

Congruent, wanneer je er echt bent

Plaatsbepaling van Lotte Huijings begeleiding bij persoonlijke expressie aan de hand van een literatuuronderzoek naar het begrip 'congruentie' bij Carl Rogers

Doctoraalscriptie van Lotte Huijing

Doctoraalscriptie van Lotte Huijing

C. Smeenkstraat 16

3555 TL Utrecht

030-2382666

lottehuijing@hotmail.com

studentnummer 00000010

scriptiebegeleider: Drs. Jan Hein Mooren

meelezer: Dr. Adri Smaling

Universiteit voor Humanistiek, augustus 2007

'The mainspring of creativity appears to be the same tendency which we discover so deeply as the curative force in psychotherapy - man's tendency to actualise himself, to become his potentialities. By this I mean the directional trend which is evident in all organic human life - the urge to expand, extend, develop, mature - the tendency to express and activate all the capacities of the organism, or the self' (Rogers, 1961, p.351)

'Both theatre and therapy share a common impulse - an attempt to go beyond the everyday forms of communication to shift people's basic notions of themselves and their world.'

(Friedmann, 1984, p.24 in Wiener, 1994, p.3)

INHOUDSOPGAVE

DEEL I ALGEMENE INLEIDING

Hoofdstuk 1 Introductie

5

Hoofdstuk 2 Vraagstelling

7

- 2.1 Onderzoeksvraag 8
- 2.2 Wetenschappelijke relevantie 9
- 2.3 Verbinding met humanistiek 9
- 2.4 Praktische relevantie 11
- 2.5 Persoonlijke motivatie 12

DEEL II CARL ROGERS' OPVATTINGEN OVER CONGRUENTIE

Hoofdstuk 4 Inleiding humanistische psychologie en Carl Rogers

14

- 4.1 Wat is humanistische psychologie? 14
- 4.2 Wie is Carl Rogers? 14
- 4.3 Wat is client-centered therapy? 15
- 4.4 Verklaring terminologie 16

Hoofdstuk 5

Vanuit welk mensbeeld construeert Carl Rogers zijn begrip 'congruentie'?

17

- 5.1 Het individu 17
- 5.2 Behoeften 19
- 5.3 Kritiek 22

Hoofdstuk 6 Wat is congruentie volgens Carl Rogers?

23

- 6.1 Congruentie als doel voor de zich actualiserende mens 23
 - 6.1.1 *Fully functioning person, maturity, congruence* 23
 - 6.1.2 *Verschillende niveaus* 25
 - 6.1.3 *Wat is incongruentie?* 27
- 6.2 Congruentie als 'core condition' voor de therapeut 28
 - 6.2.1 *Geschiedenis van de drie core conditions* 28
 - 6.2.2 *Unconditional positive regard en empathie* 29
 - 6.2.3 *Hoe is congruentie als core condition ontstaan?* 30
 - 6.2.4 *Wat is congruentie als core condition?* 32
 - 6.2.5 *Congruentie gesplitst* 33
 - 6.2.6 *Congruentie in de counselingpraktijk* 35
 - 6.2.7 *Incongruentie in de relatie therapeut-cliënt* 39
 - 6.2.8 *Metafoor van de diamant* 41
- 6.3 Congruentie in interpersoonlijke communicatie 42
 - 6.3.1 *Communicatiewet* 44
 - 6.3.2 *Ervaring* 45
 - 6.3.3 *Communicatie* 46
- 6.4 Schema congruentie volgens Rogers

Hoofdstuk 7

Waarom is congruentie belangrijk binnen de person-centered therapy?

48

- 7.1 Waarom is congr. van belang voor de zich actualiserende mens? 48
- 7.2 Wat is het belang van congruentie in de relatie therapeut-cliënt? 49

Hoofdstuk 8 Is congruentie te leren?

51

- 8.1 Congruentie als doel voor de zich actualiserende mens 51
- 8.2 Congruentie als 'core condition' voor de therapeut 52
 - 8.2.1 *Wat moet je leren?* 52
 - 8.2.2 *Hoe moet de therapeut in opleiding dit leren?* 53

<u>DEEL III BEGELEIDING IN PERSOONLIJKE EXPRESSIE</u>	
<u>Hoofdstuk 9 Coach persoonlijke expressie bij Bureau Kruiswijk</u>	54
9.1 Coachingstrajecten bij Bureau Kruiswijk	54
9.2 Cliënten	56
9.3 Afstemming tussen de coaches	57
<u>Hoofdstuk 10 Visie en instrumentele dimensie van mijn methode</u>	59
10.1 Visie: Zichzelf zo optimaal mogelijk tot uitdrukking brengen	59
10.2 Instrumentele dimensie: Hoe begeleid ik een cliënt bij het zichzelf zo optimaal mogelijk tot uitdrukking brengen?	62
10.3 Visie: Expressiepatroon	66
10.4 Visie: Waarom een lichaamsgerichte aanpak?	69
10.5 Instrumentele dimensie: Hoe begeleid ik een cliënt bij het zichzelf zo optimaal mogelijk tot uitdrukking brengen?	70
<u>Hoofdstuk 11 Attitude</u>	74
11.1 De cliënt staat centraal	74
11.2 Het de cliënt (on)gemakkelijk maken	75
11.3 Openheid	77
11.4 Veiligheid	77
<u>DEEL IV PLAATSBEPALING</u>	
<u>Hoofdstuk 12 Visie</u>	78
12.1 Mensbeelden	78
12.2 Congruentie	80
<u>Hoofdstuk 13 Instrumentele dimensie</u>	83
<u>Hoofdstuk 14 Attitude</u>	85
14.1 Houding van de begeleider	85
14.2 Voorwaarden	86
14.3 Schema	89
<u>DEEL V METHODOLOGISCHE VERANTWOORDING</u>	
<u>Hoofdstuk 15 Methodologische verantwoording</u>	
15.1 Literatuurstudie	90
15.2 Categorieën bronnen	91
15.3 Onderzoeken van eigen benadering	93
<u>SAMENVATTING</u>	94
<u>DANKWOORD</u>	96
<u>LITERATUUR</u>	97
<u>BIJLAGEN</u>	101
Bijlage 1:kennismaking en afronding	102
Bijlage 2:dimensions of human experience	103
Bijlage 2:werkvormen	104
1. Het werken met (stand)beelden	104
2. Werkvormen uit het improvisatietheater	105
3. 'Doe eens iets anders'	105
4. 'Het fort'	109
<u>BIJLAGEN VERVOLG NIET OPENBAAR</u>	110

DEEL I ALGEMENE INLEIDING

Hoofdstuk 1 Introductie

Congruentie, echtheid, heelheid, communicatie en persoonlijke expressie zijn kernwoorden van deze doctoraalscriptie. In dit onderzoek zijn twee wegen bewandeld die misschien gescheiden lijken, maar dit allerminst zijn. Vanuit mijn fascinatie voor hoe mensen zichzelf tot uitdrukking brengen, ben ik bij het gedachtegoed van de humanistisch psycholoog Carl Rogers uitgekomen. Zijn denkbeelden over congruentie vond ik verhelderend en deze scriptie bestaat voor een groot deel uit de weergave van mijn literatuurstudie naar deze ideeën. Deze eerste weg leidde me onder meer langs Rogers' mensvisie, zijn opvattingen over de therapeutische relatie en interpersoonlijke communicatie. Na het bewandelen van deze weg kwam ik toch weer uit bij mijn beginpunt: mijn eigen fascinatie en professionele interesse in hoe mensen zichzelf uiten. Hoeveel ik ook had opgestoken door Rogers te bestuderen, dit was niet het eindpunt. Gaandeweg werd het mij duidelijk dat ik een tweede weg wilde inslaan als vervolg op de eerste. Ik heb de uitkomsten van mijn literatuurstudie naar Rogers' ideeën over congruentie gebruikt als opstap om mijn ideeën en praktijk als humanisticus/coach persoonlijke expressie vast te leggen. De literatuurstudie is een voorbereidende stap geweest om tot de ontwikkeling van mijn eigen methodiek te komen.

In het proces van mijn methodiekontwikkeling ontdekte ik een parallel tussen het beschrijven van mijn eigen methode en het proces waar ik mijn cliënten bij ondersteun. Mijn methode is gericht op het begeleiden van mensen bij het zichzelf zo optimaal mogelijk tot uitdrukking brengen. Het is mijn bedoeling dat zij zich durven laten zien en gaan staan voor wie ze zijn. Hoe ironisch dat ik precies dit lastig vond bij mijn methodiekontwikkeling. In eerdere versies van deel III over de sessies persoonlijke expressie verschool ik me in de beschrijving van mijn visie achter auteurs en achter de visie van Bureau Kruiswijk. Het kostte me moeite om te gaan staan voor mijn overtuigingen die mijn manier van werken beïnvloeden. Waar ik mijn cliënten aanmoedig om zichzelf te laten zien, had ik hier zelf moeite mee, maar toch heb ik dit weten te overwinnen getuige deze scriptie.

In de opzet van deze scriptie zijn de twee wegen terug te vinden. Na een eerste inleidend deel waarin onder meer mijn onderzoeksvraag wordt beschreven, volgt Deel II CARL ROGERS' OPVATTINGEN OVER CONGRUENTIE. Hierin zijn de resultaten van mijn literatuurstudie te vinden. Vervolgens Deel III BEGELEIDING IN PERSOONLIJKE EXPRESSIE, mijn methodiekontwikkeling. In Deel IV wordt de inhoud van deel II en deel III naast elkaar gelegd en hier komen de wegen van Rogers en mijn methode min of

meer samen. Deel V beschrijft de methodologie. Dan is er een samenvatting te vinden en volgen de bijlagen. Het eerste deel van de bijlage hoort bij deel III. Tenslotte is er een tweede deel dat gevormd wordt door niet openbare bijlagen. Deze bijlagen bestaan uit documenten die het eigendom zijn van Bureau Kruiswijk en zijn daarom opgenomen in een apart deel.

Hoofdstuk 2 Vraagstelling

In dit hoofdstuk wordt de onderzoeksvraag uit de doeken gedaan. Ook wordt de wetenschappelijke relevantie, de verbinding met humanistiek, de praktische relevantie en mijn persoonlijke motivatie voor deze onderzoeksvraag besproken.

2.1 Onderzoeksvraag

De centrale vraag van deze doctoraalscriptie is:

Hoe verhoudt mijn benadering van 'begeleiding bij persoonlijke expressie' zich tot Carl Rogers' opvattingen over het begrip 'congruentie'?

Deze vraag bestaat uit twee belangrijke elementen. Ten eerste: 'mijn benadering van begeleiding in persoonlijke expressie' en ten tweede 'Carl Rogers' opvattingen over het begrip congruentie'. Eerst een korte toelichting bij het tweede element betreffende congruentie.

Congruentie is een abstracte term en duidt een overeenkomstigheid aan tussen twee objecten en wordt in verschillende contexten gebruikt. Ter verduidelijking een aantal woordenboekomschrijvingen:

Volgens de Van Dale (Van Dale, 1999):

'Congruent 1. *overeenstemmend: congruent aan –*

2. *(wisk.)(van figuren) gelijk en gelijkvormig*

Congruentie 1. *overeenstemming, tgov, incongruentie*

2. *(taalk.)overeenstemming in vorm (uitgangen enz.) van woorden in syntactisch verband, tgov. discongruentie*

3. *gelijk en gelijkvormigheid (van meetkundige figuren), tgov. incongruentie'*

een Brits synoniemenwoordenboek schrijft: *'Congruence: is similarity or correspondence between two or more things; a formal word.'*

(Collins Cobuild English dictionary, 1995)

Carl Rogers is een (humanistisch) psycholoog, wetenschapper en denker die veel heeft geschreven over congruentie en echtheid. Toen congruent communiceren als centraal thema voor deze scriptie vaststond, was Rogers een logische keuze, want het begrip congruentie is nauw verbonden met verschillende denkbeelden van Rogers. Congruentie wordt door Rogers beschreven als streven voor de mens en voor de therapeut. McLeod (1998) schrijft dat er geen andere counsellingsbenadering is die zoveel aandacht geeft aan authenticiteit en de echtheid van de counsellor als de person-centered therapie van Rogers. Ook plaatst Rogers congruentie in het kader van algemene interpersoonlijke communicatie, zoals blijkt uit het volgend citaat:

'Wanneer mijn ervaren van dit moment aanwezig is in mijn bewustzijn en wanneer ik datgene wat in mijn bewustzijn aanwezig is ook in mijn communicatie voorhanden is, dan past elk van deze drie niveaus bij de andere en is congruent. Op zulke momenten ben ik geïntegreerd of heel, ik ben volledig uit één stuk. Meestentijds vertoon ik natuurlijk net als iedereen een zekere graad van incongruentie, maar ik heb geleerd dat echtheid, of authenticiteit of congruentie –of hoe je het ook wilt noemen- een onmisbare basis is voor de beste communicatie.' (Rogers, 1982, p.20).

Rogers' person-centered therapy en de bijbehorende denkbeelden hebben veel andere benaderingen beïnvloed. Er is voor gekozen om de bron van die beïnvloeding te bekijken en de Rogerianen die het gedachtegoed van deze oorsprong verder hebben uitgewerkt. Daarnaast sluit de mensvisie van Rogers aan bij mijn begeleiding in persoonlijke expressie en dit maakt een vergelijking tussen beide interessant. Het feit dat Rogers en ik andere accenten hebben, terwijl onze doelen en ideeën overeenkomsten vertonen, komt de vergelijking ten goede.

In deel II CARL ROGERS' OPVATTINGEN OVER CONGRUENTIE wordt eerst een inleiding gegeven over de humanistische psychologie en over onder meer Carl Rogers als persoon. In dit tweede deel staan een aantal vragen centraal die de hoofdstukken vormen. Deze vragen zijn:

Vanuit welk mensbeeld construeert Carl Rogers zijn begrip 'congruentie'? (hoofdstuk 5)

Wat is congruentie volgens Carl Rogers? (hoofdstuk 6)

Waarom is congruentie belangrijk binnen de person-centered therapy? (hoofdstuk 7)

Is congruentie te leren? (hoofdstuk 8)

Het andere deel van mijn vraagstelling begeleiding in persoonlijke expressie staat voor mijn werkzaamheden als coach persoonlijke expressie bij Bureau Kruiswijk. De term 'persoonlijke expressie' is een centraal begrip uit mijn praktijk. Ik begeleid mijn cliënten bij het zichzelf tot uitdrukking brengen en probeer er met hen voor te zorgen dat ze zich minder belemmerd voelen in hun (lichamelijke en vocale) expressie. Daarnaast bied ik mijn cliënten de mogelijkheid om via ervaringsgerichte en lichamelijke werkvormen hun existentiële thema's te onderzoeken. Andere benamingen, die misschien helpen bij de beeldvorming van wat ik doe, zijn: 'begeleiding bij persoonlijke overtuigingskracht of uitstraling', 'stemwerk' en 'presentatievaardigheden'. In deze hoofdstukken worden termen als 'mijn methode', 'bijeenkomsten/sessies persoonlijke expressie' gebruikt, wanneer mijn begeleiding in persoonlijke expressie wordt bedoeld.

In deel III BEGELEIDING IN PERSOONLIJKE EXPRESSIE wordt in hoofdstuk 9 vooral het (organisatorische) kader van de sessies geschetst. In de daarop volgende hoofdstukken wordt ingezoomd op wat mijn methode is. De achterliggende visie en de instrumentele

dimensie van mijn werkwijze staan in hoofdstuk 10. De bijbehorende attitude wordt in hoofdstuk 11 besproken. Ook zijn hier concrete voorbeelden uit de coachingspraktijk en werkvormen te vinden om het een en ander te verduidelijken.

2.2 Wetenschappelijke relevantie

Deel II CARL ROGERS' OPVATTINGEN OVER CONGRUENTIE bundelt veel informatie waardoor snel een compleet beeld ontstaat van de Rogeriaanse ideeën over congruentie. Door een aantal vragen als uitgangspunt te nemen voor dit deel is het een handzaam document geworden. Geïnteresseerden in het werk van Rogers kunnen gericht hun informatie zoeken zonder te moeten spitten in diverse bronnen.

De wetenschappelijke relevantie van dit onderzoek wordt eveneens gevormd doordat mijn nog niet eerder beschreven manier van werken aan persoonlijke expressie uitgewerkt wordt. Dit levert nieuw materiaal op waarin een methode wordt weergegeven en waar de bijbehorende visie nauwkeurig wordt verwoord. Door deze methode vervolgens te vergelijken met het gedachtegoed van Rogers, dat een lange traditie kent, hoop ik tot een verdieping te komen van de methodiekontwikkeling van mijn begeleidingsvorm.

2.3 Verbinding met humanistiek

Er zijn een aantal verbindingen tussen mijn onderzoeksvraag en humanistiek. Aangezien de menswetenschap humanistiek op twee pijlers (te weten humanisering en zingeving) rust, neem ik deze als uitgangspunt. Ook vanuit de beroepsperspectieven wil ik de verbinding aantonen.

Ten eerste de verbinding met zingeving. Zingeving heeft te maken met het creëren van samenhang in ervaringen en het leggen van betekenisvolle verbanden. Het is een fundamenteel, menselijk proces waarbij twee taken centraal staan: oriëntatie (begrijp/herken ik dit?) en evaluatie (is dit voor mij van belang?) (Mooren, 1999). Het begrip congruentie zoals Rogers het heeft ingevuld is te verbinden met zingeving. Voor de precieze betekenis van congruentie wijs ik naar deel II hoofdstuk 6, maar daarop vooruitlopend wil ik deze verbinding hier leggen. De congruente mens heeft volgens Rogers contact met zijn ervaringen. Hij is zich bewust van wat er in hem omgaat en kan dit eventueel onverstoord communiceren. Er is eenheid tussen de elementen ervaring, bewustzijn en communicatie. Wanneer er sprake is van zo een eenheid lijkt mij dat dit het proces van zingeving ten goede komt. Het congruente individu kan luisteren naar zijn ervaringen bij het oriënteren en evalueren en er is geen sprake van blokkades of vertekeningen die dit proces bemoeilijken.

Bij de sessies persoonlijke expressie gaat het erom mensen te begeleiden bij het zoeken naar hun manier van zichzelf tot uitdrukking te brengen. We proberen de unieke uitdrukking en stem te vinden en aangeleerde beperkingen of vervormingen op te heffen. Afgezien van de effecten op het uiterlijke, presentatieniveau werkt dit ook op niveau van zingeving door. Als je werkt aan iemands houding, beïnvloed je ook de manier van in het leven staan. Zo kan ik me herinneren dat ik met een cliënt hoog statushoudingen aan het verkennen was. Deze cliënt merkte verbaasd op hoe anders je de wereld in kijkt vanuit zo'n positie en zei iets als: 'grappig, ik ga er nu vanuit dat iedereen op mij let in plaats van andersom. Normaal wijk ik uit voor anderen, maar nu houd ik me meer met mijn doel bezig dan met eventuele tegenliggers'. Dit soort ervaringen levert veel bruikbare informatie op voor de cliënt die in het verdere coachingstraject uitgewerkt kan worden.

Wanneer mensen congruent zijn, is hun innerlijke dialoog verbeterd. Hun zelfbeeld en hoe ze zichzelf tot uitdrukking brengen, vallen samen. Dit in tegenstelling tot incongruentie. Bij incongruentie is er sprake van een splitsing (zie paragraaf 6.1.3 & 6.2.7). Je gedraagt je op een bepaalde manier, dit levert bepaalde ervaringen en reacties uit je omgeving op die vervolgens botsen met hoe je jezelf ervaart. Dit werkt verwarrend en demotiverend voor het individu. Juist het samenvallen van zelfbeeld en verkregen reacties versterken het zelfbeeld en de positie in de wereld. Er is eenheid tussen hoe het individu zichzelf ervaart en hoe anderen op het individu reageren. Dit biedt duidelijkheid en is op zichzelf al een vervullend en zinvol proces.

