

Spiritualiteit

Hildegard Faber

Een dans vol passie

Waarheen ik ook ga-Jij!

Waar ik ook sta-Jij!

Alleen maar Jij en weer Jij en altijd Jij!

Jij, Jij, Jij!

Als het goed met mij gaat-Jij!

Jij, Jij, Jij!

Wanneer ik pijn lijd-Jij!

Alleen maar Jij en nog eens Jij en altijd Jij!

Jij, Jij, Jij!

Hemel-Jij; aarde-Jij

Boven-Jij; beneden-Jij

Waarheen ik mij wend, aan ieder end

Alleen Jij, opnieuw Jij, altijd Jij!

Jij, Jij, Jij!

(Rabbi Levi van Berdichev, chassidische mysticus)

Inleiding.

Mijn eerste bewuste kennismaking met spiritualiteit was in 1982 tijdens een bezinningsweek in het Franse klooster Taizé. Wat mij toen raakte, was enerzijds de stilte en het leegworden en anderzijds de verbondenheid tussen mensen uit veel verschillende culturen. Later in 1986 volgde ik vanuit mijn theologiestudie een studieweek met het thema 'training in spiritualiteit'. Ik heb mij in deze week bezig gehouden met mijn levensbronnen en hoe ik daaraan vorm geef. Ook daarna is spiritualiteit een belangrijk thema in mijn leven en in mijn werk als pastoraal werker gebleven. Voor mij heeft het te maken met bezieling. Waardoor word ik bezield en hoe geef ik hieraan vorm in mijn leven?

In dit artikel houd ik mij eerst bezig met het definiëren van spiritualiteit, vervolgens ga ik op zoek naar de relatie tussen Gestalt en spiritualiteit, wetende dat er in Gestalt weinig geschreven is over dit onderwerp. Buber, een joods filosoof, zal met zijn grondwoorden Ik-Gij en Ik-Het bij de uitwerking een leidraad zijn. Tenslotte vertaal ik spiritualiteit naar de therapeutische relatie.

1. Spiritualiteit, een begripsbepaling.

1.1. De betekenis volgens Van Dale.

Om te beginnen, heb ik Van Dale erop nageslagen. Volgens dit woordenboek zijn er over spiritualiteit verschillende opvattingen. Hij formuleert het als volgt:

1. spiritualiteit is een geestelijke levenshouding. Van Dale verwijst daarbij naar de katholieke levenshouding van sommige kloosterorden, zoals franciscaanse en de benedictijnse spiritualiteit. Daarbij zegt hij dat moderne spiritualiteit sterk op Maria georiënteerd is.

2. spiritualiteit is het geestelijke bestaan; synoniemen zijn onstoffelijkheid en geestelijkheid.

Duidelijk is dat Van Dale zich beperkt tot het benoemen van een zeer specifieke vorm van spiritualiteit, die allereerst alleen katholiek georiënteerd is en ten tweede vooral gericht is op bepaalde kloosterordes. Ik raak geïrriteerd als ik dit lees. Ten eerste zijn er tegenwoordig veel meer vormen van spiritualiteit dan die hier worden genoemd. De vormen, die zich door de jaren ontwikkeld hebben, zijn niet meegenomen in het woordenboek. Ten tweede heeft Van Dale het over geestelijkheid en onstoffelijkheid als synoniemen van spiritualiteit. Doordat hij het voorvoegsel 'on' aan stoffelijkheid koppelt, wordt gesuggereerd dat er een scheiding is tussen geestelijkheid, onstoffelijkheid enerzijds en materie, stoffelijkheid anderzijds.

1.2. Terug naar de bron.

Als ik het boek *Spiritualiteit en mystiek* (Steggink; Waaijman, 1985) erop nasla, dan wordt het woord spiritualiteit meer vanuit de grondbetekenis benaderd. Het woord spiritualiteit is namelijk zo vaak vertaald, dat het z'n oorspronkelijke betekenis is kwijt geraakt. Het is afgeleid van het Latijnse *spiritus*, dat 'geest' betekent. Dit is een andere betekenis van het dualistische woord 'geest' dat wij kennen. *Spiritus* zelf is de vertaling van het Griekse 'pneuma', dat op zijn beurt het Hebreeuwse 'ruah' weergeeft. De grondbetekenis van 'ruah' is: 'de kracht die ervaren wordt in de ademstoot en de windvlaag en waarvan men niet weet waar vandaan deze komt en waarheen deze voert' (Steggink; Waaijman, 1985). Deze adem en kracht kunnen alleen ervaren worden met het gehele lichaam. De scheiding van geest en lichaam, zoals bij Van Dale, wordt vanuit deze grondbetekenis 'opgeheven'. Het geestelijke is namelijk niet te ervaren zonder het lichamelijke.

Ook in het verleden was spiritualiteit meer dan alleen een geestelijke houding. De houding van de geest in overgave aan God hield in, dat je ook actief was in het dagelijks leven, bezig met de opdracht van God. Hildegard van Bingen, non en abdis, heeft het in de 12e eeuw over een integratie van het lichaam, de geest en de ziel: Zoals een boom zijn sappen heeft, zo heeft het lichaam een ziel. Deze ontvouwt haar krachten op precies dezelfde wijze waarop ook de boom zijn vorm aanneemt. Het vermogen tot begrijpen, de kennis, is al het groen van de twijgen en bladeren. De wil is al het bloeien. Het gemoed, de ziel, is als een rijpende vrucht. Het overwegen, het verstand, is als de gerijpte vrucht. De zin, de betekenis tenslotte, is vergelijkbaar met de afmetingen die de boom aanneemt in de hoogte en in de breedte. Op deze wijze bepaalt ook de

ziel de inhoud van het lichaam en zo is zij ook tegelijk de draagster van het lichaam (liber Scivias)(Mulder, 1982).

2. Lucht en grond.

*Alleen het gaan zelf is van belang,
alleen dat blijft,
en niet het doel;
dat bestaat slechts in de verbeelding van de reiziger.
En er is geen voortgang als je niet aanvaardt wat er nu is.
(A. De Saint-Exupéry)*

Spiritualiteit is dus 'de kracht die ervaren wordt in de ademstoot en de windvlaag en waarvan men niet weet waar vandaan deze komt en waarheen deze voert'. Deze kracht en adem zet ons gehele wezen in beweging. De vraag, die hierop volgt is, hoe, waar, wanneer men spiritualiteit zou kunnen ervaren. We zullen zien dat hier verschillend over gedacht wordt. Vervolgens zal ik vanuit spiritualiteit als grondinspiratie een stap maken naar het Gestaltbegrip grond.

2.1. Lucht.

In veel religies is er een opwaarts verlangen naar onthechting, om los te komen van het aardse. Spiritualiteit wordt dan in het hogere gezocht en soms ook gelijk gesteld met God. Zoals psalm 121 zegt: 'Ik hef mijn ogen op naar de bergen: vanwaar zal mijn hulp komen?'

2.2. Basisinspiratie.

De mysticus Johannes van het Kruis had echter een geheel andere visie op spiritualiteit. Hij zei: 'op de berg is niets' en wanneer zoekers de mysticus bezochten, vonden zij hem onder de veranda, waar hij erwten pelde. Voor hem was spiritualiteit aanwezig zijn en bezig zijn met de dagelijkse levensbehoeften. En ook kerkvader Augustinus zocht het niet in het hogere, maar zei: 'Ga niet naar buiten, keer terug in jezelf, in de inwendige mens woont de waarheid' (Andriessen, 1996). In de twintigste eeuw hebben verschillende theologen uitspraken gedaan over spiritualiteit. Voor Steggink/Waaijman heeft spiritualiteit te maken met basisinspiratie of leitmotiv. Wat is mijn basisinspiratie? Waardoor laat ik mij leiden? (Steggink; Waaijman, 1985) Voor Andriessen, eveneens een theoloog, is spiritualiteit het zoeken naar het ge-heim. Heim is Nederduits voor grond die je bezit. Wat hoort er het innigst bij mij thuis, wie ben ik ten diepste? (Andriessen, 1996) Grond is datgene waar ik op loop. 'Zet je voeten eens goed op de grond', zegt een ouder tegen een kind dat bijna valt. Grond kan stevig en hard zijn, maar ook zacht en beweeglijk zijn. Ik kan op een berghelling lopen of op moerassige grond. Steeds zoek ik evenwicht en houvast.

Voor mij wordt steeds duidelijker dat met spiritualiteit bedoeld wordt, met beide benen op de grond staan en me bewust zijn waardoor ik me laat leiden en inspireren.

2.3. Grond in Gestalt.

Ook in Gestalt is grond een belangrijk begrip. De patronen van het verleden en hier-en-nu vormen volgens Wheeler de relationele context oftewel de gestructureerde grond (Wheeler, 1991). In welk gezin ben ik geboren? Wat waren de waarden in mijn gezin? Waren er broers of zussen? Was er positieve aandacht en tijd? Was ik gewenst? Waren gevoelens belangrijk? Wat waren mijn kwaliteiten en werden die gezien? Welke ervaringen deed ik als kind op? Al deze vragen en vele andere zijn bepalend voor hoe ik als kind opgroeï, welke behoeftes op de voorgrond komen en wat zich tot mijn grond ontwikkelt. De grond wordt behalve met ervaringen van vroeger ook gevoed met ervaringen in het hier-en-nu.

