerheid is stilstand. Zekerheid is 'af', vastgesteld en statisch, bewegingloos. Wie altijd zeker is van zichzelf, zal zelden

nadenken over eigen intenties, gevoelens, gedachtegangen, levenswijze. Wanneer er geen vragen meer zijn en geen twijfels, ontstaat een bewegingloosheid die alle groei en ontwikkeling belemmert. Vaste overtuigingen en karaktertrekken die vaststaan vormen de bodem voor fundamentalistische levensopvattingen.

niemand zei dat er niemand meer zou komen.....

Ieder mens is fundamenteel onzeker in deze wereld .

We worden geboren, hebben gedachten en gevoelens, maar er is niemand die ons uitlegt hoe we deze moeten gebruiken, en er is niemand die ons uitlegt hoe wij ons leven moeten vormgeven.....onzekerheid is een existentieel gegeven, is het leven zelf, de bodem van ons bestaan.

In mijn leven plaats ik steeds opnieuw in alle situaties een omgeving om me heen, een omgeving die mij houvast geeft en daarmee zekerheid biedt; ik hou van...ik woon...ik ga naar...ik haat...ik werk....mijn huis..mijn tuin..mijn kinderen....mijn vrienden en daarom moet ik die kant op. Omdat ik deze omgeving heb geplaatst, kan ik staan, 'ik sta' omvat alles waarmee ik geïdentificeerd ben en wanneer ik sta heb ik een kijkrichting. Wanneer de omgeving wegvalt, of belangrijke delen daaruit, val ik terug naar de onzekere bodem van mijn bestaan. Ik kan niet meer staan of me oprichten want ik weet niet meer wie ik ben....en wie zou mij nog kunnen begrijpen, nu ik niet weet wie ik ben.

onzekerheid en gestalt-therapie

Opvallend is dat de norm zekerheid tot nu toe helemaal geen samenleving van zelfverzekerde mensen heeft opgeleverd. Integendeel, steeds meer mensen kampen met grote onzekerheidsgevoelens en gaan om deze reden in therapie.

Wanneer je in therapie gaat bij een gestalttherapeut, zul je merken dat de therapeut niet direct gericht is op het wegnemen van je onzekerheid.

Voorop staat dat je eerst met de therapeut onderzoekt wat jouw onzekerheid op dit moment betekent in jouw leven, en waar het mee te maken heeft. Vervolgens besluit je samen welke richting de therapie (in eerste instantie) gaat nemen. Deze richtingen kunnen heel verschillend zijn. Enkele voorbeelden;

-Onzekerheid betekent vaak dat er ruimte is ontstaan voor twijfel waar voorheen alles vaststond. En het zijn juist deze twijfels die alle moeite van de aandacht waard zijn. De therapeut zal met jou gaan kijken naar je twijfels, en deze samen met jou onderzoeken.

-Onzekerheid kan samenhangen met je leeftijdsfase, of met verlies of veranderingen anderszins in je leven. Het oude valt weg maar er is nog niets nieuws voor in de plaats. Samen met de therapeut onderzoek je jouw perspectieven.

-Het kan ook zijn dat je onzekerheid voelt door gedachtes als; hoe zien de anderen mij, hoe kijken ze naar me....wanneer je vaak het gevoel hebt dat anderen oordelen over je hebben of bekritiserend naar je kijken zul je onveiligheid voelen wanneer je temidden van anderen bent. Met hulp van

de therapeut zul je belangrijke vaardigheden aanleren en ontwikkelen, waardoor je uiteindelijk minder kwetsbaar bent.

met grote dank aan;

Hildegard, Jolanda, Jolande, Marie-José, Neeltje en Paul,
die mij in een voorbereidende fase hun onzekerheden openbaarden en die mij, mét mijn onzekerheden, willen kennen en begrijpen.

© Gestaltweb