Humanisering draait om het menswaardig en menselijk maken van de maatschappij. In het onderzoeksprogramma van de UvH wordt humanisering beschreven als het voorwaarden scheppen 'voor persoonlijke zingeving, in het kader van rechtvaardige instituties en een duurzame wereldsamenleving' (2007). Dialoog is hierbij een belangrijke methode. Door middel van een dialoog kunnen verschillende (culturele of bijvoorbeeld maatschappelijke) groepen met elkaar in contact gebracht worden en tot daadwerkelijke uitwisseling komen. Deze uitwisseling kan onder meer leiden tot beter begrip van elkaars standpunten of tot samenwerking. Wanneer de ideeën van Rogers over congruentie bij interpersoonlijke communicatie (paragraaf 6.3) betrokken worden op dit soort dialogen zou dit de dialoog ten goede kunnen komen. Rogers beschrijft hoe congruentie als zijnswijze communicatie kan verbeteren. Er is eenduidigheid tussen ervaring, bewustzijn en de communicatie. Mijn methode is daarnaast gericht op zelfexpressie en het is mijn overtuiging dat hoe beter mensen zichzelf kunnen uitdrukken, hoe groter de kans is dat ze door anderen worden begrepen. De benadering van Rogers en mijn methode hebben

beide een toegevoegde waarde voor menselijke communicatie en dragen er aan bij dat mensen tot uitwisseling komen van wat er echt in ze omgaat.

Hierbij aansluitend is er een verbinding tussen de onderzoeksvraag van deze scriptie en de beroepsperspectieven van humanistiek. Humanistiek leidt op tot communicatieve beroepen; dit geldt voor alle afstudeerprofielen. Voor zowel docenten, geestelijk verzorgers, organisatie adviseurs, als wetenschappers bestaat hun professie grotendeels uit communiceren. Er wordt verwacht dat die communicatie aan normatieve standaarden voldoet. Hoe helderder, echter en oprechter die communicatie hoe beter. Een geestelijk verzorger die doet alsof hij de cliënte begrijpt of een docent die zijn leerlingen constant overbluft en geen interactie aandurft, zijn duidelijke schrikbeelden. Deze scriptie over echte communicatie en congruentie draagt bij aan de theorievorming die deze communicatieve professionals ondersteunt.

Tenslotte hoop ik dat deze scriptie een betekenisvolle hint is voor de humanistiek. In mijn ogen is er binnen humanistiek onevenredig veel aandacht voor het rationele en intellectuele. Het lichamelijke, creatieve en ervaringsgerichte worden gemarginaliseerd. De practica zijn de tegenhangers in deze tendens, maar desondanks heb ik deze disbalans ervaren. De werkvelden waar afgestudeerde humanistici terechtkomen, zijn gebaat bij professionals. Volgens mij is een professional iemand met een behoorlijke zelfkennis en iemand die in staat is om op zichzelf en zijn handelen te reflecteren. Inzicht in hoe je je uitdrukt en hoe je overkomt op anderen hoort daar wat mij betreft bij. Door met deze scriptie dit onderwerp aan te kaarten, hoop ik het belang hiervan onder de aandacht te brengen van mede-humanistici en de universiteit.

2.4 Praktische relevantie

De praktische relevantie van dit onderzoek wordt in eerste plaats bepaald door de bijdrage die het levert aan mijn professionele kwaliteiten als begeleider. Hoewel dit ook onderdeel uit maakt van mijn persoonlijke motivatie, schaar ik het onder dit kopje. Zoals gezegd ben ik werkzaam als coach persoonlijke expressie. Mijn begeleiding van cliënten op dit gebied heeft zich in de praktijk gevormd en miste een expliciete theoretische fundering. Natuurlijk gebruikte ik allerlei dingen die ik in mijn opleidingen aangereikt heb gekregen, maar er waren een aantal vragen die ik voor mijn gevoel onvoldoende had beantwoord. Aan de hand van deze onderzoeksvraag heb ik de gelegenheid om deze antwoorden te vinden en mijn methode onder de loep te leggen. Doordat ik mijn benadering in het begeleiden van persoonlijke expressie beschrijf, noodzaakt dit me om mijn manier van werken te structureren en overdenken. Dit levert me op dat ik meer gefundeerd in mijn werk sta.

Ook voor het coachingsbureau waar ik voor werk, heeft het beantwoorden van deze onderzoeksvraag een toegevoegde waarde. Het wordt voor dit bureau beter inzichtelijk wat ik met de cliënten doe en dit is daardoor makkelijker te verwoorden naar mogelijk toekomstige cliënten. Doordat de visie, de instrumentele dimensie en de attitude van mijn manier van werken uitgebreid beschreven en vergeleken worden met de meer bekende opvattingen van Rogers positioneer ik mijn benadering. Deze positiebepaling zorgt ervoor dat het bureau met mijn begeleidingsvorm een duidelijk plaats kan innemen op de markt.

Naast dat het mij als professional en Bureau Kruiswijk iets te bieden heeft, hoop ik natuurlijk dat dit ook voor andere trainers, coaches of counselors geldt. In deel III BEGELEIDING IN PERSOONLIJKE EXPRESSIE wordt mijn manier van begeleiden uitgebreid uit de doeken gedaan. Andere professionals kunnen hierdoor misschien op nieuwe ideeën worden gebracht. Zo kunnen ze de beschreven werkvormen toepassen of hun eigen attitude vergelijken met de attitude zoals beschreven in hoofdstuk 11. Bovenal hoop ik andere trainers, coaches of counselors aan te moedigen om hun methoden expliciet op te schrijven voor zover ze dit niet gedaan hebben. Deze scriptie laat zien dat die exercitie uitvoerbaar is en kan een handreiking zijn in hoe dit aan te pakken.

2.5 Persoonlijke motivatie

Sinds mijn puberteit wilde ik al 'iets met mensen' en 'iets met theater'. In mijn studiejaren zijn deze passies voor theater en het begeleiden/ontwikkelen van mensen steeds meer bij elkaar gekomen. Door humanistiek te combineren met docent drama/theatermaker aan de Academie voor drama zorgde ik voor een aanbod dat bij mijn wensen paste. Door dit aanbod werd het mij steeds duidelijker wat ik wel en niet interessant vond. Meerdere papers heb ik geschreven over drama en verschillende toepassingen ervan, zoals: psychodrama, dramatherapie, theatre in education en theatre of the oppressed. Ik heb dit telkens verbonden met educatie en ontwikkelingsprocessen. Ook mijn beide stages bevonden zich op het raakvlak van humanistiek en drama.

Steeds meer kwam ik tot de kern van mijn eigen fascinatie. Ik had allerlei ideeën over het nut van werken aan iemands ontwikkeling met drama. Ik wilde mijn opvattingen vergelijken met literatuur en praktijk. Dit heb ik gedaan in het onderzoeksverslag van mijn tweede stage. De vraagstelling was: 'hoe is het beoefenen van drama van betekenis voor persoonlijke ontwikkeling?'. In dit onderzoek heb ik door literatuurstudie en een kleinschalig kwalitatief onderzoek bepaalde factoren ontdekt die drama tot zo'n krachtig

instrument maken. De uitkomsten sterkten mij in mijn opvattingen en motiveerden me om me hier in te blijven verdiepen.

Dankzij mijn stages, het gevolgde onderwijs en de kans om te gaan werken voor Bureau Kruiswijk ontwikkelde ik mijn begeleiding in persoonlijke expressie. Vanuit mijn kennis, vaardigheden en intuïtie opereerde ik in de praktijk. Die praktijk bracht me veel voldoening, maar de innerlijke behoefte aan theoretische onderbouwing van mijn werkwijze nam toe. Ik geloofde in wat ik met mijn cliënten aan het doen was, maar wat was dat precies? En waarbij wilde ik ze begeleiden en vanuit welke overtuigingen? Door mezelf steeds opnieuw te bevragen op wat vind ik nu echt interessant aan theater, mensen en mijn werk als coach persoonlijke expressie, kwam ik uit op congruentie of echtheid in communicatie. Zowel in het theater als in mijn begeleiding fascineert menselijke communicatie me. Met name de non verbale communicatie en wanneer dit wel of niet geloofwaardig overkomt of passend is bij de persoon. Een houding kan een uitspraak versterken, maar ook onderuithalen. Wat maakt dat de ene persoon 'echt' overkomt en de ander niet? Valt die echtheid aan te leren en is het eigenlijk wel belangrijk? Zo ben ik bij congruentie als centraal thema en mijn uiteindelijke onderzoeksvraag gekomen.

Nu ik heb beschreven hoe mijn interesses in mensen en in theater zich hebben ontwikkeld is er een tweede factor die mijn persoonlijke motivatie bepaalt. Dit is mijn visie op de mens en wat ik belangrijk vind voor mensen. Dit wordt uitgebreid beschreven in deel III hoofdstuk 10 Visie en instrumentele dimensie van mijn methode.

DEEL II CARL ROGERS' OPVATTINGEN OVER CONGRUENTIE

Hoofdstuk 4 Inleiding humanistische psychologie en Carl Rogers

Voor we kunnen inzoomen op het begrip 'congruentie' binnen de humanistische psychologie van Carl Rogers wordt in de komende inleiding een algemeen kader geschetst. Kort wordt stilgestaan bij de humanistische psychologie, Carl Rogers als persoon, de client-centered therapy en de bijbehorende terminologie.

4.1 Wat is humanistische psychologie?

Deze richting binnen de psychologie is opgekomen in de Verenigde Staten in de vijftiger jaren van de twintigste eeuw. Ze is beïnvloed door de Europese traditie van existentiële en fenomenologische filosofie. Ruimte voor menselijke vermogens, creativiteit, groei, keuze en ervaringen in het hier en nu staan centraal in deze psychologische benadering.

De humanistische psychologie wilde een alternatief zijn voor de dominante psychologische stromingen van die tijd: de psychoanalyse en het behaviorisme. Omdat de humanistische psychologie een duidelijk ander geluid liet horen werd er ook wel gesproken over de 'third force'. Zo besteedde de humanistische psychologie meer aandacht aan de gezonde mens dan tot dan toe gebruikelijk was. Waar andere psychologische stromingen vooral in neuroses en stoornissen geïnteresseerd waren, wilde humanistisch psychologen ook de 'gewone' mens bestuderen.

Goed om in het achterhoofd te houden is dat de humanistische psychologie een verzameling van verschillende theorieën is die bepaalde overeenkomstige waarden en filosofische uitgangspunten heeft. Er is dus geen sprake van een eenduidige theorie of overkoepelend model. De verzameling die humanistische psychologie is, wordt ook wel aangeduid met het label 'experiential', wat zoveel betekent als dat de ervaring centraal staat. Waar andere psychologische stromingen vooral gericht zijn op bijvoorbeeld ervaringen uit de kinderjaren ligt bij de humanistische psychologische therapie de nadruk op de beleving van het hier en nu (McLeod, 1998).

4.2 Wie is Carl Rogers?

Carl Ransom Rogers, geboren in 1902 in een buitenwijk van Chicago, is een van de belangrijkste figuren uit de humanistische psychologie naast Maslow, Buhler, Gendlin en Jourard. Rogers kwam uit een gezin met zes kinderen. Zijn vader was een civiel bouwkundige, zijn moeder was huisvrouw en hij genoot een christelijke opvoeding.

Rogers heeft verschillende studies gevolgd en carrièrepaden bewandeld (onder meer gericht op landbouw, religie en onderwijs). In de veertiger jaren was hij verbonden aan the Ohio State University en later aan de University of Chigago. Hij schreef in die periode zijn eerste boeken: *Counseling and psychology* (1942) en *Client-Centered therapy* (eerste druk 1951).

Een van Rogers' grote verdienste voor de psychologie is geweest dat hij is begonnen met het vastleggen van zijn gesprekken met cliënten en dat deze opnames bestudeerd konden worden. Hoewel dit in zijn tijd ongebruikelijk was, heeft Rogers geregeld geluidsopnamen (en enkele video-opnames) van gesprekken laten maken (Kirschenbaum & Land Henderson, 1989). Fragmenten van deze uitgewerkte cases zijn dan ook veelvuldig in zijn teksten terug te vinden en vormen een belangrijke basis van zijn theorievorming.

In de jaren '60, '70 en '80 heeft Rogers diverse onderzoeksprojecten gedaan bij diverse instituten, teksten geschreven, lezingen gegeven, gewerkt als client-centered therapeut en onder meer encountergroepen begeleid. Andere bekende titels zijn: *On becoming a person* (1961) en *Freedom to learn* (1969). In zijn latere werken is er meer ruimte voor een spirituele, intuïtieve dimensie (Kirschenbaum & Land Henderson, 1989). Zijn laatste jaren heeft hij zich ook beziggehouden met nationale sociale conflicten zoals in Noord-Ierland. Carl Rogers is gestorven in 1987¹.

4.3 Wat is client-centered therapy?

Rogers heeft in de jaren dertig en veertig de fundamenteën gelegd voor een nieuwe tak van sport binnen de theorieën over therapie. Zijn vertrekpunt was: 'the client knows best' (Mearns & Thorne, 1988, p.1). De cliënt heeft het laatste woord over zichzelf, hij weet het beste hoe hij er voor staat en hoe hij zich voelt. Hieruit volgt dat de cliënt centraal staat en dat heeft grote gevolgen voor hoe de therapeut zich moet opstellen. Dit wordt in paragraaf 6.2 verder beschreven. Rogers heeft de manier van denken over iemand die hulp zoekt bij een counsellor sterk beïnvloed. Waar er voordien gesproken werd van een 'patiënt' werd deze term vervangen door 'cliënt' (Kirschenbaum & Land Henderson, 1989). Uit dit verschil van woordgebruik is een hoop af te leiden. Bij een 'patiënt' wordt de therapeut al snel een soort dokter of expert die de ander beter kan maken. Bij een 'cliënt' ligt de machtsbalans anders en lijkt er meer ruimte en verantwoordelijkheid voor de hulpbehoevende ander. Rogers' visie op de relatie therapeut-client in zijn client-centered therapy heeft vele professionals aan het denken gezet over hun aannames en handelen.

¹ http://en.wikipedia.org/wiki/Carl_Rogers bezocht op 6 maart 2007

Hiernaast is de mensvisie van Rogers heel bepalend voor hoe hij de client-centered therapie invult, lees hierover meer in hoofdstuk 5.

4.4 Verklaring terminologie

Als men de naam Carl Rogers hoort, is het mogelijk dat er verschillende termen opduiken als: client-centered, person-centered of non-directive therapie. Hier zal kort worden weergegeven hoe die termen zich tot elkaar verhouden. 'Non-directive' is een van de eerste benamingen die aan Rogers manier van therapie bedrijven werd gegeven. Deze term werd later vervangen door 'client-centered' toen 'non-directive' bekritiseerd werd, omdat je in een therapeutische situatie elkaar altijd beïnvloedt. Als therapeut is het onmogelijk om niets te bepalen, je bent dus altijd in enige mate directief (McLeod, 1998). Het etiket non-directief leek een niet te vervullen claim en 'client-centered' kwam hiervoor in de plaats.

'Client-centered' en 'person-centered' worden vaak door elkaar gebruikt alsof ze inwisselbaar zijn, zoals ook in deze scriptie het geval is. Toch zit er een klein betekenisverschil in. 'Person-centered' werd in Rogers' latere werk gebruikt om aan te geven dat zijn gedachtegoed ook iets te bieden heeft aan anderen dan therapeut en cliënt. Andere personen kunnen even goed baat hebben bij een benadering die de ervaring en het hier en nu centraal stelt. Rogers wilde zijn gedachtegoed ook beschikbaar maken voor onderwijs, management, interculturele communicatie en bijvoorbeeld vredeswerk (Mearns & Thorne, 1988).

Naast dat 'client-centered' en 'person-centered' in deze scriptie inwisselbaar zijn, geldt dat ook voor de woorden 'therapeut/therapist' en 'begeleider/counsellor'. Waar de person-centered therapie het woord 'counsellor' meestal voor begeleider in de meer ruime zin gebruikt, kan het in deze scriptie ook voor een therapeut gebruikt worden. In meerdere bronnen werden deze begrippen als gelijke gezien en is hier overgenomen.

Hoofdstuk 5

Vanuit welk mensbeeld construeert Rogers zijn begrip 'congruentie'?

In dit hoofdstuk zal de mensvisie van Rogers besproken worden. Het lijkt verstandig om vast te leggen wat hier met mensbeeld bedoeld wordt. De volgende omschrijving biedt enige houvast.

*'Mensbeeld noemen wij een geordend "geheel van vooronderstellingen" dat betrekking heeft op de wijze waarop iemand de mens, zichzelf inclusief, ziet, ervaart, beleeft en zijn wezenlijkheid typeert.'*²

Eisenga en Wijngaarden (1991) beschrijven in hun hoofdstuk het mensbeeld van Rogers en de kritiek die daarop geuit is. Ze beweren dat het lastig is om een eenduidig beeld te geven van Rogers' mensvisie en noemen hier twee redenen voor. Ten eerste heeft Rogers zelf nooit een systematisch overzicht gegeven van zijn mensbeeld. Als je zijn visie wil construeren, ben je afhankelijk van verschillende, verspreide opmerkingen. Ten tweede noemen Eisenga en Wijngaarden als bemoeilijkende factor dat Rogers' ideeën zich tijdens zijn carrière hebben ontwikkeld waardoor accenten zijn verschoven. Desondanks onderscheiden zij twee hoofdthema's: respect voor de individualiteit van de mens en vertrouwen in de menselijke tendens tot groei naar een volledig functionerend persoon (fully functioning person).

5.1 Het individu

Rogers' mensbeeld werd in het begin van zijn carrière duidelijk beïnvloed door het Amerikaanse democratisch individualisme en het gedachtegoed van de Amerikaanse filosoof John Dewey. Volgens Rogers is elk menselijk individu uniek en heeft het als levensopdracht om zijn unieke talenten tot bloei te brengen. Je moet als individu jouw individualiteit helemaal verwerklijken. Ieder heeft dus zijn eigen groeiproces en zal zich daar zijn hele leven actief voor moeten inzetten (Eisenga & Wijngaarden, 1991). Halfslachtig aanmodderen en je mogelijkheden onbenut laten is eigenlijk geen optie. Je doet daarmee jezelf ernstig tekort.

Rogers schrijft in 1957 in 'A note on "the nature of men"' dat hij gebaseerd op zijn psychotherapie ervaringen niet gelooft dat de mens van naturen kwaadaardig, anti-sociaal of destructief is. Noch is de mens in zijn ogen een onbeschreven blad (tabula rasa) dat alle kanten op kan. Ook is het niet zo dat de mens eigenlijk perfect is maar verpest wordt door de maatschappij. Wat is de mens dan wel volgens Rogers?

² <http://nl.wikipedia.org/wiki/Mensbeeld> gevonden op 15 juli 2007

'In my experience I have discovered man to have characteristics which seem inherent in his species, and the terms which have at different times seemed to me descriptive of these characteristics are such terms as positive, forward-moving, constructive, realistic, trustworthy.'
(Rogers, 1957 in Kirschenbaum & Land Henderson, 1989, p. 403.)

Aanvankelijk (tot de jaren vijftig) zag Rogers het individu redelijk op zichzelf staand. Het individu was een 'afgesloten en in zichzelf rustende eenheid, waarvan het gedrag verklaard kan worden uit intrapersonlijke factoren' (Eisenga & Wijngaarden, 1991, p. 256). In de jaren zestig kwam er meer ruimte voor het interpersoonlijke, ontmoetingen en verbondenheid.

De omgeving is enerzijds een soort toetssteen voor het individu. Door in contact te staan met zijn omgeving ontvangt het individu tekens waaruit hij kan afleiden of hij op een goede manier bezig is met zijn ontwikkeling. Een voorbeeld: meneer X denkt dat koken zijn talent is, maar wanneer mensen negatief reageren op zijn eten kan hij besluiten op kookcursus te gaan of een ander talent te gaan ontplooien. Anderzijds beïnvloedt de omgeving het individu doordat de omgeving ook in beweging is. Er blijft een wisselwerking tussen het individu en zijn omgeving waardoor het individu nooit uitgeleerd is (Eisenga & Wijngaarden, 1991).

Volgens Rogers heeft elk mens een zelfconcept, een idee van wie hij is en wat wel of niet bij hem hoort. Je kunt van jezelf zeggen: 'ik ben.....' (McLeod, 1998). Bijvoorbeeld: 'ik ben vrolijk en erg gevoelig voor sfeer.' De etiketten 'vrolijk' en 'sfeergevoelig' zijn fragmenten van jouw zelfconcept. Wanneer je je vrolijk voelt, zal je dit hoogstwaarschijnlijk gemakkelijk uiten en is er congruentie tussen hoe je je voelt en hoe je je gedraagt. Wanneer er aan deze vrolijke persoon wordt gevraagd om zwaarmoedig te doen, heeft hij hier waarschijnlijk moeite mee. Zwaarmoedigheid is een kenmerk die hij zichzelf niet toedicht en het maakt geen onderdeel uit van zijn zelfconcept. Wanneer deze persoon zich zwaarmoedig probeert te gedragen, terwijl hij zich niet serieus voelt en zichzelf niet als een serieus iemand kan zien, is er sprake van incongruentie. Er is geen overeenstemming tussen hoe de persoon zich voelt en hoe hij zich gedraagt.