2.4. Grond: een relationeel begrip.

Grond ontstaat altijd in relatie tot de ander. Van jongs af aan is er een wisselwerking tussen de omgeving en de eigenheid. Al bij de geboorte begint dit spanningsveld. 'Bij het doorknippen van de navelstreng wordt een kind gescheiden van de moeder. Het kind komt los uit de symbiose en vindt zijn eigenheid. Maar tegelijkertijd blijft het wanhopig zoeken naar de eenheid die verloren is' (Lambrechts, 1994).

Het kind wil zijn eigenheid tot uitdrukking brengen en tegelijkertijd wil het zich verbonden weten met de liefhebbende ouder(s). Steeds als het behoefte heeft aan voedsel, troost, warmte, dan kan deze behoefte vervuld worden door de ouder. En op deze manier kan een jongen of een meisje, met horten en stoten, opgroeien. Het kind leert van de opvoeders wat goed en fout is en krijgt op deze manier in de ontwikkeling veel verschillende 'boodschappen' mee. Bijvoorbeeld een meisje krijgt waardering als zij zorgzaam is. Deze kwaliteit zal zij verder ontwikkelen, iedereen wil immers gewaardeerd worden. Ze zal dan ook om aandacht te krijgen, steeds willen zorgen voor anderen. Een ander voorbeeld is een jongen, die iedere keer gestraft wordt, als hij gaat huilen. Hij zal ervoor zorgen dat hij niet gaat huilen, hoe verdrietig hij ook is. Andere 'boodschappen' kunnen zijn: 'Wie als een dubbeltje geboren wordt, wordt nooit een kwartje' en 'kinderen die willen, krijgen voor de billen'. Met de opvoeding krijgen kinderen 'boodschappen' en 'gereedschap' mee om in de maatschappij hun plek in te nemen. Ieder kind heeft het echter nodig om zowel te steunen op zijn omgeving, als op zichzelf. 'Contact wordt gedragen door het voldoen aan twee fundamentele en schijnbaar tegengestelde menselijke behoeftes: We willen erbij horen; bij het gezin, familie of groep. We zijn doodsbang in de steek gelaten te worden, uitgesloten of afgewezen te worden. De groep is van levensbelang. De mens is een sociaal wezen. We hebben de ander broodnodig. Daartegenover staat, dat wij ook iemand willen zijn, dat we verlangen naar zelfstandigheid en vrijheid. We zijn er doodsbang van om door de groep opgeslokt of vernietigd te worden. We staan erop als individu

erkend en gerespecteerd te worden. Dat is evenzeer van levensbelang' (Lambrechts, 1994).

Als volwassene is mijn grond vol met 'boodschappen', kwaliteiten, behoeften, visies, enzovoort. De grond past goed bij mij, als er enerzijds genoeg vertrouwen is in de mensen om mij heen, zodat ik mij verbonden weet met anderen en als er anderzijds genoeg ruimte is voor mijn eigenheid. De grond past echter niet goed bij mij, als ik regelmatig wegzak in het moeras of struikel op de berghelling.

Een vrouw van 40 jaar komt bij mij in therapie. Zij is gescheiden en leeft nu zo'n vijftien jaar alleen. Tijdens haar huwelijk is zij een tijd opgenomen geweest in een psychiatrische ziekenhuis voor een depressie. Wij praten over haar leefsituatie, werk, en verleden. Regelmatig vraagt zij of ik wel goed zit en of zij mij niet belast. Ook neemt zij vaak iets lekkers mee, dat zij mij aanbiedt. Ook na weigeringen van mijn kant blijft zij dit doen. Deze vrouw zorgt voor mij meer dan mij lief is. Ik vraag haar hoe haar thuissituatie vroeger was. Zij vertelt dat haar ouders gescheiden zijn, toen zij ongeveer tien jaar was, later is haar moeder hertrouwd. Zij is de enige van de broers en zussen, die nog contact heeft met haar eerste vader. Vroeger sloeg hij zijn kinderen altijd, als zij het niet met hem eens waren. Het contact tussen deze vrouw en hem bestaat vooral in het aardig zijn voor elkaar. Zij probeert te allen tijde conflicten te vermijden. Wat mij in de gesprekken met haar opvalt, is dat zij gaat zorgen, als zij zich gespannen voelt. In de therapie doet zij dat, als een vraag te dicht bij haar komt. Vroeger zorgde zij om aardig gevonden te worden en niet geslagen te worden. Zorgen betekent voor haar de pijn niet voelen. De prijs, die zij er nu voor betaalt is echter, dat zij op momenten, dat zij steun zou kunnen krijgen, zich terugtrekt en gaat zorgen en daardoor geen steun krijgt. In de therapie praten wij veel over haar plek in het gezin en wat zij daarin gegeven heeft en wat het haar gekost heeft. Langzaam wordt er vertrouwen opgebouwd tussen haar en mij en durft zij ook over haar pijn te praten. Het zorgen neemt bij haar af en ze durft steeds beter steun te ontvangen.

Als volwassene heb ik een zekere vorm van creatieve aanpassing nodig om te leven. Leven vraagt antwoorden in de meest uiteenlopende situaties. Soms heb ik daarin te geven en soms kan ik ontvangen. Soms zal ik de rots in de branding zijn en soms zal ik zelf een steunpilaar nodig hebben.

2.5. We hebben een gezamenlijke grond.

Zoals gezegd wordt mijn grond gevormd in relatie tot anderen. Ik ben verbonden met de grond van anderen, we hebben een gezamenlijke grond. De grond kan verbonden zijn doordat ik familie ben van, of dat ik even oud ben als de ander, dezelfde waarden aanhang, of deelneem aan dezelfde groep. Mens ben je met de ander, creatuur met de creaturen. Perls formuleert het als volgt: 'De individuele mens kan slechts in een omgevingsveld bestaan. Het individu is onvermijdelijk, op elk moment, een deel van een of ander veld' en 'Omgeving en veld staan tot elkaar in een wederzijdse relatie' (Perls, 1996).

Altijd ben ik op een of andere manier met anderen verbonden. In onze maatschappij en in onze tijd daarentegen staat 'Ik' vaak centraal. Het gaat erom dat een ieder zich kan ontplooien en alle kansen aangrijpt. Er zijn veel 'ikken' en daarbij geldt het recht van de sterkste. Alle 'ikken' zijn losse eilandjes, die weinig met elkaar te maken hebben, zegt men. Maar er is dus wel degelijk een verbinding, ook al ontkennen wij die vaak. Want als er één de sterkste is, dan is er toch ook één de zwakste? En als de één een bepaalde kans krijgt, dan kan de ander die niet krijgen (bijvoorbeeld een bepaalde functie)? En evengoed impliceert rijkdom het bestaan van armoede.

3. Grondwoorden.

3.1. Buber's grondwoorden.

Buber, een joods filosoof, wiens gedachtengoed grote invloed heeft gehad op de Gestalttheorie, zegt dat de wereld zich aan de mens op tweeërlei wijze ontvouwt. Hij spreekt van grondwoorden of woordparen. Hij onderscheidt twee woordparen: Ik-Gij en Ik-Het.

Het Ik-Gij woord is een veelomvattend begrip, waar ik in de volgende paragraaf uitgebreider op in wil gaan. Kort gezegd is dit het grondwoord van de ontmoeting. In deze paragraaf beperk ik mij voor de duidelijkheid tot de menselijke ontmoeting. Een mens bestaat niet zonder ontmoeting met anderen. In de gezamenlijke grond herken ik de ander. Ik herken het verlangen naar relatie en de afhankelijkheid van elkaar. Daarnaast bestaat het grondwoord Ik-Het. Dat is het deel waarin ik verschil van de ander. Naast gezamenlijke grond is er ook grond die verschillend is. Ik verschil van jou, omdat ik de wind voel en jij niet. Ik een broer en een zus heb en jij twee zussen. Ook ben ik anders omdat ik graag sport en jij niet. Ik verschil van jou, omdat ik enthousiast ben en jij humeurig. Of dat ik wil slapen en jij wilt lezen. Het grondwoord Ik-Gij kan men slechts met zijn totale wezen uitspreken.

Een ieder maakt veel mee in het leven. Dit zijn nooit geïsoleerde ervaringen, altijd hebben die te maken met anderen. En daarom kun je nooit alleen spreken over 'Ik'. 'Bij het noemen van 'Ik' resoneert óf het Gij van het woordpaar Ik-Gij óf het Het van het woordpaar Ik-Het mee. 'Ik' alleen bestaat niet. In de Ik-Gij relatie, spreekt het hele mens-zijn van iemand mee. Vanuit de grond is het verlangen tot contact gericht op het hele mens-zijn van de ander. Bij het Ik-Het grondwoord, wordt een deel van het menselijk wezen aangesproken en wel het deel waarin ik van anderen verschil, dit grondwoord kan men nooit met zijn totale wezen uitspreken (zie ook paragraaf 3.4). Beide woordparen zijn even belangrijk. Als pastoraal werker werk ik met mensen met een verstandelijke handicap. Pas bezocht ik een man die erg verminkt is. In eerste instantie schrok ik van hem (Ik-Het). Pas in de ontmoeting, kon ik deze man zien als medemens, net zo'n wereldburger als ik zelf ben. Hij leidt ook een leven van geboorte tot sterven. Wij delen een stukje van onze levensreis met elkaar (Ik-Gij).