Rogers had een positief en optimistisch mensbeeld. Hoewel het in zijn geschriften niet heel duidelijk is uitgewerkt, lijkt een van zijn onderliggende aannames te zijn dat elke mens een universele moraal bezit (McLeod, 1998). De mens weet wat goed en fout is als hij leert te luisteren naar zichzelf en niet beknot wordt. Hij zal dan bijvoorbeeld alleen agressief zijn wanneer agressie gerechtvaardigd is. De mens wil zichzelf verwerklijken

en daarbij treden allerlei zelfregulerende mechanismen in werking die eraan bijdragen dat hij harmonisch met zichzelf en anderen kan leven (Eisenga & Wijngaarden, 1991).

Vanaf 1951 voegt Rogers iets toe aan bovenstaande ideeën. Hij beschrijft het individu als organisme en beklemtoont de groei en het zelfregulerend vermogen hiervan. Hiermee wil hij benadrukken dat individuen levende wezens zijn die groeien. Rogers' idee is dat deze organismes zich ontplooiën op een opbouwende en positieve manier. Hun groei is richting het goede. Als de mens in vrijheid kan bewegen zal het kiezen voor het betrouwbare, het constructieve en zal hij uit zichzelf sociaal verantwoord gedrag tentoonspreiden.

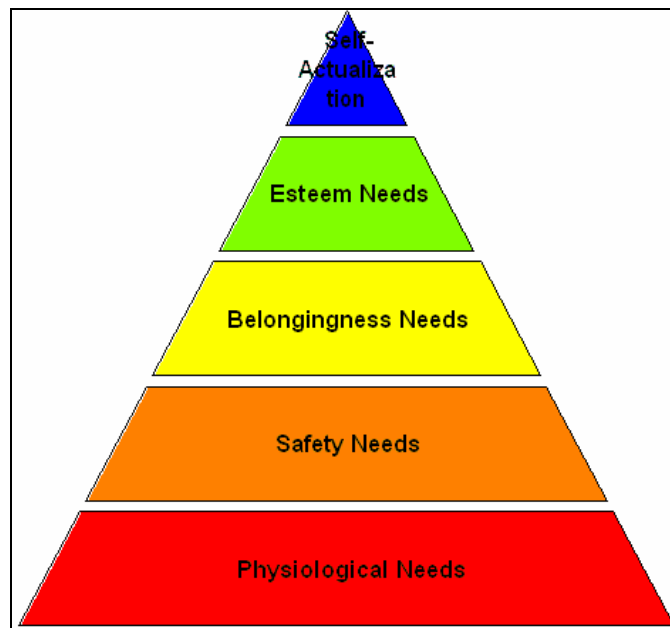
Eisenga en Wijngaarden beschrijven Rogers' visie als volgt:

'Ieder individu vormt een georganiseerde eenheid van op elkaar afgestemde onderdelen, een levende eenheid die het kenmerk van zelfregulatie vertoont'
(Eisenga & Wijngaarden, 1991, p. 253).

Rogers trekt hieruit bijvoorbeeld de conclusie dat directief ingrijpen van een therapeut deze zelfregulerende, georganiseerde eenheid in de war kan brengen. De therapeut dient zich dus faciliterend op te stellen in plaats van directief. Rogers kwam voornamelijk door zijn ervaringen met zijn cliënten tot deze visie (Eisenga & Wijngaarden, 1991).

5.2 Behoeften

McLeod (1998) schrijft dat de mens volgens Rogers gericht is op het vervullen van twee behoeften. De eerste behoefte is geliefd en geaccepteerd te willen worden door anderen. De tweede behoefte is de behoefte aan zelfactualisatie. Deze twee behoeften staan naast primaire, biologische behoeften als de behoefte aan eten en onderdak. Over deze primaire behoeften schrijft Rogers weinig en hij heeft zich toegelegd op sociale behoeften (Carver & Scheier, 1996). Toch is het wel zo volledig om het totale plaatje van menselijke behoeften kort te bespreken en we gebruiken daarvoor een andere welbekende humanistisch psycholoog: Abraham Maslow. Waar Rogers vooral een mensbeeld heeft gevormd vanuit zijn praktijk als therapeut, heeft Maslow een bredere persoonlijkheids- en motivatietheorie bedacht. Maslow ontwikkelde een behoeftepiramide met een theoretische hiërarchie van behoeften, zie de afbeelding op de volgende pagina.



Elk niveau van de piramide staat voor een soort behoeften waarvan sommige behoorlijk primitief en fundamenteel zijn. Deze basale behoeften vormen de basis van de piramide. De 'physiological needs' (bijvoorbeeld water en voedsel) hebben te maken met je directe voortbestaan. De tweede trede gaat over veiligheid en fysieke bescherming, denk bijvoorbeeld aan beschutting. Vanaf de volgende trede begeven we ons op het vlak van sociale behoeften. Het derde niveau gaat om de behoefte aan gezelschap, acceptatie en affectie en je kunt dit vergelijken met de eerste behoefte van Rogers. 'Esteem needs' hebben te maken met het gevoel willen hebben gewaardeerd te worden en gaat iets verder dan het accepteren uit de vorige categorie. Je wilt dat mensen je op waarde weten te schatten omdat je bepaalde kwaliteiten bezit. Bovenaan staat self-actualization en Maslow gebruikt dit begrip op een vergelijkbare manier als Rogers (Carver & Scheier, 1996). Zelfactualisatie draait om alles uit jezelf te halen wat er in zit en jezelf tot ontplooiing brengen.

De onderste behoeften zijn primitief, krachtig en veeleisend. Ze moeten vervuld worden en ze spelen duidelijk op wanneer ze onbevredigd zijn. De behoeften die zich meer bovenin de piramide bevinden zijn minder basaal en maken ons tot mensen. Volgens Maslow is er dus een spanningsveld tussen biologische basisbehoeften en unieke menselijke behoeften. Waar de basisbehoeften heel duidelijk om bevrediging vragen, is dit niet het geval bij de hogere behoeften. De onderste behoeften vertrekken vanuit een tekort, een onprettige situatie (deficiency-based motives) en moeten verzorgd worden. De hogere behoeften zijn meer een soort bonus en bieden een meerwaarde aan je leven

(growth-based motives). Lagere behoeften zullen aandacht blijven opeisen wanneer ze onvoldoende bevredigd zijn en maken het in dat geval moeilijk om te werken aan hogere behoeften (Carver & Scheier, 1996). Wanneer je bijvoorbeeld op het derde niveau (geborgenheid en erbij horen) nog iets te halen hebt, is het moeilijk om op dat moment aan je zelfactualisatie toe te komen. Het derde niveau overstemt het zachte roepen van de hogere behoeften.

Maslows ideeën over menselijke behoeften zijn verder uitgewerkt dan die van Rogers en geven daardoor een completer beeld van de mensvisie van humanistisch psychologen. Wel is de behoefte aan zelfactualisatie duidelijk een terugkerend thema. Nu terug naar wat Rogers daarover te melden heeft. De behoefte aan zelfactualisatie leidt tot een proces waarin de mens steeds meer tot ontplooiing komt. Hij realiseert zijn eigen mogelijkheden en probeert zelf gestelde doelen te bereiken. Hij wordt meer en meer 'fully functioning' oftewel congruent en autonoom. Deze persoon is niet bang voor zijn eigen gevoelens. Hij is bezig zichzelf te worden en te zijn. Hij streeft na de persoon te worden wie hij graag zou zijn, zijn ideale zelf. Elk mens heeft naast zijn zelf-concept zo'n ideaalplaatje in zijn hoofd, het ideale zelf. Hierover meer in hoofdstuk 6. Ook Eisenga en Wijngaarden (1991) noemen deze zelfactualisatie als centrale term in Rogers' mensvisie en schrijven dat de mens volgens Rogers is gedreven door een tendens tot zelfactualisatie. Zij halen Rogers aan die spreekt over het bewegen richting rijpheid, zelfverantwoordelijkheid en autonomie op het gebied van lichamelijke, menselijke en geestelijke functies en te kiezen levensdoelen.

In het artikel 'The therapists view of the good life: the fully functioning person' uit 1957 doet Rogers observaties over wat volgens hem het goede leven ('the good life') is. Hij bekijkt dit niet vanuit de filosofie, maar vanuit wat hij tegenkomt in zijn therapiepraktijk. Rogers schrijft:

'the good life (..) is the process of movement in a direction which the human organism selects when it is inwardly free to move in any direction, and the general qualities of this selected direction appear to have a certain universality'

(Rogers, 1957 in Kirschenbaum & Land Henderson, 1989, p. 403.)

Het goede leven is dus geen vastgestelde staat van zijn en geen bepaalde opvatting van geluk. Het gaat om het proces en het je bewegen in de richting die jij wilt. De richting en het proces staan centraal en niet de bestemming.

5.3 Kritiek

Kritiek op Rogers' mensbeeld gaat onder meer over de vraag of Rogers wel genoeg aandacht besteedde aan de sociale inbedding van het individu. Zo heeft Wijngaarden Rogers begin zestiger jaren voor de voeten geworpen dat Rogers de mens teveel als individu bekeek. Wijngaarden benadrukt dat de mens een relationeel wezen is en niet losgekoppeld moet worden van zijn omgeving. In de zeventiger jaren kreeg Rogers meer oog voor de sociale context. Zo breidde hij zijn werkwijze uit met zogenaamde 'encountergroepen'. Encountergroepen zijn groepen waar mensen onder begeleiding in interactie aan zelfonderzoek doen, maar het voert te ver om hier verder op deze groepen in te gaan. Ondanks dat Rogers zelf vond dat hij meer aandacht ontwikkelde voor maatschappelijke en sociale verhoudingen, blijven critici als Swildens van mening dat Rogers de invloed van de sociaal-culturele context op het individu onderschatte. Eisenga en Wijngaarden zeggen dat een humanistische mensvisie

'dient te vertrekken vanuit het aangelegd-zijn van de mens op de mens (...) Anderen zijn de voorwaarde, niet alleen voor zijn ontstaan maar ook voor zijn ontplooiing als mens'
(Eisenga & Wijngaarden, 1991, p. 259).

Een ander punt van kritiek is dat in de theorie van Rogers over zelfactualisatie weinig tot geen aandacht besteed wordt aan begrenzingen en beperkingen: kun je wel worden wie je werkelijk bent? Er zijn factoren die de zelfactualisatie kunnen belemmeren. Elementen die de menselijke ontwikkeling van buitenaf dwarsbomen, zonder dat je daar direct iets aan kunt veranderen. Voorbeelden zijn traumatische gebeurtenissen of een sociaal-economische positie die maakt dat je niet verder komt dan het vervullen van je eerste levensbehoeften. Rogers verweet deze critici op zijn beurt een pessimistisch mensbeeld. Eisenga en Wijngaarden (1991) betogen dat het zinvoller is om mogelijke tegenslagen bij je visie in te sluiten. Wanneer je die beperkingen erkent, houdt dat niet in dat je de menselijke mogelijkheden onderschat. Je probeert alleen een zo realistisch mogelijk beeld te schetsen.

Hoofdstuk 6 Wat is congruentie volgens Carl Rogers?

In het werk van de humanistisch psycholoog Carl Rogers komt de term congruentie in meerdere contexten aan bod. In de eerste plaats in zijn opvattingen over mens-zijn en zelfactualisatie. Hierover wordt het een en ander geschreven in paragraaf 6.1 'congruentie als doel voor de zich actualiserende mens'. In de tweede plaats in Rogers' person-centered therapie en zijn ideeën over de houding van een therapeut (zie paragraaf 6.2 'congruentie als "core condition" voor de therapeut'). Ten derde kijken we naar Rogers' ideeën over congruentie en interpersoonlijke communicatie in paragraaf 6.3. Het begrip congruentie duikt als eerste op in Rogers' teksten over zijn persoonlijkheidstheorieën en pas later betreft hij het op hoe de cliënt de therapeut ervaart (Wyatt, 2001). Daarom beginnen we met deze eerstgenoemde context.

6.1 Congruentie als doel voor de zich actualiserende mens

Er is in voorgaand hoofdstuk het één en ander gezegd over Rogers' visie op de mens. In Rogers' theorieën over zelfactualisatie gaat het om het benutten van je potentie en de tendens tot persoonlijke groei van elk individu. Een groeiproses waar je je actief voor moet inzetten. Zelfactualisatie is het streven naar autonomie en zelfredzaamheid. Dit streven leidt tot congruentie, heelheid en eenheid binnen de persoon. Maar als dit proces bij ieder individu vanzelf zou gaan, dan waren alle therapeuten werkloos en had Rogers zijn person-centered therapy niet hoeven ontwikkelen. Het is belangrijk om je te realiseren dat incongruentie aan de orde van de dag is en dat congruentie een ideaal is. Een ideaal dat soms realiteit is, maar soms ook niet. Daarom wordt aan het slot van deze paragraaf ook stilgestaan bij incongruentie, de tegenhanger van congruentie, maar nu eerst de focus op de verbanden tussen congruentie en de fully functioning person, gevolgd door congruentie bekeken op drie niveaus.

6.1.1 Fully functioning person, maturity, congruence

De begrippen fully functioning person, maturity (rijpheid) en congruentie zijn nauw verbonden. Over de fully functioning person is al in voorgaand hoofdstuk geschreven, maar hier wordt er verder op ingegaan. Wyatt (2001) stelt dat dit een van Rogers' meest uitgewerkte begrippen is en haalt een definitie van hem aan:

[the fully functioning person] 'is synonymous with optimal psychological adjustment, optimal psychological maturity, complete congruence, complete openness to experience, complete extensionality' (Rogers, 1959, p.235 in Wyatt, 2001 p. 4.)

Zoals in bovenstaand citaat te zien is worden de begrippen maturity, congruence en fully functioning door Rogers zelf als gelijke neergezet. Door Rogers' navolgers wordt dit ook regelmatig gedaan, maar er zijn ook Rogerianen die juist proberen te voorkomen dat alle

begrippen op een hoop gegooid worden. In de humanistische psychologie van Rogers lijkt dit een terugkerend fenomeen. Begrippen die door de ene auteur op een hoop geveegd worden, worden door de andere auteur nauwkeurig ontleed.

Naast deze definitie heeft Rogers een tiental kenmerken van de fully functioning person opgesteld. Sommige kenmerken kunnen gezien worden als omschrijvingen van congruentie. Volgens Wyatt zijn dat onderstaande kenmerken 1,2,3,4,8 en 9. Andere ziet zij meer als resultaten van congruentie (kenmerken 5,6,7 en 10). Iets verkort weergegeven zijn de tien punten die een fully functioning person kenmerken:

1. *he will be open to his experience...*
2. *hence all experiences will be available to awareness.*
3. *all symbolizations will be as accurate as the experiential data will permit.*
4. *his self-structure will be congruent with his experience.*
5. *his self-structure will be a fluid gestalt, changing flexibly in the process of assimilation of new experience.*
6. *he will experience himself as the locus of evaluation..*
7. *he will have no conditions of worth ³...*
8. *he will meet each situation with behaviour that is a unique and creative adaptation to the newness of that moment.*
9. *he will find his organismic valuing a trustworthy guide to the most satisfying behaviour because...*
 - b. *No datum of experience will be distorted in or denied to, awareness....*
10. *he will live with others in the maximum possible harmony, because of the rewarding character of reciprocal positive regard. (Rogers, 1959, p.234,235 in Wyatt, 2001, p.4.)*

Tengland (2001) vindt veel van de termen in bovenstaand citaat te vaag. Hij bepleit dat uitgewerkt moet worden wat er bijvoorbeeld met 'to live with others in the maximum possible harmony' wordt bedoeld. In de person-centered theorie bepaalt de mate van congruentie de psychologische gezondheid, maar termen als geestelijke, psychologische of mentale gezondheid, ziekte, pathologie of algemene gezondheid komen weinig tot niet voor in Rogers' werk. In plaats daarvan spreekt Rogers over 'maturity' en de 'fully functioning person' bij mentaal gezonde mensen en over incongruentie bij ongezonde mensen. Tengland concludeert in zijn studie van deze begrippen dat in de humanistische psychologie te weinig ruimte is voor theorievorming over 'mental health'. Humanistisch psychologen waren bang om mensen te stigmatiseren of te veel vanuit medische

³ 'conditions of worth' zijn waarden van buitenaf waaraan het individu moet voldoen wil hij geaccepteerd worden en wil hij positief bejegend worden. In sommige gevallen internaliseert het individu deze waarden. In deze gevallen laat hij zich dus door buitenstaanders bepalen en wordt er van een externe locus of evaluation gesproken (Tengland, 2001).

modellen te denken. Tengelnd zegt dit te begrijpen, maar vindt dat een psychologische stroming een uitgebreide, expliciete 'general theory of health' moet ontwikkelen.

Ondanks deze kritiek is het zinvol om bij deze begrippen stil te staan. De fully functioning person, zoals beschreven aan de hand van de tien kenmerken, is een theoretisch construct dat *gedeeltelijk* synoniem is met congruentie. 'Maturity' verwijst naar de positieve mentale mogelijkheden die congruentie biedt.

'maturity is a broader term describing the personality characteristics and behaviour of a person who is, in general, congruent. (Rogers, 1959, p. 207 in Tengelnd, 2001, p.170)

'[maturity is] the capacity to perceive realistically, to accept responsibility for one's own behaviour, to evaluate experience in terms of the evidence coming from one's own senses, to change the evaluation of experience only on the basis of new evidence, to accept others as unique individuals different from oneself, to prize oneself and to prize others.' (Tengelnd, 2001, p.170,171)

6.1.2 Verschillende aspecten

In Wyatts bundel over congruentie (2001) worden Hall, Lindzey en Campbell aangehaald. Zij hebben Rogers' ideeën over congruentie en de fully functioning person bestudeerd en zijn tot drie aspecten gekomen. Dit zijn drie aspecten waarbij congruentie en de fully functioning person met elkaar in verband worden gebracht. Hier worden deze drie aspecten stuk voor stuk behandeld.

Het eerste aspect:

1. *when symbolized experiences of the organism that constitute the self faithfully mirror the experiences of the organism, the person is said to be adjusted, mature and fully functioning. Such a person accepts the entire range of organismic experience without threat or anxiety. (Hall, Lindzey en Campbell , 1998, p.463,464 in Haugh, 2001, p.4)*

Het eerste punt komt er in het kort op neer dat de volledige functionerende persoon niet bang is om onvertekend zijn interne 'organismic' ervaringen onder ogen te zien. De ervaringen van het organisme komen door de symbolisering als representaties in het bewustzijn. Het individu heeft geen moeite met zijn gevoelens, het bewustzijn van zijn gevoelens en het uitdrukking geven hieraan. De term 'symbolization' is nauwverwant aan 'awareness' en 'consciousness' in Rogers' werk. Hij schrijft:

'when an experience can be symbolized freely, without defensive denial and distortion, then it is available to awareness.' (Rogers, 1959, p. 198 in Haugh, 2001, p.5).

Bij een congruent persoon is er dus geen sprake van defensieve ontkenning en vertekeningen. In dit aspect nemen de termen 'maturity' en 'fully functioning', die in paragraaf 6.1.1 zijn beschreven, een centrale plaats in.

Het tweede aspect:

2. *congruence or lack of it between subjective reality (the phenomenal field) and external reality (the world as it is).*

(Hall, Lindzey en Campbell , 1998, p.463,464 in Haugh, 2001, p.5)

Het tweede punt gaat over overeenstemming tussen subjectieve realiteit en externe realiteit. Wanneer er sprake is van nauwkeurige symbolisatie dan moet de hypothese, die je impliciet hebt in je bewustzijn, getest worden. Als je een vermoeden hebt over hoe iemand tegen jou aan kijkt, kun je dit vermoeden delen met die ander en er zo achter komen of het vermoeden in jouw bewustzijn overeenkomt met de realiteit. Wanneer jouw vermoeden klopt met wat die ander zegt (er vanuit gaande dat deze tweede persoon zich bewust is van hoe hij werkelijk tegen jou aan kijkt en dit oprecht communiceert) dan was jouw symbolisering nauwkeurig en dit wijst op congruentie (Haugh, 2001).

Het derde aspect:

3. *the degree or correspondence between self and ideal self.* (Hall, Lindzey en Campbell , 1998, p.463,464 in Haugh, 2001, p.5.)

Het derde aspect gaat over het overeenkomen van zelf en ideaal zelf. Rogers bedoelt hiermee dat hoe iemand graag zou zijn (ideaal zelf), meer bereikbaar wordt voor die persoon. Hij is meer in harmonie met zijn wensen voor zichzelf (Wyatt, 2001). Ook Glassman (2003) bespreekt dit aspect van congruentie in zijn teksten over de ideeën van Rogers en beschrijft dit aspect van congruentie:

'Ideaal zelf is "een dynamisch veranderend construct waarin iemands doelen en aspiraties tot uiting komen" en dit komt idealiter overeen met het zelf. Het zelf is "een georganiseerde cognitieve structuur, gebaseerd op onze beleving van ons eigen zijn"

Congruentie is (..) een gevoel van integratie dat men ervaart wanneer het zelf en het ideale zelf met elkaar overeenkomen.' (Glassman, 2003, p.210, 211).

Wanneer ideaal zelf en zelf niet overeenkomen zal dit resulteren in een onbehaaglijk gevoel of een conflict en dit is incongruentie volgens Glassman.

Schmid (2001) benadrukt dat congruentie altijd gaat om een relatie: iemand/iets is congruent met iemand/iets anders. Net als Rogers zelf verbindt hij als vanzelfsprekend congruentie met oprechtheid en authenticiteit, maar tegelijkertijd maakt Schmid een interessant onderscheid. Hij spreekt over 'openness to oneself' en 'openness to the other'. Onder 'openness to oneself' verstaat hij congruentie zoals het beschreven is in het eerste en derde niveau hierboven. Iemand die zijn ervaringen laat binnenkomen en leeft in overeenstemming met zijn ideale zelf. Het organisme en diens bewustzijn vallen samen en Schmid beschouwt dit als een substantieel deel van iemands individualiteit.

Schmid benoemt 'openness to the other' als 'transparency' (transparantie). Dit sluit aan bij het eerder beschreven tweede aspect omdat communicatie essentieel is. Een transparant iemand laat zichzelf zien aan anderen zoals hij of zij zich op dat moment voelt. Deze persoon doet zich niet anders voor dan die is. Schmid ontleent dit onderscheid aan Lietaer die deze tweedeling hanteert in de relatie therapeut-cliënt (zie paragraaf 6.2.5).

6.1.3 Wat is incongruentie?

Als je incongruentie kort typeert, is incongruentie het tegenovergestelde van congruentie (Wyatt, 2001). Hier volgt tekst en uitleg van Rogers:

[incongruence] 'refers to a discrepancy between the actual experience of the organism and the self-picture of the individual insofar as it represents that experience'

(Rogers, 1957, p.96 in Wyatt, 2001 p.159)

'the state is one of incongruence between self and experience (...)[this confusion leads to] discordant and incomprehensible behaviours' (Rogers, 1959, p.203 in Tengland, 2001, p.160)

Tengland (2001) concludeert op basis van deze uitleg van Rogers dat incongruentie twee belangrijke componenten bevat. Ten eerste de discrepantie tussen het zelf en de actuele ervaring van het organisme. Ten tweede de negatieve gevoelens als kwetsbaarheid en angst die het gevolg zijn van incongruentie.

Aansluitend bij dit eerste component (discrepantie tussen zelf en ervaring) zegt McLeod dat er sprake is van incongruentie bij een individu:

'where there is a disjunction between feelings and the capacity for accurate awareness and symbolization of these feelings' (McLeod, 1998, p.95).

Deze beschrijving sluit aan bij het eerste aspect van congruentie zoals Hall, Lindzey en Campbell naar voren wordt geschoven (paragraaf 6.1.2) waar het symboliseren van ervaringen centraal staat.

Iemand die congruent is, zal geen behoefte hebben aan counselling. Een cliënt heeft een reden om bij een counsellor aan te kloppen. Deze noodzaak is in de ogen van Rogerianen vaak incongruentie op een bepaald gebied. Ergens in het leven van de cliënt schuurt het en loopt het niet lekker. Deze incongruentie kan, volgens de client-centered therapy, zijn ontstaan door een gebrek aan onvoorwaardelijke liefde in de jeugd en kan het geval zijn van een externe locus of evaluation. Dat laatste wil zeggen dat het individu zich te veel laat bepalen door anderen. Hij meet zich aan anderen in plaats van dat hij zijn eigen gevoelens of denkbeelden als barometer gebruikt (McLeod, 1988). Incongruentie kan in samenspraak met een therapeut onderzocht worden. Het doel van de client-centered therapy is om iemand van een incongruente staat van zijn naar meer congruentie te begeleiden (Rogers, 1961).

6.2 Congruentie als 'core condition' voor de therapeut

Nu congruentie als doel voor de zich actualiserende mens is beschreven, is het tijd voor de tweede context. Dit is de context van de relatie therapeut - cliënt. Congruentie is in dit verband een grondhouding (core condition) die het welslagen van de therapie beïnvloedt. Deze paragraaf begint met de geschiedenis van de drie core conditions waartoe congruentie behoort. In paragraaf 6.2.2 wordt stilgestaan bij de twee andere condities, namelijk unconditional positive regard en empathie. In de daarop volgende paragrafen verschuift de focus naar congruentie. In paragraaf 6.2.3 wordt het ontstaan van congruentie als begrip toegelicht en in paragraaf 6.2.4 kijken we nauwkeuriger naar wat congruentie in de therapeutische relatie nu echt is. Dan volgt paragraaf 6.2.5 waarin congruentie als begrip wordt ontleed aan de hand van twee visies. Het 'wanneer' en 'hoe' congruentie in te zetten in de counselingpraktijk wordt besproken in paragraaf 6.2.6. Daarop volgend paragraaf 6.2.7 waarin er aandacht is voor incongruentie en tenslotte wordt in paragraaf 6.2.8 een verhelderende metafoor voor congruentie in de therapeutische relatie besproken.

6.2.1 Geschiedenis van de drie core conditions

Al in zijn vroege werken schreef Rogers over een attitude van warmte, begrip, respect en acceptatie en hoe deze in een fundamenteel persoonlijke manier door de therapeut uitgedragen moest worden (Haugh, 2001). Dit werd uitgewerkt in een van Rogers meest bepalende stukken: *The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change* (Rogers, 1957). Hierin beschrijft hij zes condities die een constructieve verandering in de persoonlijkheid van de cliënt mogelijk maken. Het zijn zes noodzakelijke voorwaarden voor een effectieve therapeutische relatie. Wanneer er enige tijd aan deze voorwaarden wordt voldaan, volgt het persoonlijke veranderingsproces van de cliënt.

Deze zes condities zijn:

1. *two persons are in psychological contact.*
 2. *the first, whom we shall term the client, is in a state of incongruence, being vulnerable or anxious.*
 3. *the second person, whom we shall term the therapist, is congruent or integrated in the relationship.*
 4. *the therapist experiences unconditional positive regard for the client.*
 5. *the therapist experiences an empathetic understanding of the client's internal frame of reference and endeavours to communicate this experience to the client.*
 6. *the communication to the client of the therapist's empathetic understanding and unconditional positive regard is to a minimal degree achieved.'*
- (Rogers, 1957, p.96)

Binnen deze zes condities komt Rogers tot drie zogenaamde 'core conditions' (grondhoudingen) voor de relatie tussen therapeut en cliënt. Met deze core conditions doelt Rogers op kwaliteiten die een counsellor moet bezitten, wil hij een gunstig therapeutisch klimaat kunnen scheppen. Deze drie core conditions zijn:

1. unconditional positive regard/acceptance - positieve bejegening/acceptatie
2. empathy/empathetic understanding - empathie/empathisch begrijpen
3. congruence/genuineness - congruentie/echtheid

Unconditional positive regard staat naast acceptance omdat deze begrippen door elkaar gebruikt worden door zowel Rogers als zijn volgelingen. Ook de twee andere core conditions worden wisselend met de begrippen weergegeven die hierboven naast elkaar staan. Tenslotte is de volgorde waarin de core conditions genoemd wordt verschillend per bron en deze lijkt dus willekeurig.

6.2.2 *Unconditional positive regard en empathie*

Deze twee grondhoudingen worden hier kort beschreven, waarna de focus op congruentie komt te liggen⁴. Unconditional positive regard is een fundamentele attitude van de therapeut. Het is een consistente houding waaruit blijkt dat de counsellor de menselijkheid van de cliënt tegenover zich ziet en waardeert. Hij laat zich niet afleiden door zijn waardeoordelen over zijn cliënt en treedt hem tegemoet met warmte en vol acceptatie (Mearns & Thorne, 1988). Volgens McMillan (2004) waren 'acceptance', 'caring' of 'prizing' synoniemen die Rogers gebruikte voor deze conditie. Het is de taak van de counsellor om constant acceptierend te zijn naar de cliënt en wat die inbrengt. Dit wil niet zeggen dat de counsellor alles mooi en goed moet vinden van de cliënt, maar wel dat hij de cliënt op een fundamenteel niveau accepteert. In Bakens in de stroom (1999) haalt Mooren een narratieve benadering aan van bevestiging die hier mooi op aansluit en unconditional positive regard verduidelijkt. Hij beschrijft dat de counsellor de inbreng van cliënt 'als betekenisvolle constructie beschouwt en waardeert'.

De tweede grondhouding, empathie, wordt door Mearns en Thorne (1998) beschreven als zijnde een voortdurend proces. Als therapeut moet je je kunnen verplaatsen in de ander en de wereld door de ogen van die ander kunnen bekijken, zonder dat je je eigen realiteit

⁴ Meer informatie over empathie en unconditional positive regard is onder meer te vinden in de volgende bundels:

-Haugh, S en T. Merry(red.) (2001) *Rogers' therapeutic conditions: evolution, theory and practice. volume 2: Empathy*. Ross-on-Wye: PCCS books.

-Bozarth, J. en P.Wilkins (red.) (2001) *Rogers' therapeutic conditions: evolution, theory and practice. volume 3: Unconditional positive regard*. Ross-on-Wye: PCCS books.

uit het oog verliest. Empathie gaat er om dat de cliënt zich gehoord en begrepen voelt. Deze ervaring kan bij de cliënt verschillende reacties oproepen, zoals opluchting, verbondenheid of verlichting. Rogers karakteriseerde empathie als *een staat van zijn*. Sommige navolgers van Rogers vonden empathie echter een *communicatieve vaardigheid* die aangeleerd kan worden. Er is een model van een empathiecyclus ontworpen waarbij die twee visies op empathie samenkomen. In de stappen van deze empathiecyclus, die zijn beschreven door Barrett-Lennard in 1981, wordt empathie zowel benaderd als een staat van zijn, maar ook als een communicatieve vaardigheid (McLeod, 1998).

Deze cyclus bestaat uit vijf stappen en maakt empathie als core condition voor de therapeutische relatie wat concreter en inzichtelijker.

1. *empathic set by counsellor: de cliënt vertelt over zijn ervaring terwijl de counsellor actief luistert.*
2. *empathetic resonation: de counsellor laat de direct of indirecte geuite ervaring van de cliënt resoneren.*
3. *expressed empathy: de counsellor communiceert wat er in hem opkomt aan de hand van de ervaringen van de cliënt.*
4. *received empathy: de cliënt krijgt de indruk dat de therapeut heeft begrepen wat de cliënt vertelde.*
5. *the empathy cycle continues: de cliënt vervolgt het gesprek en zegt met zijn volgende uitlatingen iets over de mate van empathie van de therapeut en de onderlinge, therapeutische relatie. (Barrett-Lennard, 1981 in McLeod, 1998, p. 101, eigen vertaling)*

Het resoneren van de therapeut vraagt iets van de therapeut op zijnsniveau, terwijl de derde stap meer een communicatieve vaardigheid is. Dit model maakt duidelijk dat empathie op beide vlakken eisen stelt aan de therapeut.

6.2.3 Hoe is congruentie als core condition ontstaan?

Congruentie als streven was in de cliëntgerichte benadering niet direct voor de hand liggend. Een van de belangrijkste ideeën van de Rogerianen was dat je de cliënt volgt binnen diens eigen referentiekader; de therapeut is non-directief. Het lijkt dan ook tegenstrijdig wanneer de therapeut ineens dingen uit zijn eigen ervaringsstroom gaat uiten en dit werd aanvankelijk ook negatief gewaardeerd. Tussen 1955 en 1962 begonnen de ideeën hierover te versoepelen. Het non-directieve ontwikkelde zich en raakte meer gericht op beleving en interactie. Vóór de periode van deze versoepeling was zelfexpressie ongepast en deed je dat alleen in noodgevallen. Hierna kreeg men oog voor de positieve mogelijkheden tot verdieping van de relatie. Wat de therapeut in zijn contact met z'n cliënt meemaakt, werd materiaal voor het gesprek (Lietaer, 1991).

Er zijn drie duidelijke invloeden voor deze verschuiving te onderscheiden. Als eerste invloed valt aan te wijzen: het 'schizofrenenproject'⁵ waar Rogers deel van uitmaakte. Een van de conclusies van dit project was dat de therapeut weinig kon volgen en reflecteren, omdat de cliënten weinig inbreng hadden. Uit nood geboren gingen de therapeuten hun hier en nu gevoel benutten en dit bleek de gesprekken verder te brengen. Een tweede invloed bleek de kritiek van existentiële therapeuten als Rollo May. Zij wiepen de client-centered therapeuten voor de voeten dat deze zichzelf te weinig lieten zien in de therapeutische relatie. Deze critici vonden dat de therapeuten meer hun eigen identiteit moesten tonen. Rollo May spreekt van een 'total encounter' waarbij de therapeut en de cliënt altijd elkaars gevoelens beïnvloeden. Hij stelt de hypothese op dat het onmogelijk is dat de ene persoon een gevoel heeft en dat de ander niet tot op zekere hoogte hetzelfde gevoel heeft (als we voor het gemak blokkades achterwege laten). Dit resoneren moet gebruikt worden om tot een ontmoeting te komen (May, 1994). Deze totale ontmoeting lijkt een stap verder te gaan dan Rogers' visie. May (1994) schrijft dat in een echte ontmoeting beide partijen veranderen. De twee individuen lijken te vervagen en er wordt een vergelijking gemaakt van twee resonerende instrumenten. Rogers beschrijft vergelijkbare processen als May, maar lijkt iets terughoudender. Resoneren wordt ook door Rogerianen genoemd, maar het blijft dan meer over communicatie tussen twee individuen gaan. Waar May meer gericht lijkt te zijn op versmelting, lijkt Rogers de individuen meer gescheiden te houden. Een derde invloed kwam uit de encountergroepen en groepsdynamica. Feedback in het hier en nu werd steeds gebruikelijker in dit soort stromingen en dit sijpelde door in de client-centered therapy (Lietaer, 1991).

Congruentie is ontstaan vanuit de derde van de zes condities, zoals beschreven op pagina 28. Toen Rogers meer aandacht besteedde aan het interpersoonlijk aspect van de client-centered therapie kreeg het begrip congruentie in de therapeutische relatie een meer prominente plaats. Zoals gezegd, plaatste Rogers in 1957 congruentie als grondbeginsel naast acceptatie en empathie. Vanaf 1962 kreeg dit begrip echter een prominentere rol omdat Rogers stelde dat congruentie de meest fundamentele core condition was. (Lietaer, 1991; Greenberg, Watson & Lietaer, 1988).

Er is ook kritiek op de vaststelling van deze drie core conditions. Door Rogerianen wordt de driedeling altijd vermeld, maar soms wordt daar een kritisch geluid aan toegevoegd. Aan de ene kant wordt gepleit voor uitbreiding van de drie core conditions met andere

⁵ In de periode 1957-1963 kregen Rogers en een aantal van zijn collega's van de Universiteit van Chigago de kans om een grootschalig onderzoek te doen voor de Universiteit van Wisconsin. Dit onderzoek ging over het functioneren van client-centered therapy bij gehospitaliseerde schizofrenen (McLeod, 1998).

kenmerken. McLeod beschrijft dat er nog vele andere begrippen zijn die het ook zouden verdienen om naast deze core conditions te staan. Zo noemt hij een lijst met kenmerken van een helpende relatie die Rogers ooit heeft opgesteld. In die lijst kun je congruentie, empathie en acceptatie vinden, maar ook bijvoorbeeld 'sensitivity' en 'consistency' (McLeod, 1998, p.98).

Aan de andere kant klinkt een heel ander kritisch geluid. Wyatt schrijft in haar voorwoord hoe meer ze zich ze in de materie van de condities verdiept:

'the more I realise the complex and subtle interplay of the six conditions (...) Now, however, I see all these conditions as more relational in their nature and more entwined in practice. Others have hypothesised that there may be only one therapeutic condition and that Rogers' conditions are facets of this meta-condition.' (Wyatt, 2001, p.i)

Wyatt neemt duidelijk een andere positie in dan McLeod. Waar McLeod pleit voor een uitbreiding, merkt Wyatt op dat de core condities nauw verbonden zijn en dat er misschien maar één therapeutische conditie is.

6.2.4 Wat is congruentie als core condition?

Congruentie wordt beschreven als een staat van zijn van de therapeut in relatie tot zijn cliënt, maar het wordt ook wel een houding genoemd, een manier van leven of een relationele kwaliteit genoemd (Klein et al., 2001; Lietaer, z.j). Andere woorden die naast congruentie gebruikt worden zijn: genuineness, transparency, wholeness, authenticity, willingness to be known, sincerity, openness en trustworthiness. De woorden uit deze set van begrippen lijken synoniemen voor congruentie, maar zo eenvoudig ligt het niet. Hier wordt in paragraaf 6.2.5 (congruentie gesplitst) op teruggekomen.

Congruentie maant de therapeut tot helderheid en openheid naar zijn cliënt. Dat wil zeggen dat de therapeut volgens Rogers moet kunnen laten zien wat er met hem gebeurt in het contact met de cliënt. Datgene wat de therapeut ervaart en wat in zijn bewustzijn is, moet in overeenstemming zijn met wat de therapeut uit naar zijn cliënt. Een citaat van Rogers somt het op:

'It has been found that personal change is facilitated when the psychotherapist is what he is, when in the relationship with his client he is genuine and without "front" or façade, openly being the feelings and attitudes which at that moment are flowing in him (...) the feelings the therapist is experiencing are available to him, available to his awareness, and he is able to live these feelings, be them, and able to communicate them if appropriate. No one fully achieves this condition, yet the more the therapist is able to be the complexity of his feelings, without fear, the higher degree of his congruence.' (Rogers, 1961, p.61.)

En congruentie is in de woorden van Mearns en Thorne:

'congruence is the state of being of the counsellor when her outward responses to her client consistently match her inner feelings and sensations she has in relation to the client.'
(Mearns & Thorne, 1988, p.75.).

Rogers schrijft daarnaast dat ieder mens intuïtief kan voelen of de ander congruent is. Hij noemt voorbeelden van verkopers of mensen in reclames die direct onecht overkomen en wat door bijna iedereen zo wordt ervaren (Rogers, 1961).

6.2.5 Congruentie gesplitst

Rogers benadert het begrip congruentie behoorlijk ongedifferentieerd. Ook in de secundaire literatuur zijn er auteurs te vinden die congruentie, echtheid, transparantie, heelheid etcetera inwisselbaar toepassen. Genuineness (echtheid) en congruence (congruentie) lijken het meeste door elkaar gebruikt te worden. Er zijn echter ook auteurs die congruentie expliciet uitsplitsen. Hier worden twee visies weergegeven van auteurs die tot een betekenisvolle tweedeling komen. De eerste visie is van Klein en zijn collega's en de tweede van Lietaer.

In de titel *Congruence or genuineness* van Klein et al. (2001) staan echtheid en congruentie naast elkaar en in het artikel zelf worden ze als één construct besproken. De auteurs onderscheiden twee facetten die zij uit Rogers' werk destilleerden. Als Rogers over congruentie spreekt, onderstreept hij volgens deze auteurs ten eerste een *intrapersoonlijke* facet. In de woorden van Rogers die zij aanhalen:

'he [de therapeut] is freely and deeply himself, with his experience accurately represented by his awareness of himself' (Rogers, 1957).

Dit facet staat voor de integratie van de persoon van de therapeut in de relatie cliënt-therapeut. Congruentie is in dit verband een persoonlijkheidskenmerk. De therapeut zal waarschijnlijk niet altijd congruent kunnen zijn, maar zeker tijdens de sessies met zijn cliënten moet hij dit zoveel mogelijk zijn.

Het tweede, *interpersoonlijke* facet, dat Klein en anderen onderscheidt, is dat de therapeut zijn persoonlijkheid kan communiceren naar de cliënt. De therapeut is congruent naar/voor de ander. Hij moet open staan voor hoe hij de ander ervaart en moet deze ervaringen willen gebruiken als materiaal voor de therapie. De therapeut kan van zijn hart geen moordkuil maken, zeker niet wanneer anders de andere core conditions in het gedrang komen.