3.2. Grondwoorden en gestructureerde grond.

In paragraaf 2.3 haalde ik Wheeler aan, die ervan uitgaat dat de gestructureerde grond gevormd wordt door de patronen van ons verleden. Hoe verhoudt deze grond zich tot de grondwoorden? Vanuit zijn context krijgt een mens veel ervaringen en waarden mee. Als deze ervaringen en waarden vanuit een Ik-Gij houding meegegeven worden, kan hij vertrouwen krijgen in de ontmoeting tussen mensen. Hiermee bedoel ik bijvoorbeeld, dat een ouder laat zien, dat hij als mens fouten kan maken, dat hij niet volmaakt is, dat hij het niet altijd weet. Of dat een ouder laat zien, dat hij van zijn kind houdt, om wie hij is. Een kind krijgt op deze manier mee, dat hij er net als anderen mag zijn; iedereen is met elkaar verbonden; niemand is minder, niemand is meer. Ik-Gij verwijst naar het totaal met elkaar verbonden zijn. Hycner zegt: 'Wij zijn deel van een groter geheel en geen geïsoleerde wezens' (Hycner; Jacobs, 1995). Een Ik-Gij ontmoeting heeft gevolgen voor de grond. Het schept ruimte en beweging in patronen van de grond.

Als ervaringen en waarden vanuit een Ik-Het houding meegegeven worden, dan wordt dit Ik-Het grond. Bijvoorbeeld een kind krijgt mee dat het belangrijk is om hard te leren, want daarmee komt hij vooruit in het leven. Of hij leert om onafhankelijk te zijn, want dan kan hij zijn eigen boontjes doppen. Ieder mens heeft een andere Ik-Het grond. Ik-Het ervaringen structureren de grond.

Soms kan daarentegen een Ik-Gij ontmoeting tot een structuur worden. Dit gebeurt als deze ervaringen zich in de grond verankeren. Zoals naar aanleiding van bovengenoemde ervaring, dat een ouder laat zien, dat ieder mens fouten kan maken. De Ik-Het grond kan dan bijvoorbeeld worden: 'Ieder mens mag fouten maken' Deze geobjectiveerde waarde kan iemand dan als Ik-Het grond met zich meedragen. Ook kan Ik-Het grond in beweging komen, door een Ik-Gij ontmoeting (zie paragraaf 3.4.).

Zowel het woordpaar Ik-Gij als het woordpaar Ik-Het hebben invloed op ieders grond, maar dat niet alleen, zij zijn de grondwoorden van het bestaan. Met het grondwoord Ik-Gij ontmoet de mens de ander. Bij het grondwoord Ik-Het gaat het om alles wat een mens individueel meemaakt, ervaart, observeert, wilt, voelt, denkt, enzovoort.

In de volgende paragrafen zal ik uitgebreider op de grondwoorden Ik-Gij en Ik-Het ingaan.

3.3. Het grondwoord Ik-Gij in drie sferen.

In deze paragraaf werk ik het veelomvattende grondwoord Ik-Gij verder uit. Zoals al gezegd, is dit het grondwoord van de ontmoeting. Ik-Gij kan zich in drie sferen openbaren. Allereerst in het leven met de natuur, ten tweede in het leven met mensen en ten derde in het leven met de geestelijke werkelijkheden.

De eerste sfeer is de Ik-Gij ontmoeting met de natuur. Als ik de boom bekijk, kan ik die als beeld in mij opnemen: een pilaar uit één stuk in groene bladeren. Tegen de achtergrond van weilanden en lucht, zie ik de

boom bewegen. Ik zie welke soort het is. In dat alles blijft de boom mijn object (Ik-Het). Dit verandert op het moment, dat ik bij het bekijken van de boom, hem opeens zie als een leven tegenover mijn leven. Het is geen indruk, geen spel van mijn voorstelling meer, maar ik word aangesproken door alles wat bij de boom behoort, alles is in zijn totaliteit in de relatie inbegrepen: zijn vorm, kleur, zijn beweging, enzovoort. De boom heeft met mij te maken gelijk ik met hem - alleen anders. Waaijman haalt in zijn boek het essay 'Über Jakob Böhme' van Buber aan, waarin Buber zegt: 'Soms rijpt in ons het verlangen de armen om een jonge boom te leggen en dezelfde stroom van de levensgolf te voelen' (Waaijman, 1990). Waaijman gaat hierop door met: 'Een schitterend voorbeeld van deze Ik-Gij relatie is van Het Zonnelied van Franciscus van Assisi. Broeder Frans verbroedert zich met de zon, de maan en de sterren, de wind, het water, het vuur en de aarde. Hij is bezig zijn diepste innerlijk te verkennen. Dat baant hem de weg naar de innerlijke ontspanning, waardoor hij zichzelf aanvaardt in zijn totaliteit...dan blijken al die gewone dingen in al hun eenvoud kostbaar te zijn' (Waaijman, 1990).

*Goeie dag, zuster zon,
jouw stralen voelen als een kus op mijn gezicht.
Elke morgen maak je ons weer wakker,
fel en stralend maak je ons warm met jouw licht.
Wij bewonderen je, broer maan!
Je geeft ons licht in het donker van de nacht.
En daar boven, helder en heel erg mooi,
is het jouw sterrenhemel die schittert
en naar ons lacht.*

*Wij groeten je, snelle wind,
soms waai je zacht, soms verschrikkelijk wild.
Jij laat de natuur bewegen
en je verandert steeds haar beeld.*

*Wij zijn blij met je, zusje water,
de bron waaruit jij stroomt
maakt de natuur weer fris.
Door onweer, sneeuw en regen
maak je de grond vochtig en vruchtbaar.
En jij broertje vuur,
je bent zo vrolijk en prachtig.
Je geeft licht overdag en 's nachts,
je vlam brandt sterk en krachtig.*

*Wij bedanken jou, zuster aarde!
Jij bent net een moeder,
die ons eten geeft en ons gezond houdt.
Je brengt ons fruit, en bloemen en gras.*

*Jouw geur hangt over heel het land.
Broer herfst en zus winter,
jullie kunnen alles rustig laten vergaan.
Zusje lente en broertje zomer,
jullie laten alles wonderbaarlijk opnieuw ontstaan.
(naar Franciscus van Assisi)
(door Margret Bernard-Kress)*

De tweede sfeer, waarin de Ik-Gij relatie zich openbaart is in de ontmoeting tussen mensen, daar is een geven en ontvangen. Over deze vorm van Ik-Gij relatie heb ik in de vorige paragraaf al uitgebreider verteld. Duidelijk werd, dat als mensen elkaar als mensen zien, niet de verschillen op de voorgrond zijn, maar het gezamenlijk mens-zijn. Een vrouw van 53, verstandelijk gehandicapt, werkzaam als tuinvrouw, komt naar mij toe na het overlijden van haar moeder. In eerste instantie is zij erg boos en onrustig. Zij kan niet stil zitten en balt steeds haar vuisten. Haar blik gaat alle kanten op. Zij voelt zich door haar moeder in de steek gelaten. We tekenen samen de boosheid, met vooral zwarte en rode kleuren, die zij uitkiest. We kijken ernaar en praten erover. Zij geeft dan aan, dat het genoeg is, zij is rustiger en kan mij meer aankijken. De volgende keer bekijken wij een platenboek met afbeeldingen over doodgaan. Met behulp van dit platenboek praten wij over alles wat er gebeurd is. Naast boosheid komt nu ook verdriet. Op het moment dat er verdriet komt, wil zij echter direct weg. Ik benoem, dat ik ook verdrietig word om alles wat zij vertelt. Zij kijkt naar mij en blijft. Zij durft dan wat meer van het verdriet te laten zien. Na een aantal keren benoemt zij, dat ik voor haar als haar moeder ben. Een paar maanden later tegen het eind van de begeleiding, praten wij er opnieuw over, dat ik ben als haar moeder. Wij praten over wat moeders doen. Uiteindelijk noem ik, dat een moeder en dochter op een gegeven moment afscheid moeten nemen, net als zij afscheid van haar moeder nam. Direct wordt zij heel verdrietig en gaat het rouwproces van haar moeder verder. Een paar weken later hebben wij het weer over afscheid, zij huilt. Ik benoem dat het mij raakt en dat het afscheid met haar mij ook pijn doet. Zij ziet mijn vochtige ogen en er ontstaat een samenzijn waarin wij beide ervaren, dat wij als mensen met elkaar verbonden zijn. Verschillen tussen ons zijn er genoeg, maar op dit moment zijn ze niet belangrijk. Wij praten over hoe wij afscheid van elkaar kunnen nemen, welke rituelen daarbij passen en de week daarna wordt ons intense moeder-dochter contact weer een 'gewoon' contact met de kanttekening, dat wij de ervaring van verbondenheid met ons meenemen.

Met deze sfeer van Ik-Gij relatie heeft Gestalt het meest te maken. De derde sfeer is de Ik-Gij relatie met de geestelijke werkelijkheid. Dit is het gebied van het ontstaan van woord en vorm. Dit is het gebied van de kennis, het handelen en de kunst. Waaijman haalt een voorbeeld van Buber aan over de kennis: 'In het schouwen van een tegenover ontsluit zich aan de kennende het wezen. Hij zal, wat hij als tegenwoordigheid

geschouwd heeft, wel tegengesteldheid moeten begrijpen, met tegengesteldheden moeten vergelijken, in reeksen tegengesteldheden moeten rangschikken, als tegenstelbaar moeten beschrijven en ontleden; slechts als het kan het in het bestand van de kennis binnen gaan. Maar in het schouwen was het geen ding onder dingen, geen proces onder processen, maar uitsluitend tegenwoordig. Niet in de wet die daarna uit de verschijning werd afgeleid, maar in hem zelf deelde zich het wezen mee. Dat het algemene gedacht wordt, is slechts een afwikkeling van het kluwenachtige gebeuren, waar het in het bijzondere, in het tegenover geschouwd werd. En nu is dit in de het-vorm van de begrippelijke kennis ingesloten. Wie het daaruit ontsluit en weer tegenwoordig schouwt, vervult de zin van die ken-akt als een tussen de mensen werkelijk en werkend iets (Waaijman, 1990).