Zowel het intrapersonlijke als het interpersoonlijke facet kan tegelijkertijd op spelen. Een voorbeeld hiervan is wanneer een cliënt tijdens een bijeenkomst de therapeut aanspreekt op zijn gebrek aan echtheid. Dan wordt er zowel op het niveau van de

communicatie (interpersoonlijk), als op het niveau van de persoonlijkheidskenmerken van de therapeut (intrapersoonlijk) feedback gegeven door de cliënt.

De tweede visie (Lietaer, 1991; Greenberg, Watson & Lietaer, 1998) is een vergelijkbaar onderscheid. Ook hier wordt een tweedeling gemaakt, maar de uitwerking is net iets anders. Echtheid en congruentie worden aan de ene kant inwisselbaar gebruikt, maar aan de andere kant krijgt congruentie een nadere invulling. Er wordt gesproken over de *binnenzijde* of het *interne aspect* van echtheid. Dit is de mate waarin de therapeut bewust toegang heeft tot alle facetten van zijn eigen ervaringsstroom. Wanneer er eenheid is tussen het totale ervaren en het bewustzijn, kortom wanneer de therapeut in contact staat met deze ervaringen wordt dit *congruentie* genoemd. Congruentie is in deze visie dus een onderdeel van echtheid.

Daarnaast is er ook een *buitenzijde* of *extern aspect* van echtheid en dit behelst de expliciete communicatie door de therapeut van bewuste percepties, attitudes, gevoelens. De therapeut is doorzichtig voor de cliënt door middel van het inbrengen van persoonlijke indrukken en belevingen. Hij kan zijn versie geven van hoe hij de interactie ervaart. Deze buitenzijde van echtheid wordt *transparantie* genoemd. Transparantie moet alleen ingezet worden wanneer er een empathisch klimaat is en wanneer het in het belang van de cliënt is. Hoewel er een duidelijk verschil lijkt tussen de invulling van congruentie en transparantie waarschuwt Lietaer (1991) voor het te scherp uit elkaar houden van deze begrippen.

Op de volgende pagina laat ik schematisch de ontwikkeling van het begrip congruentie zien.

Schematisch ziet de ontwikkeling van het begrip congruentie er als volgt uit:



Dit schema laat duidelijk zien dat zowel Lietaer als Klein congruentie in tweeën splitst. Deze splitsing lijkt in zekere mate overeen te komen. De ene kant wordt door Klein et al. (2001) intrapersoonlijk en door Lietaer (Lietaer, 1991; Greenberg, Watson & Lietaer, 1998) de binnenzijde of het interne aspect van congruentie genoemd. Deze kant gaat over wat er in de therapeut omgaat. De tweede kant wordt door Klein interpersoonlijk genoemd. Door Lietaer wordt deze buitenzijde of dit externe aspect transparantie genoemd. Bij beide auteurs is deze tweede kant gericht op de communicatie en het zich openstellen van de therapeut naar de cliënt. Verschil is dat Lietaer meer gericht is op ervaringen en Klein meer op persoonlijkheid.

6.2.6 Congruentie in de counselingpraktijk

Verschillende auteurs en navolgers van Rogers hebben richtlijnen opgesteld over het toepassen van echtheid in de praktijk. Deze richtlijnen gaan zowel over 'wanneer' als 'hoe' dit gepast is. Eerst bekijken we in deze paragraaf het 'wanneer', gevolgd door het 'hoe'.

Een centrale vraag uit de person-centered therapy literatuur is *wanneer* het gepast is om als therapeut je eigen (hier en nu) ervaringen te delen met je cliënt. Het schrikbeeld is een therapeut die te pas en te onpas zijn levensverhaal aan cliënten vertelt. Self-disclosure op ongepaste momenten en wijze. Waarschijnlijk overbodig om te zeggen dat dit niet binnen de person-centered therapy getolereerd wordt.

De vraag naar wanneer de counsellor transparant moet communiceren is relevant, maar moeilijk te beantwoorden. Rogers eigen ideeën hierover zijn niet erg uitgewerkt en Lietaer (1991) schrijft dan ook:

'Rogers maakt zich (misschien wijselijk) van deze vraag af met een zeer algemeen antwoord: ".wanneer het aangewezen is"' (Rogers, 1962, p.417)

Toch is er enige houvast. Wat door vele client-centered auteurs, inclusief Rogers zelf, voorop wordt gesteld is het belang van de cliënt. De therapeut moet alleen iets van zichzelf laten zien wanneer dat in het belang van zijn cliënt is. Het is essentieel dat hij het contact direct en spontaan aangaat ten behoeve van de cliënt. De therapeut is verantwoordelijk voor het juist gebruiken van de mogelijkheid om zijn ervaringen te communiceren (Lietaer, 1991; Mearns & Thorne, 1988).

Rogers helpt ons nog iets meer op weg in het volgende citaat:

'Echtheid in therapie betekent dat de therapeut zijn werkelijke zelf is tijdens zijn ontmoeting met zijn cliënt. Zonder een façade op te trekken staat hij open voor de gevoelens en houdingen die in hem opwellen in het nu-moment. Dit veronderstelt zelfbewustzijn, hetgeen betekent dat zijn gevoelens voor hem toegankelijk zijn, toegankelijk voor zijn bewustzijn, en dat hij in staat is deze gevoelens te doorleven, ze te ervaren in de relatie en ze te communiceren indien ze blijvend zijn. (...) Aangezien dit concept tot misverstanden aanleiding geeft, wil ik benadrukken dat het niet betekent dat de therapeut zijn cliënt belast met een openlijke expressie van al zijn gevoelens. Ook betekent het niet dat de therapeut zijn totale zelf blootgeeft aan zijn cliënt. Het betekent echter wel dat de therapeut voor zichzelf geen enkel gevoel ontkent dat hij ervaart, en dat hij bereid is elk persistierend gevoel dat in de relatie bestaat op een transparante manier te beleven en door de cliënt te laten kennen.' (Rogers, 1966, p.185 in Lietaer, 1991, p.29.)

Diverse auteurs hebben geprobeerd Rogers denkbeelden rondom deze vraag verder uit te werken. Deze uitwerkingen uit de secundaire literatuur zijn samen te vatten in zes momenten wanneer het gepast is om op basis van transparantie te communiceren met de cliënt. Deze zes momenten worden hieronder besproken met her en der een voorbeeld en kort opgesomd op p. 37. De eerste aanwijzing is, zoals hierboven is beschreven, dat de therapeut iets moet zeggen wanneer het *in het belang is van de cliënt* (Lietaer, 1991; Mearns&Thorne, 1988).

Een tweede aangewezen moment wordt door enkele auteurs (Brodley in MacMillan, 2004; Rogers in Lietaer, 1991; Mearns&Thorne, 1988; Wyatt, 2001) de *aanhoudendheid* of *opvallendheid* van een ervaring genoemd. Hiermee wordt bedoeld dat wanneer de therapeut langdurig of meermaals geconfronteerd wordt met een bepaald opvallend gevoel in het contact met zijn cliënt, hij er misschien goed aan doet om dit te uiten.

Een derde moment dient zich aan wanneer de counsellor een ervaring heeft die het hem bemoeilijkt om zich empathisch en acceptierend op te stellen (Brodley in MacMillan, 2004; Lietaer, 1991; Wyatt, 2001). Wanneer de *andere core conditions in het gedrang* komen dan is het aan de counsellor om dit te bespreken met zijn cliënt. De cliënt scheldt bijvoorbeeld hardop met 'kanker'. De therapeut kan deze scheldpartij niet accepteren waardoor hij blokkeert. Deze blokkade maakt het accepteren en/of empathisch begrijpen onmogelijk en in dat geval wankelt de therapeutische relatie. Het is dan ook zaak dat de therapeut zijn blokkade opmerkt en uitspreekt naar de cliënt, in de hoop dat dit de blokkade opheft.

Als vierde moment wordt genoemd dat wanneer de cliënt in de war lijkt te raken door *inconsistentie van de therapeut* hij dit recht moet trekken door dit te benoemen (Brodley in MacMillan, 2004; Wyatt, 2001). Klein et al.(2001) noemt ook deze inconsistentie maar vooral vanuit de therapeut geredeneerd. Zij raden de therapeut aan zich bewust te zijn van wanneer zijn congruentie wankelt. Wanneer de therapeut bijvoorbeeld glimlacht, terwijl hij het gevoel heeft om de hete brei heen te draaien, moet hij dit soort momenten gebruiken en dit zeggen tegen de cliënt. Als de therapeut uitspreekt dat hij bij zichzelf opmerkt dat hij glimlacht, maar dat hij ook het gevoel heeft dat hij het heikele punt vermijdt, kan dit een opstap zijn in het gesprek met de cliënt om tot de kern te komen.

Een vijfde moment dat vraagt om transparantie is wanneer de cliënt *een directe vraag* aan de counsellor stelt en het zou ongepast zijn om deze vraag niet eerlijk te beantwoorden (Brodley in MacMillan, 2004; Wyatt, 2001). Een situatie ter toelichting: de therapeute heeft last van opvliegers en krijgt een rood hoofd. Ze meldt dit niet aan de cliënt uit gêne en omdat zij het niet in het belang van de cliënt acht om dit te noemen. Wanneer de cliënt haar rechtstreeks vraagt waarom ze zo'n rood hoofd heeft, zal de therapeute eerlijk moeten antwoorden. Antwoordt zij niet dan kan de cliënt bijvoorbeeld gaan denken dat de therapeute zich schaamt voor iets wat ze zei of dat ze haar woede inhoudt. Er ontstaat ruis in het contact en dit zou de voortgang bemoeilijken.

Een zesde moment, is het volgende: Brodley (in MacMillan, 2004; Wyatt, 2001) suggereert dat het zinvol is dat de therapeut *spontane oprispingen uit wanneer deze*

voorkomen uit een oprechte betrokkenheid. Eerder genoemde voorwaarden proberen ondoordachte self-disclosure te voorkomen en in enige mate lijkt dit ook het geval door de 'oprechte betrokkenheid' die hier wordt genoemd. Aan de andere kant vergroot Brodley de kans op self-disclosure door spontaniteit centraal te stellen.

In welke situaties moet de transparante counsellor zijn ervaringen delen met zijn cliënt ?
1. wanneer de reactie van de counsellor relevant is voor het directe belang van de cliënt.
2. wanneer de counsellor aanhoudende, terugkerende of opvallende ervaringen heeft in zijn contact met zijn cliënt.
3. wanneer zijn empathisch begrijpen of accepterende houding in het gedrang komen.
4. wanneer de therapeut inconsistent is en de cliënt daar eventueel van in de war raakt.
5. wanneer de cliënt een directe vraag stelt aan de counsellor en het zou respectloos zijn tegenover de cliënt om hier niet eerlijk en open op te antwoorden
6. wanneer de counsellor zo oprecht betrokken is dat hem spontaan iets ontglipt over zijn ervaring

Nu de volgende vraag: *hoe* kan de therapeut, wanneer hij in een bovenstaande situatie verkeert, communiceren?

In het artikel *Congruence or genuineness* (Klein et al., 2001) staan technieken die Rogers beschreven zou hebben in het kader van het bevorderen van congruentie. Al is de term 'technieken' nogal ongepast bij de door Rogers geformuleerde wenken, mede omdat Rogers zelf niet sterk geloofde in de kracht van technieken op zichzelf (Lietaer, 1991). Klein et. al. beschrijven dat de therapeut het contact direct en spontaan moet aangaan ten behoeve van de ervaringen van de cliënt. Daarnaast moet de therapeut stevig in z'n schoenen staan, want hij is verantwoordelijk voor zijn eigen gevoelens en reacties. De therapeut kan gerust hardop vanuit zichzelf praten, maar hij moet altijd duidelijk maken dat het *zijn* ideeën en gevoelens zijn. Dit gebruik van een zogenaamde ik-boodschap wordt ook door Greenberg, Watson en Lietaer (1988) naar voren geschoven.

Zorg vervolgens dat het niet afstandelijk of verwijtend klinkt. De momenten waarbij de counsellor iets van zichzelf inbrengt (self-disclosure) kunnen het beste kort gehouden worden en de opmerking dient te eindigen door de focus weer op de cliënt te richten. Houd ook in de gaten wat de behoeften en verwachtingen van je cliënt zijn wat betreft congruentie en kom ze daarin tegemoet. De ervaring van de cliënt is de toetssteen. Sommige cliënten prefereren bijvoorbeeld meer formeel contact boven spontane oprechtheid (Greenberg, Watson en Lietaer, 1988).

Hoewel een reactie van de counsellor volgens Klein et al. (2001) wel oneerbiedig kan zijn (in de zin van confronterend of ongemakkelijk) en persoonlijke of doordringende vragen kan bevatten, is een reactie nooit congruent te noemen wanneer hij respectloos, overdreven intellectueel of onoprecht is.

Rogers wilde de aandacht vestigen op de persoonlijke stijl. Hij vond het belangrijk niet in een methodisch keurslijf te worden gedwongen en benadrukte dat therapie gaat om de relatie tussen cliënt en therapeut. De natuurlijke reactie van de unieke persoon van de therapeut is effectief en verschillende therapeuten kunnen op verschillende manieren goede resultaten halen (Lietaer, 1991).

Bovenstaande aanwijzingen zijn weinig concreet. Hoe moet je bijvoorbeeld als therapeut stevig in je schoenen staan en wanneer ben je onoprecht? Helaas biedt Rogers zelf weinig handvatten aan. Hierboven staan vooral aanwijzingen over de houding van de therapeut en weinig gedragsvoorschriften of richtlijnen voor het handelen. Natuurlijk is het interessant om Rogers' uitgewerkte praktijkvoorbeelden te bestuderen. Hierdoor krijg je een beeld, maar er is ook goede secundaire literatuur op het gebied van therapie en counselling. In *Therapeutic counseling and psychotherapy* (1993) beschrijven Brammer, Shostrom en Abrego in het vijfde hoofdstuk gedetailleerd een counselingsessie van begroeting tot afronding en wat daar voor de therapeut bij komt kijken. De auteurs beschrijven onder meer technieken om een gesprek te structureren, luistertechnieken en manieren waarop je de cliënt gerust kan stellen. Deze handreikingen maken Rogers' visie concreet en toepasbaar in de praktijk.

6.2.7 Incongruentie in de relatie therapeut-cliënt

Het lijkt zinvol om kort te kijken naar incongruentie in de relatie therapeut-cliënt. Er is sprake van incongruentie in de therapeutische relatie wanneer de counsellor bijvoorbeeld steeds minder spontaan wordt en zich heel langzaam terugtrekt uit de relatie. Een ander voorbeeld is dat de therapeut een dubbele boodschap uitzendt; verbaal zegt hij het een, terwijl zijn lichaamstaal iets heel anders uitdrukt. Dit is hoogstwaarschijnlijk verwarrend voor de cliënt.

Er zijn twee soorten incongruentie waar de counsellor voor moet waken en die worden toegelicht in een schema op de volgende pagina.

Twee soorten incongruentie (**A&B**):

The counsellor's underlying feelings in response to the client

A

the counsellor's awareness of her feelings

B

the counsellor's expression of feeling

A. de counsellor heeft bepaalde gevoelens ten opzichte van z'n cliënt maar die zijn onbewust en worden dus ook niet tot uitdrukking gebracht door de counsellor.

B. de counsellor is zich bewust van deze gevoelens maar kiest er voor deze niet tot uitdrukking te brengen.

Type **A** kan komen door gebrek aan zelfbewustzijn of persoonlijk moeite hebben met wat de cliënt oproept.

Type **B** kan komen door gesteldheid van de counsellor (te moe, geen zin) of bijv. dat de counsellor een bepaald beeld van zichzelf wil overbrengen waar iets niet in past.

(Mearns & Thorne, 1988, p.84)

Bij incongruentie type A hapert het door het gebrek bewustzijn van de therapeut. Als we opnieuw ervaring, bewustzijn en communicatie erbij halen, is duidelijk dat de ervaring van de therapeut niet doordringt tot zijn bewustzijn. Bij type B heeft de therapeut moeite om zijn bewuste ervaring te delen. De therapeut is zich bewust van zijn ervaring, maar brengt deze niet, verkeerd of onvoldoende over het voetlicht.

Deze twee soorten van incongruentie kunnen verduidelijkt worden met twee illustraties. Wanneer de counsellor zich onbewust aangetrokken voelt tot zijn cliënt kan het zijn dat hij bijvoorbeeld steeds dichterbij de cliënt gaat zitten of eerder geneigd is deze aan te raken. Aantrekkingskracht is het onderliggende gevoel wat de cliënt bij de therapeut oproept. Dit dringt niet door tot het bewustzijn van de therapeut en wordt dus niet bewust naar de cliënt gecommuniceerd. Dit is een voorbeeld van incongruentie type A. Gevolgen hiervan zouden kunnen zijn dat de cliënt zich ongemakkelijk voelt of dat de cliënt de therapeut handtastelijk vindt. Dit doet vertrouwensrelatie geen goed.

Een voorbeeld van incongruentie type B: de therapeut heeft kortgeleden een ouder verloren en is nog bezig met het rouwproces. De cliënt is intens verdrietig over een bepaald gesprek met een vriend en vertelt daar vol emotie over. De therapeut voelt zich ook verdrietig. Een moment later wordt hij zich bewust dat hij niet meevoelt met het verdriet van zijn cliënt, maar dat zijn eigen verdriet over het verliezen van zijn ouder is omhooggekomen. De therapeut probeert uit alle macht zijn tranen in te houden, want hij vindt het ongepast om te huilen in het bijzijn van z'n cliënt. In dit voorbeeld is duidelijk te zien dat de counsellor zijn gevoelens niet tot uitdrukking brengt, hoewel hij zich er wel van bewust is. Gevolgen van dit voorbeeld van incongruentie zouden kunnen zijn dat de counsellor blokkeert of verder in zijn rouwproces zakt omdat hij er van zichzelf geen

lucht aan mag geven. Opnieuw wordt hierdoor de therapeutische relatie onder druk gezet.

6.2.8 Metafoor van de diamant

In deze laatste paragraaf over congruentie in de therapeutische relatie wordt een metafoor beschreven. Een metafoor waarbij congruentie in de relatie therapeut-cliënt met een diamant wordt vergeleken door Wyatt (2001). Deze beeldspraak voegt voorgaande theorie samen en overstijgt deze ook op een bepaalde manier.

Wyatt ontleedt de diamant en de therapeutische relatie in de volgende onderdelen: de kern, de facetten en 'the whole beyond the facets'. Wyatt onderscheidt allereerst de *kern* van de diamant die gevormd wordt door:

1. being myself
2. psychological maturity
3. personal style of the therapist.

'Being myself' staat, aldus Wyatt, voor de therapeut die het aandurft om zijn hele zelf in te zetten voor de therapeutische relatie. Geen professioneel masker, je pure ik. Wil je dit als therapeut kunnen dan is daar *psychologische rijpheid* voor nodig. Je moet je zwakke plekken en je blinde vlekken weten. Ken jezelf en neem verantwoordelijkheid voor je gedrag en ervaringen. Wees open en niet defensief. Wees autonoom en werk aan de relatie. Doe dit alles echter volgens jouw *persoonlijke stijl* als therapeut. Rogers onderstreepte dat een counsellor het meest effectief is wanneer hij op een manier werkt die bij hem past. Wyatt benoemt dit als 'embodiment' van de core conditions. Je kunt de core conditions niet uitvoeren zonder het je eigen gemaakt te hebben.

Na de kern kijken we in tweede instantie naar de facetten. Wyatt benoemt als *facetten*:

1. Being open to my moment to moment experiencing
2. How to be with your incongruities
3. Genuine empathetic understanding and unconditional positive regard
4. The therapist's behaviour

Het eerste facet spreekt redelijk voor zich. Sta open voor je ervaringen en ervaar wat de ander en de situatie met je doen. Het tweede facet, aangaande incongruentie, gaat bij Wyatt om het belang van het weten wanneer je incongruent bent en dit congruent te communiceren. Dit is een voorbeeld van metacommunicatie; je bespreekt de gezamenlijke communicatie met elkaar. Ze haalt de twee soorten incongruentie van Mearns en Thorne aan die zijn besproken in paragraaf 6.2.7. Het derde facet wil benadrukken dat de twee core conditions niets betekenen als ze niet oprecht zijn. Het

laatste en vierde facet staat voor het gedrag van de counsellor. Het gedrag is het enige wat te observeren is en is -als het goed is- de externe manifestatie van wat er binnen de therapeut gebeurt (zie ook paragraaf 6.2.6).

Tot slot is er dan het '*whole beyond the facets*'. Wyatt stelt dat je niet altijd alles kunt begrijpen wat er tussen counsellor en cliënt gebeurt. Je zegt iets waarvan je niet weet waar het vandaan komt of er bekruipt je een gevoel dat je niet kunt plaatsen. Soms ontstaat er iets wat een 'gewone' therapeut-cliënt relatie lijkt te overstijgen. Wanneer de therapeut volledig in de relatie *is* in plaats van eraan werkt, kan dit potentieel aangeboord worden. Volgens Wyatt sluit het volgende citaat van Rogers hier bij aan:

I find that when I am closest to my inner, intuitive self, when I am somehow in touch with the unknown in me, when perhaps I am in a slightly altered state of consciousness in the relationship, then whatever I do seems to be full of healing. Then simply my presence is releasing and helpful (..) when I can relax and be close to the transcendental core of me, then I may behave in strange and impulsive ways which I cannot justify rationally (..) Our relationship transcends itself and becomes a part of something larger. Profound growth and healing and energy are present.
(Rogers, 1986 in Wyatt, 2001 p.92)

6.3 Congruentie in interpersoonlijke communicatie

Congruentie als begrip is in vele contexten gebruikt en het is moeilijk om tot een precieze definitie te komen. Daar komt nog bij dat Rogers in zijn werk over therapie en in zijn theorie over interpersoonlijke relaties verschillende functies van congruentie benoemt. Het begrip congruentie vervult daardoor verschillende rollen in de person-centered theory. Naast dat congruentie een doel is voor de zich actualiserende mens en de therapeut, speelt het ook een rol in Rogers' ideeën over interpersoonlijke communicatie in de meer algemene zin. Een overeenkomst tussen deze drie niveaus is dat congruentie in alle gevallen draait om de relatie. Het gaat om de geïntegreerdheid en heilheid van de persoon en hoe alles zich tot elkaar verhoudt (Wyatt, 2001). We kijken in deze paragraaf eerst naar congruentie in de interpersoonlijke communicatie, vervolgens naar de bijbehorende communicatiewet (paragraaf 6.3.1). Dan volgt een paragraaf over ervaring (6.3.2) en tot slot over communicatie (6.3.3).

Nogmaals haal ik het citaat aan, uit de Nederlandse versie van *On becoming a person*, waarin Rogers spreekt over congruentie als basis voor goede communicatie:

'Wanneer mijn ervaren van dit moment aanwezig is in mijn bewustzijn en wanneer ik datgene wat in mijn bewustzijn aanwezig is ook in mijn communicatie voorhanden is, dan past elk van deze drie niveaus bij de andere en is congruent. Op zulke momenten ben ik geïntegreerd of heel, ik ben volledig uit één stuk. Meestentijds vertoon ik natuurlijk net als iedereen een zekere graad van incongruentie, maar ik heb geleerd dat echtheid, of authenticiteit of congruentie –of hoe je het ook wilt noemen- een onmisbare basis is voor de beste communicatie.' (Rogers, 1982, p.20).

Verderop in hetzelfde werk schrijft Rogers over congruentie in interpersoonlijke communicatie:

'This construct has been developed to cover a group of phenomena which seem important to therapy and to all interpersonal communication (..) Congruence is the term we have used to indicate an accurate matching of experiencing and awareness. It may be still further extended to cover a matching of experience, awareness, and communication' (Rogers, 1961, p.339.)

Er zijn dus drie aspecten (ervaring, bewustzijn en communicatie) die op een lijn moeten komen te liggen, wil er sprake zijn van congruentie in communicatie. Dit idee van Rogers kan met voorbeelden van incongruentie verduidelijkt worden. Een eerste voorbeeld: een ober vraagt aan een klant of hij lekker heeft gegeten. De klant vond de maaltijd matig, maar zegt tegen de ober dat hij uitstekend heeft gegeten. De klant is zich er van bewust dat hij niet heeft genoten van het gerecht. De ervaring en het bewustzijn komen overeen, maar de klant communiceert iets anders. De drie aspecten zijn niet identiek en in dit voorbeeld is dus sprake van incongruentie.

Een tweede voorbeeld is een situatie die Rogers (1961) beschrijft: een man roept al zwaaiend met zijn vuisten en stampvoetend hard door de ruimte dat hij helemaal niet kwaad is. De mensen die hem omringen gniffelen bij deze uitbarsting. Dit voorbeeld toont dat de zelfervaring botst met wat hij communiceert. Ook zijn ervaring en zijn zelfbewustzijn komen niet overeen. De man is zich niet bewust van zijn woede en hij ervaart zichzelf ook niet als kwaad, terwijl zijn uitingen duidelijk op woede wijzen. Rogers gelooft dat, wanneer iemand probeert te communiceren terwijl hij in een incongruente staat van zijn verkeert, deze persoon zich onduidelijk en tegenstrijdig zal uiten. Ook stelt Rogers dat het onmogelijk is voor een persoon, in een dergelijke staat, om zelfstandig zijn eigen mate van congruentie te overzien. Hij kan hier inzicht in krijgen doordat hij botst met iets buiten hem, bijvoorbeeld de gniffelende omstanders. In retrospectief kan het tot deze man doordringen dat hij zich niet bewust was van zijn woede, maar op het moment zelf is dat ingewikkeld, volgens Rogers. Voorbeelden van congruente communicatie volgen verderop in paragraaf 6.3.3.

6.3.1 Communicatiewet

In *On becoming a person* probeert Rogers (1961) een wet op te stellen voor interpersoonlijke communicatie. Congruentie is het centrale begrip in deze communicatiewet. Hij benadrukt dat hij dit als gedachtespinsel publiceert in de hoop dat anderen deze hypothese gaan onderzoeken⁶. Deze communicatiewet luidt als volgt:

'The greater the congruence of experience, awareness and communication on the part of the individual, the more the ensuing relationship will involve: a tendency toward reciprocal communication with a quality of increasing congruence; a tendency toward more mutually accurate understanding of the communications; improved psychological adjustment and functioning in both parties; mutual satisfaction in the relationship. Conversely the greater the communicated incongruence of experience and awareness, the more the ensuing relationship will involve: further communication with the same quality; disintegration of accurate understanding, less adequate psychological adjustment and functioning in both parties; and mutual dissatisfaction in the relationship.' (Rogers, 1961, p.344, 345)

Rogers gebruikt hier wederom congruentie om een relatie aan te geven; de relatie tussen ervaring, bewustzijn en communicatie. Wanneer er overeenstemming is binnen de persoon zal dit de communicatie met de ander, het wederzijdse begrip, het functioneren en de relatie met de ander ten goede komen. Congruente symbolisatie in het bewustzijn, gevolgd door congruente communicatie zal echt begrip tussen mensen mogelijk maken (Brodley, 2001).

Terecht wordt echter door Brodley (2001) de kanttekening geplaatst of dit allemaal wel zo wenselijk is. Stel je voor dat iedereen zijn bewuste ervaringen gaat communiceren zonder enige reserve. Dit zou rare taferelen kunnen opleveren waarbij mensen misschien eerder verder van elkaar verwijderd raken dan dat ze elkaar naderen. Rogers belooft ons telkens dat deze toenadering het logische gevolg is van congruent communiceren, maar deze gedachte blijft iets te naïef en simplistisch overkomen.

Uit deze wet trekt Rogers de volgende conclusie:

'If an individual is at this moment entirely congruent, his actual physiological experience being accurately represented in his awareness, and his communication being accurately congruent with his awareness, then his communication could never contain an expression of an external fact.' (Rogers, 1961, p.341)

Uitdrukkingen als 'jij bent lelijk' of 'dat boek is schitterend' zijn als feiten vermomde ervaringen en zijn niet gecommuniceerd vanuit een congruente houding. Het zijn

⁶ In de door mij bestudeerde literatuur ben ik daarover geen onderzoeken of resultaten tegengekomen.

ervaringen en meningen en zo zou je het volgens Rogers ook moeten benoemen in je communicatie. Het zou juist zijn om te zeggen: 'ik vind dat boek schitterend'.

Zelfs een opmerking als 'steen is hard' is kennis die je hebt gebaseerd op een ervaring en zou strikt genomen niet als onpersoonlijk feit gebracht mogen worden (Brodley, 2001). Deze gevolgtrekking gaat nogal ver. Het vraagt een doorlopend bewustzijn van wat je zegt en je mag niets stellen zonder het te hebben ervaren. Hoe kun je dan iets zeggen over landen waar je nooit bent geweest, over de dood of God? Dit zijn de kritische opmerkingen, maar wanneer je de gevolgtrekking van Rogers beschouwt als een oproep om een houding aan te nemen waarbij persoonlijke waarnemingen als zodanig worden benoemd, kun je Rogers gemakkelijker volgen.

6.3.2 Ervaring

Volgens Brodley (2001) moeten we, als we Rogers idee van congruentie in interpersoonlijke communicatie willen begrijpen, inzoomen op zijn betekenis van 'ervaring' en het symboliseren van ervaringen. Brodley beschrijft dat Rogers een brede en smalle opvatting van ervaring lijkt te hanteren. Op dit verschil in opvatting reflecteert hij nauwelijks en Brodley probeert dit wel te doen. Rogers' brede opvatting komt volgens haar overeen met de volgende woordenboekdefinitie: *'Anything observed or lived through; an actual living through an event; (...) individual reaction to events, feelings, etc.'* (Webster, 1979, p. 645).

Rogers' smalle opvatting is een opvatting waarbij hij ingewikkelde gedachten en cognities niet onder de noemer 'ervaring' wil scharen. Ervaring lijkt in deze opvatting te refereren aan waarneembare fysiologische manifestaties en zijn impliciete dingen die je op bepaalde momenten met je zintuigen opmerkt. Deze observaties kun je met behulp van introspectie identificeren en symboliseren. Ervaringen worden beïnvloed door geheugen en ervaringen uit het verleden, maar zijn toch werkzaam in het moment en er wordt betekenis gegeven aan diverse stimuli. Onbewuste gebeurtenissen zijn ook ervaringen in deze smalle opvatting. De kwaliteiten van de ervaringen binnen deze smalle opvatting bevinden zich volgens Brodley op schalen als prettig/onprettig, veilig/bedreigend, bevredigend/onbevredigend. Het individu kan niet anders dan zijn waarnemingen te waarderen met dit soort etiketten. Dit waarderen is een inherente menselijke mogelijkheid. Deze smalle opvatting van congruentie lijkt door Rogers gebruikt te zijn in zijn ideeën over congruentie, volgens Brodley.

6.3.3 Communicatie

Laten we nu na dit uitstapje terugkeren bij de door Rogers geformuleerde conclusie. Rogers stelt dat je vanuit een congruente staat van zijn niets kunt zeggen over een extern feit. Je moet dit altijd uitdrukken als 'feelings, perceptions, meanings from an internal frame of reference' (Rogers, 1961, p. 341) Alle ervaringen en ideeën ontspringen aan het 'idiosyncratic perceptual framework' (Brodley, 2001) van die persoon. Het bewust worden van een ervaring gaat via introspectie zoals hierboven beschreven. Nu schrijft Brodley:

'the congruent voicing of the experience, nevertheless, must involve a conscious discrimination of the experience as an affective event with its personal meanings as distinguished from the opinions and ideas the person may have about events and persons that are part of the context for the experience' (Brodley, 2001, p.68.)

Ervaringen, we blijven binnen de smalle opvatting, kunnen talig gemaakt worden. Door introspectie kunnen eenvoudige symbolisaties uitgebreid worden tot uitgebreide uitingen. Brodley neemt als voorbeeld een eenvoudige symbolisering van een basale ervaring: 'ik ben bang'. Deze uiting kan, na introspectie en het onderzoeken van de complexiteit van de ervaring, uitgebreid worden tot: 'Toen je je zo plotseling naar mij toe bewoog en boos leek te zijn, was ik bang dat je me zou gaan slaan. Ik voelde me zwak en geschrokken.' Deze uiting kenmerkt zich door het nauwkeurige symboliseren van de ervaring en er wordt een tentatieve uitspraak gedaan over de ander. Er wordt gezegd dat die ander boos leek te zijn en geeft hiermee aan dat dit zijn interpretatie is van het gedrag van de ander.

Een andere uitspraak als tweede voorbeeld. Iemand zegt: 'het deed mij pijn dat jij me onlangs niet begroette. Eerst dacht ik dat je boos op mij was, omdat ik je al een tijd niet had gebeld. Daarna werd ik boos omdat je me had genegeerd.' Dit is een voorbeeld van interpersoonlijke communicatie die niet congruent is volgens Rogers opvattingen. Deze persoon heeft het langslopen zonder begroeting van de ander opgevat als expres negeren. Degene die dit zegt vult voor de ander in dat hij hem negeerde; hij interpreteert de intenties van de ander en brengt dit als een feit. Als je deze uitspraak zou aanpassen in de lijn van Rogers gevolgtrekking dan krijg je iets als: 'ik werd boos omdat ik de indruk kreeg dat je me zag en me vervolgens negeerde.'. Het verschil is dat er in de aangepaste versie een herkenbare, voorzichtige interpretatie te horen is. De observatie (het niet begroeten) en de interpretatie (negeren) worden apart en met een andere lading benoemd, terwijl ze in de eerdere versie allebei als feiten werden gepresenteerd. Dit is volgens Rogers de sleutel in congruente interpersoonlijke communicatie want ervaring, bewustzijn en communicatie komen overeen.

Waar je niet aan ontkomt is dat ieder bij het vertalen van affectieve ervaringen naar subjectieve uitspraken vertrekt vanuit zijn eigen achtergrond (taalgebruik, opvoeding, scholing, cultuur enzovoorts). Bij de introspectie gebruikt een mens zijn eigen maatstaven om de realiteit te beoordelen, want je neemt jouw persoonlijke waarneming en ervaring als uitgangspunt (Brodley, 2001).

Hoofdstuk 7

Waarom is congruentie belangrijk binnen de client-centered therapy?

In dit hoofdstuk wordt het belang van congruentie zowel voor de zich actualiserende mens (paragraaf 7.1) als voor de relatie therapeut-cliënt (paragraaf 7.2) behandeld.

7.1 Waarom is congruentie van belang voor de zich actualiserende mens?

Zoals hopelijk duidelijk geworden is uit hoofdstuk 2 en 3 is het begrip congruentie verweven met Rogers' beeld van hoe een mens zou moeten functioneren. Kort herhaald: de mens heeft een natuurlijke drang tot zelfactualisatie en het streven naar congruentie hoort daar bij. Aan de ene kant kan de mens niet anders dan dit streven te volgen, maar aan de andere kant is dit een moeizaam proces. Wat levert het de mens op om dit proces aan te gaan?

Als je Rogers' ideaalbeeld leest, is het moeilijk om het belang nog in twijfel te trekken. Hij beschrijft een volledigheid die aanlokkelijk klinkt:

[The fully functioning person] is more able to live fully in and with each and all of his feelings and actions. He makes increasing use of all his organic equipment to sense, as accurately as possible, the existential situation within and without. He makes use of all the information his nervous system can thus supply (...) he is more able to permit his total organism to function freely in all its complexity in selecting, from the multitude of possibilities, that behaviour which in this moment of time will be most generally and genuinely satisfying (...) he is more able to experience all of his feelings, and is less afraid of any of his feelings (...) he (...) is more open to evidence of all sources; he is completely engaged in being and becoming himself, and thus discovers that he is soundly and realistically social.' (Rogers, 1961, p.191,192)

Tengland (2001) voegt een nuchtere en meer eenvoudig geformuleerde opmerking toe, die in principe ook al in bovenstaand citaat staat. Hij zegt dat het belang van congruentie voor de mens ook zit in het kiezen van het juiste gedrag. Door open te staan voor je omgeving en ervaringen zal meer informatie tot je door dringen. Aangezien je zo beter geïnformeerd bent, kun je weloverwogen een keuze maken. In zijn woorden:

'the assumption is that the more information, about him/herself and the world, the person has access to, the better. If some of the experiences are distorted or kept from awareness, the person is less likely to make the best possible decision for acting in the situation he or she is in. Openness to (undistorted) experiences is, thus, a requirement for maturity, i.e. mental health.'
(Tengland, 2001, p.171)

Rogers en Tengland beweren dat wanneer de zich actualiserende mens groeit in de richting van de fully functioning person dit een aantal voordelen heeft zoals:

tevredenheid, minder vertekende ervaringen, gebruik maken van al zijn capaciteiten en de mogelijkheid om weloverwogen keuzes te maken.

Wanneer je je richting de fully functioning person begeeft, kom je in de buurt van 'the good life' zoals Rogers het noemt. Je leeft in vrijheid en kunt je *eigen* keuzes maken in plaats van een leven volgens regels, aanpassing en bepaald worden. Je bent in staat om creatieve oplossingen te verzinnen om aan je diepe behoeften te kunnen voldoen. Doordat je openstaat voor je gevoelens ervaar je de rijkheid van het leven. Je zult zowel prettige als onaangename gevoelens tegenkomen, maar een vertrouwen in jezelf zal altijd overheersen als we Rogers mogen geloven. De mens zal zichzelf blijven reguleren, want doorslaan naar de bevrediging van een bepaalde behoefte zal de bevrediging van een andere behoefte in gevaar brengen. De menselijke natuur blijft constructief en daar kun je volgens Rogers op vertrouwen en terugvallen. Congruentie hoort bij de fully functioning person en deze persoon kan onder meer volgens het tiende kenmerk in maximale harmonie met anderen leven (Rogers, 1961).

Het belang van congruentie voor de zich actualiserende mens wordt ook gevormd door het verminderen van incongruentie. Dit is misschien een open deur, maar wel een punt om kort te benoemen. Door incongruentie te laten verdwijnen en congruentie ervoor in de plaats te krijgen, zal het individu minder angst en onzekerheid ervaren.

7.2 Wat is het belang van congruentie in de relatie therapeut-cliënt?

Mearns en Thorne (1988) noemen vier redenen waarom het voor een counsellor zinvol is om te proberen congruent te zijn in de relatie tot zijn cliënt binnen de person-centered benadering van Rogers. Ten eerste is er de transparantie van de therapeut die ervoor zorgt dat de therapeut open en eerlijk overkomt op de cliënt met als gevolg dat er een vertrouwensrelatie kan ontstaan (Mearns & Thorne, 1988; Lietaer, 1991; Rogers, 1961). Rogers voegt hier aan toe dat als de therapeut open staat voor zijn eigen gevoelens, hij eerder open kan zijn ten opzichte van wat de cliënt te berde brengt. Openheid bij de een stimuleert openheid bij de ander (Rogers, 1961). De counsellor is moeilijk te verdenken van manipulatie waardoor de cliënt zich vrijer zal voelen. Het vertrouwen groeit dat de counsellor geheel aanwezig. 'Hij is er voor de ander en zorgt dat de ander er mag zijn' om het populair uit te drukken. McDermott beschreef dit op de volgende manier: 'Being present gives presence to the other' (in Mearns & Thorne, 1988, p.86).

Een tweede reden waarom congruentie belangrijk is, is dat de cliënt een echte medemens leert kennen. Wanneer de counsellor spontaan reageert en zijn gevoelens, ideeën en overweging openlijk deelt met de cliënt wordt de therapeut een menselijk

iemand in plaats van een kille, afstandelijke, analytische professional om het andere uiterste te schetsen. Het kan zijn dat de therapeut fouten maakt of minder geaccepteerde ideeën uit. Dit kan geruststellend werken voor de cliënt. Hij krijgt een realistisch beeld van een medemens die ook wel eens fouten maakt. Dit kan het mogelijk maken dat de cliënt zichzelf en zijn fouten makkelijker accepteert dan wanneer zijn counsellor krampachtig fouten vermijdt en zich verschuilt achter zijn professionele façade.

Ten derde heeft de counsellor een therapeutisch doel voor ogen. Het is het streven dat de cliënt 'fully functional' is. De schurende zaken schuren niet langer en de cliënt is meer congruent geworden gedurende de therapie. In dit proces heeft de therapeut een voorbeeldfunctie. Het is niet meer dan logisch dat de therapeut het de cliënt makkelijker maakt om dit doel te bereiken door te laten zien waar naar gestreefd wordt en wat dat oplevert. Congruentie stimuleert congruentie doordat de cliënt zich aan de therapeut kan spiegelen.

Ten vierde draagt congruentie positief bij aan de kwaliteit van hoe de counsellor op de cliënt reageert. Wanneer de counsellor consequent congruent reageert dan laat hij telkens heel duidelijk zien wat de effecten zijn van wat de cliënt doet of zegt. De cliënt heeft een oprecht reagerend medemens tegenover zich als klankbord waardoor de feedback heel direct en daardoor waardevol is (Mearns & Thorne 1988).