3.4. Ik-Het grond en polariteiten.

*Een heel mens is iemand
die zowel met God heeft gewandeld
als met de duivel heeft geworsteld.
(C. G. Jung)*

De mens leeft met de dingen. Hij verandert, gebruikt, ordent, bezit ze. De mens kan alles beschrijven zowel dingen, mensen en ook zichzelf. Als de mens iets of iemand beschrijft, dan behoort dit tot het Ik-Het grondwoord. Een mens wordt geobjectiveerd als er over hem gesproken wordt, bijvoorbeeld hij is bakker of hij klaagt altijd. Waarin de ene mens van de andere verschilt, is het terrein van de Ik-Het relatie. Ieder mens heeft een andere levensgeschiedenis en daardoor andere ervaringen en denkbeelden. Met dit verleden staat hij in de wereld en dit vormt zijn grond. Hij kan bijvoorbeeld als 'boodschap' meegekregen hebben, dat hij dienstbaar in het leven moet staan. Hij doet daaraan een Ik-Het ervaring op, die deel van zijn grond wordt. Deze ervaring is dan voor deze mens bepalend in zijn reactie in hoe hij reageert op gebeurtenissen. Hierdoor ontstaan bepaalde patronen. Het dienstbaar in het leven staan bijvoorbeeld heeft tot gevolg, dat hij zichzelf wegcijfert om er voor de ander te zijn. Tegelijkertijd bestaat er een kans dat hij zelf geen steun kan vragen, als hij het nodig heeft. Zijn Ik-Het-ervaring in de grond, zit vast. Zijn 'systeem' zit vast, er is geen beweging mogelijk. Het grondwoord Ik-Het heeft mijns inziens alles te maken met vastzittende polariteiten. Als wij vastzitten in onze systemen dan ervaren wij dit immers als een probleem, omdat leven beweging is. En beweging kunnen we slechts waarnemen in haar polariteit. Bijvoorbeeld bij elektrische stroom, dit definiëren we als spanning tussen de + en - pool. Polariteiten zijn schijnbaar tegengestelde polen, oftewel paradoxale tegenstellingen (Lambrechts, 1994). Polariteiten lijken op tegenstellingen,

maar zijn dit niet. Het zijn woordparen, die niet zonder elkaar kunnen bestaan. Bijvoorbeeld licht en donker. Je kunt pas weten wat licht is, als je het donker kent. Ook geven en ontvangen is zo'n woordpaar, evenals afhankelijkheid en onafhankelijkheid; hardheid en zachtheid; rationaliteit en emotionaliteit, enzovoort. Deze woordparen zijn twee kanten van dezelfde medaille. Zonder de ene kant bestaat de andere kant niet en vice versa. Polster schrijft in dit verband: 'Elk mens heeft een aantal polariteiten. Wanneer een individu één aspect van zichzelf herkent, is de aanwezigheid van de polaire kwaliteit tegelijkertijd impliciet. Zij blijft op de achtergrond en geeft op die wijze dimensie aan de actuele ervaring, en is toch bij gelegenheid krachtig genoeg om als figuur op de voorgrond te verschijnen. In principe kunnen deze tegenstromen tot integratie komen. Mijn polariteiten hebben oneindige dimensies, mijn vriendelijkheid en mijn wreedheid, mijn affectie en mijn cynisme. Dit alles heeft een persoonlijke kleur, ieder persoon ontwikkelt zijn eigen polariteiten' (Polster, 1974). Perls haalt Friedlaender aan, die beschrijft hoe vanuit een neutraal nulpunt twee verschillende kanten ontstaan. Een veel gebruikt werkmodel is het beeld van de weegschaal. De weegschaal kan in het midden stil staan en dan zijn beide kanten even hoog. Ook kan de weegschaal bewegen vanuit dit neutrale middelpunt (nulpunt). Hierdoor komt er een kant omhoog en een andere kant gaat naar beneden. Zoals de weegschaal kan bewegen en beide kanten boven en beneden kan laten komen, zo bewegen zich ook de woordparen als geven en ontvangen, rationaliteit en emotionaliteit. De kant die boven is, ken ik het beste, daarentegen is de kant die onder is mij onbekend. Als de weegschaal verroest is, dan ken ik alleen de kant die ik mij gewaar ben. Bijvoorbeeld door heel rationeel te zijn, houd ik controle over de situatie. Mijn emoties onderdruk ik hierbij. Pas als ik vanuit het neutrale middelpunt merk dat deze weegschaal in beweging kan komen door me mijn emoties toe te eigenen, merk ik dat er beweging in komt. De weegschaal zit niet meer vast, maar komt in beweging, hierdoor komt er vitaliteit vrij. Vanuit het neutrale middelpunt kan gekozen worden tussen beide polen en kan de weegschaal bewegen zoals op dat moment past. Hatcher/Himmelstein benoemen het als volgt: 'Elke gebeurtenis staat in verband met een nulcentrum van waaruit een differentiatie van tegenpolen plaatsvindt. Deze tegenpolen geven, vanuit hun specifieke context, een grote mate van onderlinge verbondenheid te zien. Door ons alert op te stellen in het nulcentrum, kunnen we het creatieve vermogen ontwikkelen beide kanten van een gebeurtenis te zien, en een volledige helft te completeren. Door een éézijdige visie te vermijden, kunnen we een veel dieper inzicht verwerven in de structuur en de functie van het organisme' (Hatcher; Himmelstein, 1997 naar Perls, 1947).

Door meer in contact te komen met de onbekende kant, verandert de bekende kant. Er komt een nieuwe dynamische synthese. Dit proces wordt vaak met het oeroude thema van de weg, het pad of het voertuig aangeduid (Andriessen, 1996). Jung noemt het gedeelte van de polariteit dat onbekend is, de duistere of schaduwkant van de mens.

Een man van 35 komt in therapie omdat hij het steeds zo benauwd heeft. Bij navragen blijkt dat hij het gevoel heeft aan ieders wensen te moeten voldoen. Hij richt zich met alles op anderen, zo ook op zijn vrouw en doet wat zij zegt. Vaak vindt hij het fijn om anderen tegemoet te komen, maar de laatste tijd gaat hij dit steeds vaker als een 'moeten' ervaren. In therapie zoekt hij eerst de plek en de houding die passen bij het 'moeten'. Hij gaat ineengedoken zitten met gespannen schouders, de armen gevouwen en benen gekruist. Vervolgens gaat hij op een andere plek zitten, waarbij hij zijn 'willen' neerzet. In dat 'willen' zit hij wiegend, kijkt mij meer aan en zit ontspannen, zijn benen en armen zijn los. We praten over de veilige en onveilige kant van beide plaatsen. Als hij naar huis gaat, krijgt hij van mij de volgende opdracht mee: Jij moet iedere avond een bladzijde volschrijven over al je 'moetens' van die dag en schrijf daarbij hoe je ermee omgegaan bent.

In de volgende sessie vertelt hij, dat hij na vijf dagen besloten heeft om deze opdracht stop te zetten. Hij kijkt naar beneden en gaat uitleggen, waarom hij gestopt is. Ik vraag, wat er gebeurt. Even is hij stil, dan zegt hij, dat hij zich aan het verdedigen is, want hij is bang, dat ik boos word. Ik zeg hem, dat hij door voor zichzelf gekozen te hebben een risico genomen heeft. Ik vraag aan hem hoe dat is. Hij antwoordt dat dat goed voelt. Een aantal sessies en opdrachten later durft hij zelf iets meer te laten zien van wat hij wil. Daarnaast is het voor hem een nieuwe ervaring om zijn zorgzaamheid naar anderen als kwaliteit te zien.

Spiritualiteit is onze levensadem. Onze levensadem kan pas stromen en gevolgd worden als de weegschaal niet verroest is, maar kan bewegen vanuit het neutrale midden. Michael van de Ende schrijft een verhaal over de kanten die in het onbewuste liggen, de schaduwkanten van de mens: 'De toverspiegelpoort '

Deze poort is zowel open als gesloten. 't Is misschien beter om te zeggen dat hij noch open noch gesloten is. Het betreft een grote spiegel of zo iets, ofwel het ding noch uit glas, noch uit metaal bestaat. Waaruit dan wel heeft niemand me kunnen zeggen. In elk geval, als je er voor staat dan zie je jezelf - maar toch niet als in een gewone spiegel. Je ziet niet je buitenkant, maar je ziet je ware innerlijk, zoals dat werkelijk is. Wie daar door wil, die moet - om het zo maar eens uit te drukken- inkeren tot zichzelf... Ik heb meegemaakt dat juist bezoekers die zichzelf bijzonder onberispelijk vonden huilend wegvluchtten van het monster dat ze uit de spiegel tegemoet grijsde...Anderen hebben kennelijk nog veel verschrikkelijker dingen gezien, maar hadden de moed er toch door te gaan. Voor sommigen was het ook minder schrikwekkend, maar zelfoverwinning vraagt het van iedereen. Voor iedereen is het weer anders... Je kunt er ook om heen gaan, maar dan is daarachter niets meer.