Naast de vier punten van Mearns en Thorne volgt een vijfde aspect van Lietaer (1991). Hij noemt als belang van congruentie dat empathie en acceptatie pas waarde krijgen als ze authentiek zijn en overkomen. Congruentie versterkt de twee andere core conditions. Als de cliënt het idee krijgt dat de therapeut een trucje uithaalt, dan zal dit eerder afstand dan nabijheid creëren. Het zal de relatie geen goed doen. De interventies van de therapeut krijgen een persoonlijke kleur in plaats van dat ze duidelijk uit het boekje komen.

Hoofdstuk 8 Is congruentie te leren? Zo ja, hoe? Zo nee, waarom niet?

8.1 Congruentie als doel voor de zich actualiserende mens

Rogers stelt dat de beginvragen waarmee cliënten bij een therapeut aankloppen dezelfde achterliggende vragen hebben. Deze achterliggende vragen zijn: Wie ben ik en hoe kan ik worden wie ik ben? (Rogers, 1961). Rogers heeft de person-centered therapie ontwikkeld om mensen te begeleiden bij deze vragen en ze de richting van de congruente, fully functioning person laten ontdekken. Als je incongruentie ervaart, kun je overwegen om in therapie te gaan en dan kun je samen met de therapeut hier aan werken. De counsellor zal vanuit de zes condities (waaronder de drie core conditions) zijn cliënt begeleiden. Hierover is al geschreven in hoofdstuk 5 en 6. Wanneer aan deze voorwaarden is voldaan, zal de cliënt automatisch een constructieve verandering in zijn persoonlijkheid ondergaan, beweert Rogers (1957; 1961).

Rogers destilleerde uit zijn jarenlange praktijkervaring bepaald terugkerende stappen in een therapieproces. Hij heeft deze observaties gegeneraliseerd tot een leerproces. De eerste stap die Rogers herkent is een openheid voor de eigen ervaring. Het schild van de weerstand zakt en openheid voor emoties, waarnemingen en ervaringen neemt toe. De cliënt neemt waar hoe iets is in plaats van het meteen te labelen of in een hokje te stoppen. Als tweede stap noemt Rogers 'trust in one's organism'. Hij bedoelt hiermee dat het individu leert te vertrouwen op alles wat tot hem doordringt en zo leert weloverwogen keuzes te maken. Een derde stap is dat de cliënt een interne 'locus of evaluation' ontwikkelt. Hij is minder op zoek naar de goedkeuring of bevestiging van anderen, maar gaat bij zichzelf te rade. Hij stelt zichzelf de vraag: leef ik op een manier die mij voldoening geeft en waarbij ik mezelf echt tot uitdrukking breng? Als vierde stap noemt Rogers dat de persoon accepteert dat hij een proces is en geen product. Je bent nooit af en het gaat niet om het bereiken van vastgestelde doelen. Volgens Rogers levert het je meer op als je je realiseert dat je een 'process of becoming' bent, oftewel je blijft in ontwikkeling (Rogers, 1961).

Nu dringt de vraag zich op of dit leerproces alleen in een therapeutische omgeving kan ontstaan. Rogers heeft de relativerende opmerking gedaan dat ieder, die zich de zes condities heeft eigen gemaakt, in gesprek met een ander veel kan betekenen. Er is dan geen professionele relatie, maar wel een helpende relatie die tot dezelfde uitkomsten kan leiden (Rogers, 1957). Vrienden, docenten en andere mensen kunnen op deze manier van betekenis zijn voor anderen.

8.2 Congruentie als 'core condition' voor de therapeut

8.2.1 Wat moet je leren?

Congruentie als staat van zijn van de therapeut in de relatie tot zijn cliënt is volgens Mearns en Thorne (1988) de moeilijkste core condition om onder de knie te krijgen. De counsellor moet openstaan voor wat er in hem gebeurt en in contact staan met zijn ervaringen. Het is heel belangrijk dat de eigen behoeftes van de counsellor niet de boventoon gaan voeren, want het belang van de cliënt staat voorop. Hij moet hij zelf deze gevoelens en gedachtes filteren en alleen datgene uiten waar de cliënt baat hij heeft. Dit vraagt een enorm bewustzijn van de situatie, wat die in je losmaakt en inzicht in wat het belang is van de cliënt.

Aangezien congruentie wordt beschreven als een staat van zijn komt het heel dicht bij de persoon van de therapeut. Mearns en Thorne (1988) beschrijven het belang van zelfvertrouwen voor de counsellor. De counsellor moet op zijn eigen impulsen en gevoelens durven afgaan en dat is onhaalbaar wanneer je doorlopend aan jezelf twijfelt. De auteurs geven het kernachtig weer in het volgende citaat:

'if the counsellor is to use herself, including her congruent reactions, in the counselling relationship, then she must trust that self and those reactions.' (Mearns en Thorne, 1988, p.90)

Lietaer (1991) zegt vergelijkbare dingen wanneer hij benadrukt dat iedere therapeut op zijn best is als hij dicht bij zichzelf blijft. Elke therapeut kan met een andere stijl goede resultaten behalen. Zo lang het maar *zijn persoonlijke* stijl is. Het is dus belangrijk voor de counsellor om zicht te krijgen op zijn persoonlijke stijl. Daarnaast onderstreept Lietaer dat de counsellor stevig in zijn schoenen moet staan om een rots in de branding voor een ander te kunnen zijn. Wanneer je zelf als therapeut snel overspoeld wordt, dan heb je een cliënt minder te bieden. Congruentie betekent voor de therapeut dat hij:

een psychologisch goed ontwikkeld en geïntegreerd persoon is, dat hij voldoende "geheel(d)" is en dicht bij zichzelf leeft. (Lietaer, 1991, p.31.)

In person-centered therapy is volgens deze auteur geen ruimte om als therapeut te bluffen of afstand te houden bij een onderwerp waar je moeite mee hebt en in deze therapie kan de therapeut de cliënt niet verder brengen dan waar hij zelf staat. Daar wordt mee bedoeld dat de therapeut de thematieken die zijn cliënten tegenkomen zelf verwerkt moet hebben, wil hij in staat zijn z'n cliënten verder te helpen.

Hiernaast vindt Lietaer (1991) het van belang dat de therapeut zijn eigen grenzen leert kennen. De therapeut moet bijvoorbeeld voor zichzelf bepalen welke cliënten hij wel en niet moet aannemen. Zelfzorg is vervolgens een laatst belangrijk punt. Het bewaken van

je eigen energiepeil en bijvoorbeeld het behouden van een gezonde mate van betrokkenheid zullen het functioneren van de therapeut ten goede komen.

8.2.2 Hoe moet de therapeut in opleiding dit leren?

Mearns en Thorne (1988) betogen dat de counsellor veel tijd moet besteden aan zelfonderzoek en binnen dit onderzoek zicht moet krijgen op zijn eigen behoeftes. Zo raakt hij getraind in het herkennen van zijn behoeftes en wanneer hij daar gehoor aan wil geven in plaats van dat hij de cliënt vooropstelt. Over het opdoen van zelfvertrouwen geven zij geen tips, behalve dat ze het belang van het experimenteren in echte begeleidingssituaties benadrukken. Door onder begeleiding van bekwame supervisor te oefenen in werkelijke situaties kun je leren je congruent op te stellen. Daarnaast stellen zij iets in het vooruitzicht, want ze beloven de counsellor in training dat het hem wat oplevert. De leerschool is misschien zwaar, maar de therapeut moet voor ogen houden dat het ook zwaar is om aldoor te moeten doen alsof. Echtheid is niet gemakkelijk, constant een toneelspel volhouden evenmin.

Ook Lietaer (1991) vindt aandacht voor persoonsvorming essentieel. Een client-centered therapeut moet bereid zijn om over zichzelf te leren in zijn opleiding en gedurende de uitoefening van zijn vak. Als ondersteuning bij die persoonsvorming noemt hij supervisie en (groeps)therapie voor de therapeut in wording. Lietaer is vooral een voorstander van het ondergaan van groepstherapie als leertherapie. Hij betoogt dat dit de ideale plaats is om het intermenselijke functioneren te trainen.

Opvallend is dat teksten over de opleiding van therapeuten op het niveau blijven van persoonsvorming. Nergens worden methodes besproken om therapeuten op gedragsniveau te onderwijzen. De meest concrete training uit mijn bronnen is een werkvorm ontwikkeld door Leijssen die wordt beschreven in *Authenticity training: an exercise for therapists*⁷. Maar ook hier gaat het vooral om reflectie, feedback ontvangen en geven over houdingen van medetherapeuten in opleidingen. Deze beperking is overigens consistent met Rogers' visie dat therapeuten hun persoonlijke stijl moeten vinden en dat het in de therapeutische relatie gaat om het bieden van de condities die groei mogelijk maken en niet om (gespreks)technieken.

⁷ Meer informatie hierover:

Leijssen, M. (2001) *Authenticity training: an exercise for therapists* In Wyatt, G. (red.), *Rogers' therapeutic conditions: evolution, theory and practice. volume 1: congruence* p. 150-158. Ross-on-Wye: PCCS books ISBN 1-898059-29-2

DEEL III BEGELEIDING IN PERSOONLIJKE EXPRESSIE

Hoofdstuk 9 Coach persoonlijke expressie bij Bureau Kruiswijk

Het is de bedoeling om in dit derde deel van deze scriptie mijn begeleiding op het gebied van persoonlijke expressie onder woorden te brengen, zodat het mogelijk wordt om mijn manier van werken naast aspecten van Rogers' person-centered therapy te leggen in deel IV.

Voor ik begin met het in kaart brengen van mijn methode wil ik in dit hoofdstuk het kader schetsen waarin de sessies persoonlijke expressie plaatsvinden. Ik ben coach persoonlijk expressie bij coachings- en consultancy bedrijf Bureau Kruiswijk⁸. In 2004 ben ik benaderd om bepaalde cliënten te begeleiden vanuit mijn achtergrond als humanisticus en ervaring met drama. Vanuit deze vraag ben ik begonnen voor bepaalde cliënten op maat een programma te ontwerpen en zo zijn de sessies persoonlijke expressie als onderdeel van de coachingstrajecten ontstaan. Tot op heden maken deze sessies deel uit van het aanbod van Bureau Kruiswijk. Om een beeld te krijgen van mijn praktijk en methode zal in de komende paragrafen eerst het een en ander over Bureau Kruiswijk en de praktische gang van zaken verteld worden. Zo worden diverse kanten van de praktijk in paragraaf 9.1 belicht en worden de cliënten van Bureau Kruiswijk getypeerd in paragraaf 9.2. In paragraaf 9.3 wordt de afstemming tussen de coaches besproken.

9.1 Coachingstrajecten bij Bureau Kruiswijk

De algemene doelen van de coaches van Bureau Kruiswijk bij een coachingstraject zijn:

- het vergroten van het zelfbewustzijn van de cliënt
- de cliënt de mogelijkheid geven inzichten op te doen omtrent zijn eigen functioneren
- de cliënt te begeleiden bij het aanleren van nieuw gedrag
- plezier in het werk mobiliseren en als gevolg daarvan de effectiviteit vergroten⁹

Deze doelen zijn vrij breed geformuleerd en er zijn veel toepassingsmogelijkheden.

Welke richting wordt ingeslagen is afhankelijk van de cliënt. Bureau Kruiswijk wordt soms rechtstreeks (door de cliënt zelf) en soms indirect (door werkgever of opleider) benaderd. Sommige cliënten kiezen het bureau zelfstandig, bijvoorbeeld omdat zij zich willen ontwikkelen en goede verhalen over het bureau gehoord hebben. Anderen krijgen coaching aangeboden via hun werkgever of binnen een opleidingstraject.

⁸ Voor meer informatie over Bureau Kruiswijk, zie: www.bureaukruiswijk.nl

⁹ Interview met Patty Kruiswijk 18 juli 2007

De eerste stap van het traject is een intakegesprek met Patty Kruiswijk van Bureau Kruiswijk. In vrijwel alle gevallen klopt een cliënt aan bij het coachingsbureau met een bepaalde vraag of aanleiding. In de intake wordt die aanleiding om een coachingstraject aan te gaan besproken en wordt er gekeken of er een vraag achter de vraag ligt. Hiermee wordt bedoeld dat als je inzoomt op de aanvankelijke vraag, er eigenlijk een ander thema achter verscholen kan liggen. Bijvoorbeeld: de cliënt meldt bij aanvang dat hij een andere leiderschapsstijl wil ontwikkelen, omdat hij negatieve feedback heeft gehad op zijn autoritaire en controlerende manier van leidinggeven. Wanneer de coach hierop doorvraagt, blijkt dat de cliënt deze autoritaire manier van leidinggeven bezigt omdat hij zich onzeker voelt op zijn werkplek. Deze onzekerheid en de bijbehorende vragen blijken het daadwerkelijke thema en dit moet gezamenlijk onderzocht worden voor er overgegaan kan worden op een thema als leiderschapsstijlen. De manier van leidinggeven is als het ware een symptoom van een onderliggend probleem en het is zinvoller om dit probleem onder ogen te zien dan te richten op in symptoombestrijding.

Vanuit deze verkenning bij de intake stelt de cliënt persoonlijke doelstellingen voor het traject op door middel van het formulier 'doelstelling(en) coaching'¹⁰. Dit is een huiswerkopdracht die wordt besproken in de daarop volgende bijeenkomst. Elke cliënt krijgt bij Bureau Kruiswijk dus een eigen traject in die zin dat de cliënt zelf zijn doelstellingen bepaalt. Het proces dat de cliënt doormaakt staat centraal en bepaalde factoren worden daarop aangepast. Factoren zoals: de hoeveelheid bijeenkomsten, ten dele de inhoud van de bijeenkomsten en of er wel/geen sessie persoonlijke expressie wordt ingepland.

Het andere doel van de intake is dat beide partijen kunnen onderzoeken of het zinvol is om een coachingstraject aan te gaan. Het is belangrijk dat de cliënt het gevoel heeft dat het klikt met de coach en dat hij deze persoon in vertrouwen durft te nemen. Beide partijen moeten tijdens zo'n intake van anderhalf uur het idee krijgen dat ze met de ander over weg kunnen. Is dit niet het geval dan is er nog de mogelijkheid dat er een andere coach van Bureau Kruiswijk wordt ingeschakeld, die misschien beter aansluit bij de wensen of persoonlijkheid van de cliënt. In de intake moet ook beslist worden of de vraag van de cliënt past bij de expertise van het bureau en de coach. Wanneer een van beide partijen (zowel cliënt als coach) geen vertrouwen heeft in een vruchtbare samenwerking of het welslagen van het traject, kan besloten worden het traject niet te starten. Wanneer de cliënt en coach in de intake constateren er vertrouwen in te hebben,

¹⁰ Dit document is te vinden als bijlage 2 in het gedeelte van de bijlage dat niet openbaar is.

wordt de cliënt een offerte¹¹ met financiële en andere afspraken (bijvoorbeeld over vertrouwelijkheid) thuisgestuurd die beiden ondertekenen.

Vrijwel alle cliënten hebben gedurende het coachingstraject één coach met wie zij alle gesprekken voeren. Deze coach noemen we 'hoofdcoach' om verwarring te voorkomen met de coach persoonlijke expressie die een kleinere rol speelt in het traject. Gemiddeld beslaat een traject tien bijeenkomsten van twee uur. De bijeenkomsten vinden ongeveer om de twee weken plaats in de praktijkruimte van Bureau Kruiswijk. Een enkele keer wordt er een andere locatie afgesproken. Van alle bijeenkomsten worden schriftelijke verslagen gemaakt en die worden verzameld in een vertrouwelijk dossier.

9.2 Cliënten

Om een volledig beeld te krijgen van de sessies persoonlijke expressie wordt hier enige aandacht aan een beschrijving van de cliënten besteed. Eerst in algemene zin en daarna meer specifiek gericht op de deelnemers aan de sessies persoonlijke expressie.

De cliënten van Bureau Kruiswijk zijn in het algemeen hoger opgeleid en veelal werkzaam in het bedrijfsleven, bij de overheid of instellingen. Meestal hebben ze middenkader of hogere functies. Een coachingstraject bij Bureau Kruiswijk is altijd werkgerelateerd. Daarmee wordt bedoeld dat de begeleiding gericht is op loopbaanvraagstukken of het beter functioneren op de werkplek. Er zijn cliënten die een traject aangaan om vragen met betrekking tot hun carrière te beantwoorden. Voorbeelden van deze carrièrevragen zijn: 'Wat voor functie past het beste bij mijn kwaliteiten?' of 'Wat is de volgende stap in mijn carrière?'. Andere cliënten hebben vragen over het functioneren in hun huidige functie. Ze kunnen bijvoorbeeld niet overweg met een collega of hebben moeite met bepaalde aspecten van hun werk. In de gesprekken is er veel ruimte voor wat er privé of in het verleden van de cliënt is gebeurd, maar steeds zal dit gekoppeld worden aan thema's op de werkplek. Wanneer de coach de indruk krijgt dat de cliënt begeleiding nodig heeft puur op het privé-vlak, dan zal hij de cliënt adviseren om aanvullende begeleiding in te schakelen zoals (relatie)therapie.

Wanneer de hoofdcoach gedurende het coachingstraject de indruk krijgt dat de cliënt baat zou kunnen hebben bij een (of meer) sessie(s) persoonlijke expressie dan wordt deze mogelijkheid aan de cliënt voorgelegd. De coach legt niet aan alle cliënten deze optie voor. Indicatoren in het gedrag van de cliënt voor het aandragen van deze mogelijkheid zijn met name opvallendheden in adem-, stem- of lichaamsgebruik. Onrust

¹¹ Dit document is te vinden als bijlage 1 in het gedeelte van de bijlage dat niet openbaar is.

in de lichaamstaal, buiten adem zijn, maar ook cliënten die overdreven bescheiden over zichzelf spreken (door bijvoorbeeld enkel verkleinwoorden te gebruiken) zijn voorbeelden van aanleidingen om een sessie persoonlijke expressie aan te bieden. Wanneer cliënten geen vormrestricties hebben, niet beperkt lijken te zijn in hun uitingen of wanneer het niet aansluit bij hun doelstellingen voor het traject, zullen de persoonlijke expressie sessies niet worden geïntroduceerd.

Alle cliënten die bij mij terecht komen hebben aandachtspunten meegekregen van de hoofdcoach. Deze aandachtspunten zijn naar voren gekomen tijdens het coachingstraject en worden in samenspraak opgesteld voor ze worden doorgespeeld aan mij. Deze aandachtspunten liggen op het vlak van expressie en verschillen natuurlijk per persoon. Deze leerdoelen worden meestal telefonisch aan mij doorgegeven door de hoofdcoach. Er zijn twee categorieën aandachtspunten. De eerste categorie is presentatietechnisch van aard en je moet dan denken aan punten als: 'meer oogcontact maken', 'doorstroming van de adem en niet achter de adem spreken' en 'losser en minder strak overkomen'. De tweede categorie is verbonden met persoonlijke thema's die in het coachingstraject naar boven zijn gekomen of die door de cliënt zijn geformuleerd als leerdoelen bij aanvang van het traject (zie paragraaf 10.2). Voorbeelden van aandachtspunten uit deze categorie zijn: 'trots beleven en uitleven', 'meer hoog status gedrag tentoonspreiden' en 'voor jezelf opkomen'.

Opvallend is dat veel cliënten, die tijdens hun coachingstraject sessies persoonlijke expressie aangaan, aandachtspunten hebben die betrekking hebben op zichtbaarheid, ruimte innemen en aanwezigheid. Als ik het kort door de bocht zou typeren dan zijn mijn cliënten eerder ingetogen en voorzichtige mensen dan assertief, aanwezig en hoog van de toren blazend.

9.3 Afstemming tussen de coaches

Wanneer de coach en cliënt hebben besloten om een sessie persoonlijke expressie in het traject op te nemen wordt er een afspraak van één tot anderhalf uur geregeld via de secretaresse van Bureau Kruiswijk. De meeste cliënten in de periode zomer 2004 tot zomer 2007 hebben eenmalig een sessie persoonlijke expressie gedaan, maar een beperkt aantal heeft twee tot drie sessies gehad.

Dan volgt er contact tussen de coach die tot nu toe het traject heeft begeleid en mij als coach persoonlijke expressie. Naast dat de aandachtspunten van de cliënt worden besproken, introduceert de coach kort de cliënt. Zijn naam, leeftijd, functie en soms nog

wat overige informatie. De verdere inhoud van wat in de coachingsgesprekken tot dan toe is besproken wordt mij niet verteld en ook de verslagen daarvan lees ik niet.