(Ende, 1982)

Om een innerlijke groei door te maken, heb je af te dalen in jezelf en je eigen schaduw (polen, die in het onbewuste liggen) te ontmoeten. Waar licht schijnt, is altijd duisternis en waar duisternis is, schijnt altijd licht. Zon en schaduw horen bij elkaar, evenals goed en kwaad. 'Denken in

tegenpolen is een paradoxale manier van denken en niet een oorzaak-gevolg manier' (Hatcher; Himmelstein, 1997).

In het verhaal van de spiegelpoort kun je ook de confrontatie met je schaduwkant vermijden, door om de spiegel heen te gaan, maar dan kom je in leegte, zinloosheid, het niets terecht (zie artikel: 'Leegte').

'Wie zich op het spirituele pad begeeft, komt onvermijdelijk oog in oog te staan met zijn duistere kant' (Zweig; Abrams, 1994).

Samenvattend kan ik zeggen dat Ik-Het-ervaringen zich in de grond vastzetten, patronen in mijn leven worden, als ik mij niet gewaar ben van de tegenpool oftewel mijn schaduwkant. De Ik-Het gevormde grond kan loskomen als ik me gewaar word, dat ik mij eveneens de kwaliteit van de tegenpool kan toeëigenen. Als ik beide polen, die onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn, ruimte geef, kunnen ze afwisselend figuur en voorgrond zijn, afhankelijk van wat op dat moment past.

4. De onlosmakelijke band tussen.....

4.1. De polariteiten Ik-Gij en Ik-Het.

In de voorgaande paragrafen heb ik de grondwoorden apart uitgewerkt. Bij het mens-zijn horen echter beide. Zij zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. De wereld ontvouwt zich op tweeërlei wijze. Na een moment van verwondering, waarin ik merk dat wij allen deel uitmaken van eenzelfde mensenfamilie (Ik-Gij), ben ik mij weer bewust van de verschillen tussen mensen. Ik zie hoe de ander eruit ziet, zie hoe de ander doet, ik lach erom of erger me hieraan (Ik-Het). Ik kan over een Ik-Gij ontmoeting praten, maar ik doe dat in Ik-Het taal. Bijvoorbeeld, de socioloog die een groep onderzoekt, gaat een Ik-Gij ontmoeting aan met zijn onderzoek. Tegelijkertijd maakt hij een bepaalde opzet, hij gebruikt woorden en gaat uit van een hypothese (Ik-Het). Ook drukt iedere ontmoeting van mens tot mens (Ik-Gij) zich bijvoorbeeld uit in gevoelens en omgangsvormen (Ik-Het).

Door aanvaarding dat mens-zijn meer inhoudt dan zijn eigen geschiedenis, kan de mens zich zijn schaduwkanten (Ik-Het) toeëigenen. Dit betekent: durven toelaten, dat het niet zo erg is, om te veranderen. Daarmee wordt het contact tussen twee mensen opener en komt er meer ruimte voor echte ontmoeting (Ik-Gij).

Waaijman spreekt van twee tegengestelde bewegingen (Waaijman, 1990). De Ik-Gij beweging is de beweging naar de Oergrond/Zijnsgrond (God) toe en de Ik-Het beweging is er vanaf. Om te leven heb je beide bewegingen nodig:

Oergrond/Zijnsgrond

|

|

objectivaties

Eeuwige Gij

|

|
waarden
ontmoeting
|

|
rationalisaties
verbonden-
|

|
Ik-Gij.....Ik-Het
|

|
gevoelens
weten
|

|
omgangsvormen
wezenscontacten
|

|
functionele contacten

Hycner en Jacobs werken de grondwoorden van Buber verder uit en passen deze toe op de dialoog van mensen: Volgens Hycner kent de dialoog twee polen: 'de Ik-Gij, als teken van verbondenheid en de Ik-Het, als teken van gescheidenheid'. Bij de Ik-Gij pool, waarin wij verbonden zijn met elkaar, kom ik erachter, dat ik als mens deel uit maak van een mensenfamilie. Een Ik-Gij ontmoeting is er een van volledige aanwezigheid. Het is een wederkerige ervaring. In de Ik-Het pool, kom ik erachter waarin ik verschil aan de ander. Ik-Het is een gerichtheid op een deel van de ander. Iets, bijvoorbeeld een taak, komt in de aandacht. Iets wordt figuur, de ander achtergrond. Ik-Het is nodig. Als dit echter dominant is, dan is de mens uit balans. 'Zonder Het kan een mens niet leven. Maar wie uitsluitend met het Het leeft, is niet waarlijk mens' (Buber, 1988).

Hycner en Jacobs spreken van Ik-Het en Ik-Gij als twee polen. Zoals ik in het vorige hoofdstuk al beschreef, zijn polariteiten onlosmakelijk met elkaar verbonden als twee kanten van een weegschaal. Deze twee polen zijn per definitie totaal verschillend. De Ik-Het pool is die van het verleden. Deze kan zich vastzetten in patronen. Er zijn mensen, die bijna alleen Ik-Het kennen. De Ik-Gij pool daarentegen is die van het heden. Deze bestaat alleen in de relatie in het hier-en-nu. Iemand kan zich alleen kortstondig in deze pool bevinden. Samenvattend kun je zeggen, dat de grondwoorden samen een polariteit vormen waarin Ik-Het over het algemeen het meest zichtbaar is en Ik-Gij af en toe naar de oppervlakte komt.

4.2. De polariteiten lichaam en geest.

Aan het begin (paragraaf 1.2.) schreef ik dat spiritualiteit niet zuiver iets geestelijks is, maar dat de adem en kracht alleen ervaren kunnen worden met het gehele lichaam. Al eerder benoemde ik dat men in veel religieuze opvattingen ervan uitgaat dat het spirituele het lichaam overstijgt. Dit is dualistisch denken. Lichaam en geest zijn echter een polariteit en daarin dus onlosmakelijk met elkaar verbonden. De geest is niet te ervaren zonder het lichaam en vice versa. Als je spreekt van de geest als het hogere, het betere, dan komt het lichaam op deze manier in de schaduw te staan. 'De opvatting dat het lichaam de schaduw zou zijn, heeft verschrikkelijke gevolgen. Ze komen in ons leven tot uiting als schuld- en schaamtegevoelens over onze lichamelijke functies, een gebrek aan spontaniteit in onze bewegingen en gewaarwordingen en een chronische strijd tegen psychosomatische klachten. Kindermishandeling, seksueel misbruik van kinderen, verslaving aan seks, misbruik van materie en eetstoornissen zijn eveneens het schrijnend gevolg van het feit dat het lichaam wordt miskend' (Zweig; Abrams, 1994).

In Het Eigen Gezicht van de Gestalttherapie zegt Lambrechts hierover: 'We beleven onszelf in en door ons lichaam. Ons lichaam is een geleefd, doorleefd, beleefd lichaam. In ons lichaam zijn wij geïncarneerd. De materie, het lichaam, is benoemde geest. Door ons lichaam denken, voelen, handelen wij. Daar wordt de contactgrens tussen organisme en omgeving vlees en bloed' Vervolgens haalt Lambrechts Kepner aan, die in 'Body Process' ons op vier belangrijke delen wijst, die we van het lijfelijke af kunnen splitsen: het voelen, het bewegen, de pijn en de seksualiteit. Hij zegt: 'We kunnen niet alleen vervreemden van delen van ons lichaam. We kunnen ook het hele lichaam onteigenen. We herleiden het dan tot een 'het' en behouden ons 'ik' voor de geest, voor het denkvermogen. Zo wordt ons lichaam een onteigend zelf. We splijten ons organisme dat een geheel is in een 'ik' dat de geest vertegenwoordigt, het denkvermogen dat spreekt (verbaal), en een 'het' dat voelt en een eigen taal heeft (non-verbaal)' (Lambrechts, 1994).

Hoe lichaam en geest van de mens zich verhouden ligt verankerd in de grond. Een voorbeeld is de vrouw, die altijd met een gebogen hoofd loopt en geen mens aan durft te kijken. Vanuit haar geschiedenis en context komt naar voren dat zij altijd de schuld kreeg van alle ruzies thuis en nu bang is om iemand in de ogen te zien. Zij schaamt zich voor zichzelf. De levensenergie van deze vrouw zit vast in haar schuld en schaamtegevoelens (Ik-Het). Haar lichaam laat zien hoe zwaar beladen dit gegeven is. Op het moment dat het patroon van haar grond verandert, zal ook haar lichaamshouding veranderen. En eveneens kunnen haar grondpatronen veranderen door te werken aan haar lichaamshouding. Een kanttekening wil ik wel plaatsen bij de relatie lichaam-geest. Ook bij deze polariteit geldt, net als bij de andere polariteiten, dat er geen oorzaak-gevolg relatie bestaat (zie paragraaf 4.2 en in artikel 'Psychosomatiek'). H. Coenen zegt over de relatie geest en lichaam het volgende: 'Geest is niet grijpbaar, niet isoleerbaar - maar ze kan voelbaar zijn in een handdruk, een gebaar, een blik, een klank in de stem. En spreken is een ademen gevormd door buik, borst, keel, mond en hoofd,

een gebaren met gezicht en blik, met vingers en handen, een pantomime van de kruin tot in de voeten, tot in de tenen. Het lijfelijke is niet slechts een verpakking voor de woorden: het is het woord dat wij spreken of schrijven. De boodschap is een lijfelijk samenspel, onze gedeelde beweging, onze gedeelde warmte, onze gedeelde melodie, onze gedeelde stilte' (Doolaard, 1996).

Bij bibliodrama leven mensen zich in in een bijbelverhaal. Zij kiezen een rol, die zij willen verkennen en leven zich in die rol in. Vervolgens nemen zij een plek in de ruimte in en spelen de rol op hun eigen manier uit. In het komende voorbeeld staat het bijbelverhaal van de ongelovige Thomas centraal (Johannes 20: 24-29).

Een man heeft zich ingeleefd in de rol van Jezus. Een andere man in de rol van Thomas. Andere deelnemende groepsleden hebben rollen als de leerlingen, het huis, enzovoort (ook dingen kunnen tot rol worden). Een vrouw heeft "wond van Jezus" als rol gekozen. Na een aantal oefeningen om goed in hun rol te komen, begint het spelen. Al gauw gaat "Jezus" naar "Thomas" toe en gaat pal voor de zittende Thomas, staan: Kijk hier ben ik en nu moet jij in mij geloven. "Thomas" voelt zich overrompeld en schuift een stuk achteruit. 'Geloof in mij, hier ben ik'. "Thomas" schuift nog verder naar achteren. Dit gaat nog even op deze manier verder, maar "Jezus" en "Thomas" komen niet dicht bij elkaar. Plots springt "de wond van Jezus" naar voren, die roept: 'Jezus, ik ben er ook nog, kijk eens naar mij. Je bent gewond en tegelijkertijd drukt zij hard op de zij van Jezus. "Jezus" kan niet meer om zijn wond heen en zegt vervolgens: 'Thomas, hier ben ik, ik ben gewond, kijk hier zijn mijn wonden, ik heb pijn geleden en ik ben er nu, speciaal voor jou' "Thomas" kijkt "Jezus" aan en herkent hem.

Bij bibliodrama is het fundamenteel dat mensen zich met huid en haar inleven in de rollen. Hier wordt het geestelijke met het lichamelijke samengevoegd. De man, met de rol van Jezus, wilde koste wat het kost 'Thomas' overtuigen van zijn aanwezigheid, hij ging zelfs zover dat hij zich hoog verhief boven Thomas en zich erg groot maakte. Het lukte hem niet om 'Thomas' te bereiken. De man zat vast in zijn almacht (Ik-Het). 'Thomas' voelde zich bedreigd en nam steeds meer afstand (Ik-Het). Pas na de (lichamelijke) ervaring dat de 'wond van Jezus' bij hem hoorde, kon 'Jezus' de tegenpool van de onmacht integreren en bij zijn kracht komen. Er ontstond beweging en daardoor ontmoeting (Ik-Gij). In de nabespreking praatten wij over het bijbelverhaal: "Jezus" werd pas krachtig toen hij zijn kwetsbare kant integreerde. "De wond van Jezus" vertelde een recente ervaring met de dood, hoe zij daarmee bezig is en dat zij merkte, hoe pijnlijk zo'n afscheid is. Vanuit deze pijn werd zij aangetrokken door de rol "wond van Jezus". "Jezus" was een tijdje stil, dan sprak hij over de situatie van vroeger. Hij vertelde dat hij vroeger veel geslagen was en dat hij die pijnlijke situaties liever vergeten wilde. Geest en lichaam horen onafscheidelijk bij elkaar.

Hoe verhouden zich de grondwoorden Ik-Het en Ik-Gij zich met de polariteit geest-lichaam? Als iemand iets voelt (Ik-Het) dan is dat te zien aan het lichaam. Huilend, lachend, boos kijkend, geschrokken, ieder gevoel

heeft weer een andere manier om zich lichamelijke uit te drukken. Maar ook als iemand iets wil, kun je bijvoorbeeld een vastberaden blik zien, of als iemand zich klein voelt, dan kun je zien dat iemand zich klein maakt. In een Ik-Gij ontmoeting merk je dat er levenskracht stroomt. Adem en kracht worden ervaren in de ontmoeting, ook lijfelijk.

De polariteit lichaam-geest aanvaarden en integreren houdt in dat ik luister naar wat mijn lichaam over mijzelf en de ander zegt en wat mijn lichaam over de relatie tussen mij en de ander zegt. Coenen spreekt over de lijfelijke ervaring: 'In je eigen lijf neem je deel aan het leven en daarmee ook de aanwezigheid van de ander. In mijn eigen lichamelijke heb ik deel aan de anders lijfelijke. De ander werkelijk ontmoeten is hem aan den lijve ervaren. Wij zijn in ons wederzijds lijf deelgenoten aan één en hetzelfde leven. In al onze lijfelijke ervaringen - onze seksualiteit, onze huidkleur, onze moedertaal of dialect, onze afkomst, ons temperament, onze gevoelswereld, onze fantasie, hoe we zijn opgegroeid, de vormen en gewoonten van onze ledematen, hoe wij eten, ons eten klaarmaken, onszelf verzorgen enzovoort - komen wij het gemeenschappelijk leven en elkaars individualiteit tegen' (Doolaard, 1996).

Maria Hillen, een mystica uit deze eeuw, vergelijkt eveneens de Ik-Gij relatie met een seksuele relatie. Zij zegt dat elke ontmoeting mensen naar elkaar drijft. Bij elke ontmoeting wordt het 'ik' een stukje meer geboren (Slavenburg, 1994).

*Leg je klederen af
die je hinderen je weg te gaan.
Maak de mogelijkheden open
die je zullen leren zien
dat ervaren de parel is
waardoor de liefde zich kan uiten.
Geef de krachtvelden in je leven een kans.
Ga naar die liefde
zoals je naar een minnaar gaat
en leg je op zijn bed ter ruste.
Zie hoe de twee één worden
en laat niet toe dat daartussen enig obstakel verschijnt.
Zie hoe de zon en de maan vertegenwoordigd zijn
en zie hoe het mannelijke en het vrouwelijke
zich ineen strengelen
zodat ze worden tot één lichaam.
Leg je klederen af
die je verhinderen tot eenwording
en laat de liefde in je leven stromen
als een zoete nectar
die je vreugde brengt.
Laat je beenderen zich verheugen
in het samenzijn
en zie hoe uit het oude het nieuwe geboren kan worden;*

het nieuwe dat de vrucht is van het samengaan.

*De minnaar en de minnares,
die de zoete nectar van de liefde drinken,
zullen de vrucht, die de liefde in zich draagt,
voortbrengen
en de liefde naar buiten laten stralen,
zoals de bloemen aan de stengel van een plant.
Het is de gave die het leven je brengt.
Het is de gave die aangenomen moet worden,
omdat anders duisternis zal ontstaan.
Kniel voor dat wat je ziet als je tegenhang
en neem het in je op
en zie hoe het zich in jou verenigt.*

*Open de armen
en omarm
de grootsheid van het zijn.
Mijn zegen.
Jezus.*

Tot nu toe heb ik mij bij het woordpaar geest-lichaam beperkt tot de beschrijving van de relatie tussen mensen, oftewel de tweede sfeer van Buber's Ik-Gij (zie paragraaf 3.3.). Maar hoe zit dat bij de twee andere sferen, waarover Buber het heeft? Met betrekking tot de eerste sfeer, de relatie met de natuur kom ik terug op het voorbeeld van de boom. Alleen in zijn lichamelijke aanwezigheid kan ik de boom ontmoeten en kan ik hem bekijken en voelen. Op zo'n moment kan ik vol verwondering zijn over de prachtige boom en mij met deze boom verbonden voelen. En in de derde sfeer, de relatie met de geestelijke werkelijkheid, is de kunstenaar met zijn hele lijf verbonden met zijn kunstwerk. Het beeld ontstaat, doordat de kunstenaar de klei 'body' geeft.

5. Spiritualiteit in een 'Ik-Gij moment'.

5.1. De afwezigheid van ontmoeting.

Zoals al eerder gezegd is spiritualiteit: de levenskracht of levensadem. Deze beweegt door mijn leven als ik een Ik-Gij ontmoeting heb, waarin ik ontdek dat ik veel meer op de ander lijk, dan dat ik van hem verschil. In dit verband haal ik Hycner aan, die beschrijft wat er gebeurt als er weinig ontmoeting is: 'We kunnen ons verwonderen over onszelf en over leven. Echter de verwondering is veelal afwezig in onze cultuur, we noemen dat armoe van de ziel. De menselijke geest kan alleen groeien als er een verbinding is met iets groters dan wij zelf zijn. Er is een grote nadruk op het individu gelegd, waardoor ontmoeting en verbondenheid op de tweede plaats komen. Hierdoor worden mensen afgescheiden van het spirituele en de verbinding met de realiteit, wat leegte tot gevolg heeft' (Hycner, 1993). Op schertsende wijze zegt Hycner vervolgens, dat in Amerika het

materiële spiritueel is geworden. Door aankopen blijf je deelnemen aan de realiteit. Maar onderdrukking van spiritualiteit leidt tot angst' (Hycner, 1993).

5.2. Een 'Ik-Gij moment'.

Ik-Gij en Ik-Het zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Als Ik-Gij in beweging komt, kan dit alleen maar in Ik-Het taal beschreven worden (zoals het Zonnelied van Franciscus van Assisi ook in Ik-Het taal is geschreven) En als Ik-Het in beweging komt, dan beweegt dit naar Ik-Gij toe. Zodoende heb je altijd te maken met beide polen. Als je naar het model van Waaijman kijkt (paragraaf 4.1.) zie je dat spiritualiteit in het midden moet liggen van Ik-Het en Ik-Gij. Hycner noemt dit midden het 'Ik-Gij moment'.

Als deze beide polen ten volle erkend worden in de dialoog, kan er een 'Ik-Gij moment' ontstaan. Hycner zegt dat beide polen essentieel zijn om tot een 'Ik-Gij moment' te komen. Dat is het moment waar twee verschillende mensen ervaren, dat zij meer dan twee verschillende personen zijn. Buber zegt hierover: 'Het moment van de ontmoeting is niet een ervaring die zich afspeelt in de ontvankelijke ziel en afrondt tot een gevoel van zaligheid, nee, er gebeurt daar iets aan de mens. Dit is soms iets als een ademtocht. De mens die uit de wezenlijke daad der zuivere relatie terugkeert, heeft in zijn wezen een plus, iets wat in hem gegroeid is. De mens ontvangt niet een inhoud, doch een Presentie - en Presentie als kracht' (Buber, 1988). Er gebeurt iets in de ontmoeting: 'het geheel is meer dan de som der delen' is een belangrijk uitgangspunt in Gestalt.

5.3. 'Ik-Gij moment' in drie sferen.

Hier kom ik weer terug op de drie sferen, waarin je een Ik-Gij relatie kunt hebben (paragraaf 3.3.). De Ik-Gij relatie met mensen kwam in bovenstaande paragraaf al uitgebreid aan bod. Een 'Ik-Gij moment' is echter in alle drie sferen te ervaren. Buber beschrijft in zijn ervaring met een kat een voorbeeld van de eerste sfeer (relatie met de natuur): 'Zo nu en dan kijk ik in de ogen van een kat. Het getemde dier heeft niet van ons de gave van de waarlijk 'sprekende' blik ontvangen, doch alleen de bekwaamheid om ons, monsterdieren, deze blik toe te werpen. Waarbij nu echter, zij 't nog maar in de morgenschemer en in zijn eerste ontwikkeling, iets van verbazing en onderzoekend vragen in deze blik is gekomen dat aan de oorspronkelijke blik met al die angst toch wel totaal ontbrak. Het begin van de blik van deze kat was onbetwist een vraag, die sprak uit haar onder de aanraking van mijn blik opglinsterende ogen: 'Kan het zijn, dat je mij bedoelt? Besta ik werkelijk? Wat is het, dat er van jou uitgaat? Wat is het, dat er om mij heen is? Wat is dat aan mij? Wat is dat?!' Nauwelijks was de blik van het dier, de taal van de angst, tot volle grootte gekomen, of hij zonk reeds weer weg. Mijn blik hield het kennelijk langer uit; doch het was niet langer de stromende menselijke blik' (Buber, 1988).

Een voorbeeld van de derde sfeer (relatie met de geestelijke werkelijkheid) is een orkest. Op het moment dat je de noten niet meer als noten hoort, kan het zijn dat je door de muziek meegenomen wordt, je ervaart dat je verbonden bent met muziek. Je verandert hierdoor, evenals de orkestleden hierdoor veranderen.

5.4. Wat gebeurt er in een 'Ik-Gij moment'?

Een 'Ik-Gij moment' kun je tot in je tenen, met huid en haar, ervaren, met heel je wezen. Buber noemt dit een ontroeringsbeeld, omdat het het lichaam ontroert en een beeld daarin achterlaat (Buber, 1988). L. Jakobs zegt hierover: 'Een 'Ik-Gij moment' is een moment waarin wij totaal geabsorbeerd zijn met de ander en waarin wij totaal in contact zijn met ons eigen mens-zijn.....het echt menselijk bestaan komt dan aan het licht. Buber vergelijkt dit met de opkomende maan in een heldere sterrennacht. Dit moment is een moment van genade' (Hycner; Jacobs, 1995). 'Het Gij ontmoet mij. Maar ik ben het, die in de directe relatie tot hem treedt' (Buber, 1988). Genade kan ik niet forceren, ik kan dat alleen ontvangen. Wel kan ik mij openstellen voor de ander, door aanwezig te zijn. Genade doet mij beseffen, dat alle verschillen er mogen zijn én dat ik verbonden ben met de mensheid. Dit moment is een moment van levensvreugde, een bron die geopend wordt, een 'Ik-Gij moment'. De Roeck werkt dit 'Ik-Gij moment' verder uit: 'Je bent verbonden met de mensheid, met het dierenrijk, met de kosmos. Je wordt in een groter verband opgenomen. Je kunt gewoon kijken naar iedereen zonder te weten wat wel en niet hoort. Je verandert hierdoor. Je gaat van dat onmetelijke Zijn houden en daardoor ook anders leven' (de Roeck, 1996). Hans Knibbe noemt de grond die ons allen verbindt, de Zijnsgrond (Knibbe, 1996). Voor Hycner is ons bestaan gegrond in het spirituele. Wij zijn deel van een groter geheel en geen geïsoleerde wezens (Hycner, 1993).

'De Ik-Gij ontmoeting overkomt een mens niet om hem ertoe te bewegen om zich alleen met Ik-Gij bezig te gaan houden, maar opdat hij het bewijs voor de zin van het leven in de wereld zal vinden' (Buber, 1988) (Ik-Gij én Ik-Het).

5.5. Menswording: een dans vol passie.

Zoals ik al zei is een 'Ik-Gij moment' een moment van levensvreugde. Daarmee word ik opgenomen in de Zijnsgrond. Het Zijn staat op dat moment boven alle tegenstellingen, het neemt de polen van het mens-zijn in zich op en laat zien dat de ene pool alleen maar bestaat in samenhang met de andere. Je ervaart in je hele wezen, dat je één bent en als zodanig onderdeel bent van het Zijn.

Hycner en Jacobs hebben de grondwoorden uitgewerkt op de dialoog van mensen (paragraaf 4.1.). Als twee mensen met elkaar in dialoog zijn, dan verandert er iets. De Ik-Het pool, de pool waarin mensen verschillen, verandert. Dus mensen veranderen. Daarnaast verandert de Ik-Gij pool. De relatie wordt anders. Wheeler sprak over een gestructureerde grond (paragraaf 2.3.). In deze grond zijn Ik-Het patronen verankerd. Deze patronen bepalen hoe ik reageer en ze zijn in eerste instantie mijn grond.

Door een 'Ik-Gij moment' veranderen de patronen en ik verander mee. Nieuwe patronen (Ik-Het grond) kunnen zich weer vastleggen. Waarna de ene Ik-Het grond de andere vervangt. Daarnaast kan er ook vertrouwen groeien in Ik-Gij, de ontmoeting. Ga ik meer op Ik-Gij vertrouwen, dan betekent dat, dat ik minder houvast nodig heb van een vaste gestructureerde grond. Ik vertrouw dan op de steeds veranderende ontmoeting. Je zou kunnen zeggen, dat een ontmoeting bestaat uit opeenvolgende Ik-Het patronen. Doordat zij echter steeds veranderen kun je ook zeggen dat deze grond niet gestructureerd is en geen Ik-Het patronen heeft. Dit is een grond in beweging, er kan kracht ervaren worden. Spiritualiteit is (zie paragraaf 1.2.) 'de kracht die ervaren wordt in de ademstoot en de windvlaag en waarvan men niet weet waar vandaan deze komt en waarheen deze voert'. Spiritualiteit is mij openstellen voor deze steeds veranderende Zijnsgrond, de relationele grond. Hierin overstijgt spiritualiteit niet mijn grenzen, maar neemt in het hier-en-nu mijn grenzen op en verandert ze. Als ik vertrouwen heb in de relationele grond, dan blijven mijn Ik-Het patronen veranderen. De mens ontwaakt, in relatie met de ander. De diepste kern van de mens, de eenheid met de ander, wordt wakker. In relatie met de ander ontdekt de mens wie hij is. Dit ontwaken gaat het hele leven door, dit is het proces van menswording. Waaijman beschrijft Ik-Gij als een zee, waarin alle verschillende rivieren bij elkaar komen. In Ik-Gij is volop beweging. De levensadem kan daar stromen. In Ik-Gij is volop spiritualiteit. 'Het is als het water dat zich voegt naar de bedding, en het licht dat door het glas valt' (Andriessen, 1996).

Deze spirituele ervaringen openen en versterken mijn verlangens naar de Zijnsgrond. Ik verlang terug, krijg heimwee naar hoe het eens was en hoe het kan zijn. In de ontmoeting tussen mensen resoneert iets mee van de Zijnsgrond. Het is als een dans waar twee of meer mensen ten diepste bij elkaar zijn, maar die elkaar nog niet ten diepste kennen. In de ontmoeting wil je de ander ontmoeten en zelf gekend worden. Werkelijke ontmoeting is een ontmoeting die naar meer vraagt. Mensen groeien naar elkaar door het verlangen naar eenheid, de passie die ze ervaren in de ontmoeting. Spiritualiteit is de passie, het verlangen naar de 'Ik-Gij' ontmoeting. Een ontmoeting uit pure liefde, waarin respect voor de ander voorop staat.

6. Spiritualiteit in het therapeutisch proces.

6.1. Ik-Gij relatie.

Spiritualiteit heeft te maken met adem en kracht, die door het lichaam ervaren wordt. Het lichaam en de geest worden in beweging gezet. Hoe kan de therapeut een cliënt begeleiden, zodat deze de eigen adem en daardoor de eigen kracht gaat ervaren?

Zoals in het voorafgaande betoogd is spiritualiteit te ervaren in Ik-Gij, het grondwoord van de ontmoeting. De woordparen Ik-Gij en Ik-Het zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Hoe kan een therapeut met deze woordparen werken opdat de levensadem van de cliënt ruimte krijgt? Allereerst nog even een uitstapje naar Buber, die de volgende uitspraken

over de relatie tussen Ik-Het en Ik-Gij doet, namelijk dat de mens zonder Ik-Het grond niet kan leven, maar wie uitsluitend met het Het leeft, die is niet waarlijk mens. En iedere Ik-Gij beleving moet na afloop van de relatiebeleving tot een Ik-Het worden en ook iedere Ik-Het kan door in de relatiebeleving te treden tot een Ik-Gij worden (Buber, 1988).

6.2. Ik-Gij houding van de therapeut.

Wat voor consequenties hebben de bovengenoemde uitspraken voor de therapeut? In veel therapievormen heeft de therapeut volgens Hycner een Ik-Het houding, waarbij verschillen tussen mensen centraal staat. De therapeut gaat dan vooral in op het inhoudelijke verhaal van de cliënt. In Gestalt, zal dit echter een Ik-Gij houding moeten zijn, als de spirituele kant centraal staat. Dit is een radicaal andere houding, dan gewoonlijk. Het betekent dat het relationele, Ik-Gij, in het hart van de therapie geplaatst wordt.

Wat houdt de Ik-Gij houding in voor de therapeut? In therapie brengt de therapeut zijn eigen mens-zijn in. Dat betekent, dat hij geen verklaringen geeft, maar bijvoorbeeld met de cliënt deelt, wat bij hem figuur wordt. Dit kunnen bijvoorbeeld gevoelens zijn, die de therapeut ervaart; normen die bij hem naar voren komen; gedachten; opvallende lichaamskenmerken van de cliënt, enzovoort. Ook kan het zijn dat hij een eigen ervaring vertelt.

Wat heeft de therapeut vervolgens te doen? Het enige wat hij dan te doen heeft, is aanwezig te blijven, in het veld, bij de cliënt. Wat hij inbrengt, komt uit de gezamenlijke grond, de grond van de relatie. In deze relatie komt iets op de voorgrond en is er een gereede mogelijkheid, dat de cliënt in andere relaties hetzelfde patroon ontdekt. Doordat de therapeut aanwezig blijft, kan de cliënt aan de proceskant van zijn relaties werken. De basisvoorwaarden van een Ik-Gij houding zijn: empathie, het inleven in de cliënt, waarbij deze aanvaard wordt, zoals hij is én inclusie, aanwezigheid om in te gaan op wat er procesmatig in het veld, tussen cliënt en therapeut, gebeurt.

De relationele grond staat dus centraal bij spiritualiteit. De grond wordt figuur in de therapie. In de therapie kan de cliënt leren zichzelf ten volle te aanvaarden én te ervaren dat hij diep verwant is aan de ander. Deze ervaringen kunnen leiden tot beweging in zijn Ik-Het patronen, waardoor de levensadem kan gaan stromen.

7. Samenvatting.

Het begrip spiritualiteit is zo vaak vertaald, dat het z'n oorspronkelijke betekenis is kwijt geraakt. In veel religies en bewegingen wordt spiritualiteit gezien als een opwaarts verlangen naar onthechting. Als het woord echter vanuit de grondbetekenis benaderd wordt, kom ik uiteindelijk terecht bij het Hebreeuwse woord 'ruah', hetgeen betekent: 'de kracht die ervaren wordt in de ademstoot en de windvlaag en waarvan men niet weet waar vandaan deze komt en waarheen deze voert' Belangrijk daarbij is dat er geen scheiding tussen geest en lichaam is,

maar dat spiritualiteit met het gehele lichaam ervaren wordt. Via Steggink/Waaijman, voor wie spiritualiteit alles te maken heeft met het grondmotief van de mens ('wie ik ten diepste ben') kwam ik bij een belangrijk begrip 'grond' terecht.

In Gestalt spreekt Wheeler van gestructureerde grond. Mijn grond wordt gevormd door de patronen uit het verleden en verandert in het hier-en-nu. Grond ontstaat altijd in relatie met de ander. Daarbij is er een spanningsveld tussen twee fundamentele en schijnbaar tegengestelde behoeften: zich verbonden weten met de ander en de 'eigenheid' ervaren. Buber heeft de grond door middel van woordparen Ik-Gij en Ik-Het verder uitgewerkt. Ik-Gij is het grondwoord van de ontmoeting. Ik-Gij kun je ervaren in de natuur, tussen mensen en in de geestelijke werkelijkheid, het gebied van de kennis, het handelen en de kunst. Ik-Het is het grondwoord van objectivaties en functionele contacten.

Hycner spreekt van de polariteiten van de dialoog, de Ik-Gij pool, waarin ik mij verbonden voel met anderen en de Ik-Het pool, waarin ik verschil met anderen. Beide polen hebben invloed op ieders grond, oftewel, zij zijn de grondwoorden van het bestaan.

Waaijman spreekt van twee tegengestelde bewegingen: de Ik-Gij beweging, is de beweging naar de Oergond (God)/Zijnsgrond toe en de Ik-Het beweging is een beweging er vanaf. Om te leven heeft de mens beide bewegingen nodig.

Er kan een Ik-Gij moment ontstaan, waarin twee verschillende mensen ervaren, dat zij meer dan twee verschillende personen zijn. Zij ervaren, in de verbondenheid met elkaar, dat de verschillen er mogen zijn. Zowel Ik-Gij als Ik-Het zijn in zo'n moment totaal aanwezig. Door een Ik-Gij moment veranderen patronen en verandert de mens mee. In relatie met de ander ontdek ik wie ik ben. Mijn identiteit ligt in die relatie. Wijs ik die af, dan wijs ik mijzelf af. Als ik durf te vertrouwen op de grondstructuur van de relatie, dan word ik mens aan de ander. De grond komt dan in beweging. Dit is het proces van menswording. Spiritualiteit is 'de kracht die ervaren wordt in de ademstoot en de windvlaag en waarvan men niet weet waar vandaan deze komt en waarheen deze voert'...een dans vol passie.

8. Nabeschuwing.

In de inleiding schreef ik, dat er binnen Gestalt weinig geschreven is over spiritualiteit. Misschien komt dat wel doordat de grond onderbelicht werd in de beginperiode van Gestalt. Voor Perls was de focus niet op de 'grond' gericht. Het leek alsof de grond 'leger' werd, naarmate de figuur meer ruimte innam. Hij hield zich vooral bezig met wat op een bepaald moment figuur werd. Als er een behoefte op de voorgrond trad, dan werd hieraan gewerkt. Er werd geen verbinding gelegd tussen figuur en grond. Wheeler deed dit in 1991 duidelijk wel. Zijn uitgangspunt was de relationele context oftewel de gestructureerde grond (zie paragraaf 2.3.). Ieder figuur die uit de grond naar voren komt, kan pas begrepen worden in relatie met de gestructureerde grond.

Ik noemde in de inleiding, dat mijn eerste bewuste kennismaking met spiritualiteit in het Taizéklooster was. Zowel de ontmoeting met mensen (Ik-Gij), alsmede de meditatievorm spraken mij aan. Nadat ik dit artikel geschreven had, vroeg ik mij af wat meditatie nu te maken heeft met spiritualiteit. Ik ben tot het volgende gekomen: In meditatie laat ik ook patronen (Ik-Het) los, ik probeer leeg te worden, opdat er ruimte komt om te ontvangen, er komt ruimte om een 'Ik-Gij moment' te ervaren (paragraaf 5.2).

Tot slot citeer ik uit Prediker 7, 23-29:

In alles heb ik naar wijsheid gezocht.

Ik dacht: ik wil een wijze worden.

Maar de wijsheid bleef buiten mijn bereik.

Al wat bestaat, is onbereikbaar en onpeilbaar diep: wie kan erbij?

Ten slotte heb ik alleen dit gevonden:

naar Gods bedoeling is het leven eenvoudig,

maar de mens haalt zich van alles in het hoofd.

Literatuur

Andriessen, H.: Oorspronkelijk bestaan; Gooi & Sticht, Baarn 1996

Buber, M.: Ik en Gij; Erven J. Bijleveld, Utrecht 1988; 8e druk

Doolaard, J.J.A.(eindred.): Handboek geestelijke verzorging in zorginstellingen; Kok, Kampen 1996

Ende, M.: Het oneindige verhaal; Sijthoff, Amsterdam 1985; 5e druk

Hatcher, C. & Himelstein, P.: Handboek Gestalttherapie; Karnak, Amsterdam 1997

Hycner, R. & Jacobs, L.: The healing relationship in Gestalt therapy; The Gestalt Journal Press, Highland 1995

Hycner, R.: Between person and person; The Gestalt Journal Press, Highland 1993

Knibbe, H.: Rusten in Zijn; Servire, Utrecht 1996

Lambrechts, G.: Het eigen gezicht van Gestalttherapie; Instituut Voor Communicatie, Kortrijk 1994.

Mulder, E.: Hildegard een vrouwelijk genie in de late middeleeuwen; Ambo, Baarn 1982

Perls, F.: Gestaltbenadering, Gestalt in actie, De Toorts, Haarlem 1996; 5e herziene druk

Polster, E. & M.: Praktijk van Gestalt; Lemniscaat, Rotterdam, 1974

Roeck, B.-P. de: Klein testament; Epo, Berchem 1996

Slavenburg, J.: Mystiek en spiritualiteit; Ankh-Hermes, Deventer 1994

Steggink, O. & Waaijman, K.: Spiritualiteit en mystiek; Gottmer, Nijmegen 1985.

Waaijman, K.: De mystiek van Ik en Jij; Kok, Kampen 1990

Wheeler, G.: Gestalt Reconsidered; the Gestalt Institute of Cleveland Press, New York 1991

Zweig, C. & Abrams, J.(eindred.): Ontmoeting met je schaduw; Servire, Utrecht 1994; 3e druk