Op basis van de gegeven informatie bereid ik een programma voor met werkvormen die de cliënt de mogelijkheid geven om aan zijn aandachtspunten te werken onder mijn begeleiding. Ik werk één op één met de cliënt in de praktijkruimte van Bureau Kruiswijk. Over de inhoud van zo'n programma later meer in hoofdstuk 10 en in bijlage 2. Ik maak een verslag van wat ik met de cliënt heb gedaan en besproken, mijn bevindingen en eventueel van de onvoorziene aandachtspunten die naar voren zijn gekomen. Dit verslag wordt opgenomen in het dossier van de cliënt. De hoofdcoach leest dit verslag en maakt in de daarop volgende bijeenkomst ruimte om het eventueel over de sessie persoonlijke expressie te hebben. Hij vraagt de cliënt bijvoorbeeld hoe hij het heeft ervaren. Meestal zijn de reacties van de cliënten kort en positief. Woorden als 'nuttig', 'goed' en 'grensverleggend' worden gebruikt om hun ervaringen te vatten. De hoofdcoach vraagt of de cliënt er nog over wil door praten, maar laat het initiatief hiervoor bij de cliënt. De meeste cliënten beschrijven niet uitgebreid wat er in de sessie persoonlijke expressie is gebeurd en laten het bij een paar korte opmerkingen. De hoofdcoach kan in de gesprekken eventueel refereren aan de inhoud van het verslag van de sessie persoonlijke expressie wanneer dit relevant is. Aan het einde van het traject krijgt de cliënt zijn dossier met alle verslagen van de coachingsbijeenkomsten en eventuele persoonlijke expressie sessies opgestuurd.

Hoofdstuk 10 Visie en instrumentele dimensie van mijn methode

Om mijn methode in kaart te brengen, gebruik ik een driedeling van Mooren uit *Bakens in de stroom* (1999) die reflectie op een praktijk mogelijk maakt. Volgens Mooren heeft een methode drie aspecten. Ten eerste de *visie* die achter professioneel handelen schuilt. Ten tweede de *instrumentele dimensie* waarmee wordt bedoeld welke technieken of werkvormen ingezet worden. Ten derde noemt Mooren de *attitude* van de professional. Ik heb ervoor gekozen om in dit hoofdstuk mijn visie en instrumentele dimensie gecombineerd te beschrijven. Het bleek heel lastig om deze compleet gescheiden te houden en volgens mij zou het ook minder toegankelijk worden voor de lezer. Door bij elke paragraaf te vermelden of het accent ligt op de visie of de instrumentele dimensie, hoop ik verwarring te voorkomen. Het afsluitende hoofdstuk (11) van dit derde deel gaat over de attitude.

10.1 Visie: Zichzelf zo optimaal mogelijk tot uitdrukking brengen

De kern van mijn visie is dat ik mensen wil *begeleiden bij het zichzelf zo optimaal mogelijk tot uitdrukking brengen*. Mijn methode heet niet voor niets 'begeleiding bij persoonlijke expressie'. Maar wat bedoel ik met 'het zichzelf zo optimaal mogelijk tot uitdrukking brengen'? In deze uitspraak zitten twee bewegingen opgesloten en die wil ik hier na elkaar bespreken. Een beweging die naar binnen gericht is en die te maken heeft met existentiële thema's en zelfontplooiing en een tweede beweging die meer om expressie en communicatie draait. Ik begin met de eerstgenoemde uit te werken.

Om *jezelf* tot uitdrukking te brengen moet je weten *wie je bent*. Als je jezelf laat zien, wat/wie laat je dan zien en waar loop je tegen aan? Het gaat om *jouw persoonlijke expressie*; om *zelf*expressie. Wanneer ik deze beweging maak dan ben ik bezig met het ontwikkelingsproces van de cliënt, met zijn zelfontplooiing. Ik begeleid de cliënt bij zijn existentiële thema's en het is mijn bedoeling om de cliënt te ondersteunen bij zijn persoonlijke ontwikkeling. Deze existentiële thema's zijn geen psychologische condities die af en toe opduiken, maar gaan over iemands levenshouding of staat van zijn. Het gaat om dingen die met je bestaan te maken hebben en niet om hoe je je af en toe voelt (May, 1994).

Van Deurzen (2002) onderscheidt een sociale, persoonlijke en spirituele dimensie van de menselijke ervaring (zie bijlage 2). Binnen elk van deze dimensies heeft het individu een basisdoel (basic purpose), een fundamentele zorg of angst (ultimate concern) en een realistisch doel (realistic goal). Elk doel heeft zijn eigen schaduwkant. Deze schaduwkanten maken het moeilijk om de betekenis te ervaren van de doelen (basic

purpose) en bemoeilijken het bereiken van het 'realistic goal'. Van Deurzen beschrijft dat het niet gaat om het vinden van een compromis tussen de 'basic purpose' en het 'ultimate concern' maar om de dynamische uitwisseling tussen deze uitersten. In mijn begeleiding bij het *zichzelf* zo optimaal mogelijk tot uitdrukking brengen, werk ik met de cliënt aan de thema's die Van Deurzen binnen de persoonlijke dimensie onderscheidt als 'basic pupose'. Door middel van zelfonderzoek is het de bedoeling dat de cliënt de dynamische uitwisseling aangaat tussen integriteit en desintegratie, vrijheid en ontbinding, authenticiteit en niet authentiek zijn, zekerheid en verwarring. Al deze existentiële spanningsvelden zijn verbonden met het jezelf tot uitdrukking brengen: hoe vrij kan en wil ik zijn in mijn expressie? Hoe authentiek ben ik en wat is mijn individualiteit of 'specialness'?. Mijn begeleiding bij zelfexpressie heeft de persoonlijke dimensie als ingang en werkt door op de sociale en spirituele dimensie. Ik zie dit als een beweging naar binnen omdat het persoonlijke het uitgangspunt is.

Dan is er de tweede beweging, de beweging van het *tot uitdrukking brengen*. Dit zie ik als een beweging naar buiten en gaat om het benutten van je communicatie mogelijkheden. Je drukt je uit, je communiceert, zendt een boodschap met behulp van (lichaams)taal. Als je jezelf laat zien, laat je een indruk achter. Deze beweging gaat om uiten, communicatie, expressie. Hoe beter de cliënt zichzelf kan uitdrukken, hoe groter de kans is dat hij door anderen wordt begrepen.

Beide bewegingen komen terug in 'best practice' momenten in mijn werk met cliënten. Met 'best practice' momenten bedoel ik de momenten dat ik het gevoel heb dat mijn methode en mijn begeleiding iets bijdraagt aan het ontwikkelingsproces van mijn cliënten door wat ik zie gebeuren of door de reacties van de cliënten. Vaak zijn cliënten geraakt op dit soort momenten. Die indruk krijg ik doordat hun gezichtsuitdrukking verandert. Een gezicht wordt zachter en het masker lijkt af te vallen. Het zijn de momenten dat ik het gevoel heb dat er iets wezenlijks en zinvol gebeurt en de cliënten bevestigen dit. Zulke momenten zou ik als volgt willen beschrijven:

Soms zijn er van die momenten dat ik een werkvorm met een cliënt doe en dat ik ineens echt die ander zie verschijnen. De stem gaat resoneren, de intonatie krijgt kleur, de blik wordt levendig, de gebaren worden vrijer en het hele lichaam is aanwezig. Hoe de ander zich laat zien verandert, de boodschap komt veel beter over en je krijgt het gevoel dat het klopt. De beperkingen lijken opgeheven. Het expressiepatroon¹² is ineens passend bij de persoon die voor me staat. Iemand wordt krachtiger en je hebt plotseling met die hele persoon te maken. Ook de cliënt voelt dat er iets is verschoven. Vaak weet hij niet precies wat er allemaal is veranderd, maar hij ervaart ook

¹² Met 'expressiepatroon' bedoel ik een ingesleten manier van hoe iemand zich tot uitdrukking brengt. Dit patroon kan beperkend zijn en wel of niet aansluiten bij de persoon. Dit begrip wordt verder toegelicht in paragraaf 10.3.

dat het klopt. Cliënten doen uitspraken als 'nu voel ik mezelf' en 'ik sta hier nu echt' of soms benoemen ze ervaringen als 'ik merk ineens weer dat ik benen heb'. Iemand lijkt zichzelf te (her)vinden.

In deze beschrijving kun je beide bewegingen terugvinden. Ik beschrijf dat ik de indruk krijg dat iemand terugkomt bij zichzelf. Er is contact met het zelf. De persoon is heel en hij ervaart dat het klopt. Dit zie ik als de beweging naar binnen. Maar ook de manier van het tot uitdrukking brengen, de beweging naar buiten, verandert. Zoals ik hierboven schrijf: de stem gaat resoneren, de intonatie krijgt kleur, de blik wordt levendig, de gebaren worden vrijer en het hele lichaam is aanwezig. De manier van het zichzelf tot uitdrukking brengen is dan optimaal. De cliënt laat zich helemaal zien en gebruikt al zijn mogelijkheden qua lichaam en stem. Ineens zie ik daar die hele persoon. De manier van uiten klopt voor zowel de persoon zelf als voor de ander die de persoon ziet. De expressie valt samen met het zelf en het is echt zelfexpressie.

Mijn begeleiding bij persoonlijke expressie kent twee routes die afgestemd zijn op de twee bewegingen die hierboven zijn beschreven. De ene route is dat ik werk aan het zichzelf zijn en de existentiële thema's waar ieder mens in zijn bestaan nu eenmaal mee geconfronteerd wordt. Ik maak hier met de cliënt een beweging naar binnen waarbij de nadruk ligt op zelfonderzoek. De andere route is dat ik me concentreer op 'het tot uitdrukking brengen' en de communicatieve aspecten. Ik zie dit niet als twee totaal verschillende routes want er zitten duidelijke overeenkomsten in. Beide routes draaien om zelfexpressie alleen ligt de ene keer de nadruk op het zelf en de andere keer op de expressie. Het is mijn overtuiging dat je via beide routes iets kunt betekenen voor het ontwikkelingsproces van de cliënt. Of je nu van binnen naar buiten werkt of van buiten naar binnen, beide aanvliegroutes kunnen iets opleveren. Welke route ik kies, is afhankelijk van de aandachtspunten die ik krijg doorgespeeld van de hoofdcoach. Wanneer als aandachtspunten van de cliënt 'trots uitleven en beleven' wordt genoemd, verbind ik dat bijvoorbeeld met existentiële thema's als succes en erkenning (sociale dimensie) en zekerheid en identiteit (persoonlijke dimensie; zie bijlage 2) en kies ik de route van binnen naar buiten. Het zelfonderzoek is de ingang om tot expressie te komen. Deze benadering wordt beschreven in paragraaf 10.5. Wanneer bijvoorbeeld 'meer ruimte innemen en meer volume' als aandachtspunten naar voren worden geschoven, zal ik kiezen voor de weg van de expressie. Ik ga me dan richten op het uitbreiden van de communicatieve mogelijkheden van de cliënt en dit zal weer doorwerken op het niveau van het zelf.

Hoe dit in zijn werk gaat zal ik in de volgende paragraaf beschrijven.

10.2 Instrumentele dimensie: Hoe begeleid ik een cliënt bij het zichzelf zo optimaal mogelijk tot uitdrukking brengen?

Ik wil hier bespreken hoe ik deze begeleiding aanpak, waarbij de nadruk ligt op de beweging naar buiten en het zichzelf zo optimaal mogelijk tot uitdrukking brengen. Hiervoor eerst een illustratie uit mijn praktijk:

Casus Marnix¹³

Ik introduceer de werkvorm 'doe eens iets anders'¹⁴. Na een paar korte presentaties kan ik Marnix' expressiepatroon onderscheiden: gespannen romp en nek, knieën op slot, gewicht op voorvoeten, handen in kleine vuisten met de vingers omhoog, schouders iets naar voren. Bij het presenteren vind ik zijn gespannenheid het meest opvallen. Hij zegt graag ontspannen en relaxed te willen overkomen. Ik vraag hem wat in zijn gedrag bij dit relaxte aansluit en hij noemt het contact te maken met zijn toehoorders en op een tafel te gaan zitten in plaats van op een stoel. Na wat doorvragen merkt hij op dat zijn lichaamsspanning wel hoog is en dus niet ontspannen. De ontspannen positie (op de stoel) en zijn fysieke uitstraling zijn niet in overeenstemming.

Om de gespannen lichaamshouding en de wens om relaxed over te komen meer met elkaar in overeenstemming te laten zijn, heb ik met Marnix gewerkt aan ontspanning door een aantal fysieke aanwijzingen:

- Knieën van het slot door licht te wiebelen met je knieën*
- Gewicht verdelen over de hele voet door de op/afrol oefening te doen.*
- Handen ontspannen, vingers naar de grond laten afhangen.*
- Geen armen in de zij of voor de borst, maar armen laten afhangen.*

Daarnaast kun je oefenen met ontspanning door bewegen en masseren. Ook dit hebben we gedaan. Ik vroeg Marnix om zich tijdens het spreken langzaam in allerlei kronkels te bewegen. De volgende opdracht was het zelf masseren van buik, schouder en borst terwijl hij aan het praten was. Maak je vlees zacht. Marnix voerde dit uit, maar deed het wat mechanisch. Ik stuurde hem bij door te vragen om het masseren met bewustzijn en aandacht te doen (ik beweeg mijn linkerschouder naar achter dat gaat wat stroef; ik masseer mijn rechterschouder dat voelt prettig enz).

Mijn eerste stap in het optimaliseren van iemands expressie is de cliënt de mogelijkheid geven om zichzelf een aantal keer te presenteren door: binnen te komen, te gaan staan en iets te vertellen. Tijdens dit onderdeel van deze werkvorm ligt mijn focus niet op de inhoud die de cliënt presenteert. Ik instrueer mijn cliënten door te zeggen dat ze kunnen vertellen wat ze maar willen (over hun laatste vakantie, een nieuw bedrijfsplan, lievelingseten, etc.), maar dat ik op dit moment niet ga letten op *wat* ze me vertellen, maar wel op *hoe* ze het vertellen. Het gaat mij om de lichaamstaal en het stemgebruik van de cliënt en wil ik een indruk krijgen van het stemgebruik dan is het nodig dat de cliënt spreekt. Ik wil hun stem horen zodat ik een compleet beeld krijg van het expressiepatroon van die persoon. De tekst van de presentatie is een middel om dat te bereiken en geen doel op zich. Na elke korte presentatie van zo'n minuut of twee onderbreek ik de cliënt en vraag ik hem wat hij heeft gedaan. Ik vraag de cliënt om objectieverend naar zijn eigen fysieke en vocale gedrag te kijken. Hij neemt als het ware

¹³ De namen in de casussen en in aangehaalde voorbeelden uit mijn praktijk zijn in alle gevallen schuilnamen. De casussen en namen zijn zo weergegeven dat de privacy van de betrokkenen zo goed mogelijk wordt beschermd. Het is niet toegestaan deze casussen of voorbeelden over te nemen.

¹⁴ Deze werkvorm wordt direct na dit voorbeeld toegelicht en staat ook beschreven in bijlage 2

kort afstand van zichzelf en beschrijft wat hij zichzelf heeft zien/horen/voelen doen. Daarna vraag ik naar de mening over en ervaring van de presentatie; was de cliënt tevreden of juist niet en waarom.

Na elke presentatie vraag ik de cliënt om in zijn volgende presentatie iets in zijn gedrag te veranderen. Dat kan zijn dat hij een andere positie inneemt, of bijvoorbeeld meer gesticuleert; de keuze laat ik aan de cliënt. Door opnieuw te vragen naar welk gedrag de cliënt heeft laten zien en wat de veranderingen waren, probeer ik het lichaamsbewustzijn te vergroten. De cliënt gaat op meer details van zijn expressie letten. Sommige mensen beseffen niet welke lichamelijke gewoontes ze hebben en door naar observaties te vragen wordt deze blinde vlek kleiner. Ook Marshall (2002) benadrukt het belang van lichaamsbewustzijn door te noemen dat je lichaam je communicatiekanaal is. Alleen al daarom is het volgens haar belangrijk om het te beheersen en veelzijdig te kunnen inzetten. Wil je je communicatiekanaal optimaal benutten dan zul je je bewust moeten zijn van wat de met je lichaam doet en wat je daarmee overbrengt.

Daarnaast zijn er mensen die alleen de verschillen in hun houding benoemen, maar bijvoorbeeld stemgebruik en positie ten opzichte van de toehoorder niet meenemen in hun observaties. Door te vragen naar de punten die zij niet noemen, wil ik ze bewust maken van zo veel mogelijk facetten die bij expressie en non verbaal gedrag een rol spelen. Veel cliënten benoemen hun communicatieve gedrag enkel subjectief. Ze vinden de tweede presentatie bijvoorbeeld 'fijner verlopen want ik was meer mezelf' of 'beter'. Ik probeer de cliënt aldoor aan te sturen door eerst een objectieverende observatie van het gedrag met mij te delen. Zo 'n observatie kan dan in tweede instantie gekoppeld worden aan de ervaring dat het beter ging of dat iemand meer zichzelf was. Als je hebt ontdekt dat de presentaties waarbij je je armen los langs je lichaam had, meer oogcontact maakte met de toehoorder spontaner en prettiger verliepen dan de presentaties waarbij je je armen in je zij had, dan kan je dit fysieke gedrag bewust inzetten.

Soms worden cliënten op een gegeven moment in een sessie overbewust van zichzelf. Ineens merken ze alles op wat ze met hun lichaam en stem doen en verlammen. Ze stappen als het ware uit de presentatie en 'betrappen' zich op bepaald gedrag. Ze gaan zichzelf becommentariëren met opmerkingen als 'zie je wel nu doe ik het alweer' en het toenemende bewustzijn werkt remmend. Hoewel het positief is dat de cliënt steeds meer opmerkt, is het op deze manier niet functioneel. Het is de bedoeling dat de cliënt oefent met het zichzelf tot uiting brengen en dit soort zelfkritiek moet die uiting niet telkens onderbreken. Wanneer dit gebeurt in een sessie probeer ik de cliënt zo bij te sturen dat

het commentaar in de evaluatieve momenten geuit wordt en niet doorlopend. Ook moedig ik de cliënt aan om zijn verhaal te vervolgen.

Wanneer ik een stuk of drie vier korte presentaties op deze manier heb begeleid, heb ik een indruk van het expressiepatroon van de cliënt. Door hem te vragen telkens nieuw gedrag te tonen, wordt het duidelijk welke elementen hij niet verandert en doemt er een patroon op. Door de cliënt bepaalde opdrachten te geven probeer ik hem te begeleiden bij het doorbreken van zijn expressiepatroon. In het geval van Marnix geef ik hem aanwijzingen om ontspanning te bewerkstelligen. Ik daag de cliënt uit om de grenzen van zijn expressiepatroon te verleggen waardoor beperkingen verdwijnen en hij onderzoekt hoe hij zijn communicatieve, expressieve mogelijkheden zo volledig mogelijk kan benutten. Duidelijk is dat ik bij deze manier van werken redelijk directief optreed. Ik vraag de cliënt een aantal opeenvolgende stappen te maken en zichzelf op een bepaalde manier te evalueren. Ook schrijf ik over het uitdagen van de cliënt om zijn grenzen te verleggen en hier kom ik op terug wanneer ik mijn attitude beschrijf in paragraaf 11.2.

Marshall (2002) pleit er, net als ik, voor te beginnen met bewustzijn¹⁵. Dan is de volgende stap volgens Marshall dat je het lichaam stimuleert om andere mogelijkheden te verkennen. Als je gewoontes van het lichaam wilt veranderen, moet je niet 'nee' tegen het lichaam zeggen. Als je het lichaam afstraft dan zal het verstarren en wordt het nooit meer expressief. Als je iemand zou instrueren niet meer met zijn handen op zijn rug te staan, door hier telkens afkeurende opmerkingen over te maken, dan verstijft zo iemand. Beter kun je die persoon uitnodigen te gebaren als een weerman of hem een (zogenaamd) dirigentstokje in de handen geven, zodat hij op een speelse en creatieve manier geprikkeld wordt om zijn patroon te doorbreken.

Lang niet bij alle sessies kom ik direct tot de optimale expressie. De momenten van 'best practice' die in paragraaf 10.1 worden beschreven, gebeuren incidenteel. In de meeste gevallen worden er stappen in de goede richting gezet, maar wordt de optimale situatie niet bereikt. Ik zie dat bepaalde elementen uit het expressiepatroon uitgebreid worden, maar dat andere beperkingen blijven. Soms gaat het heel gradueel en soms is er een plotseling omslagpunt. Ook de graduele verschillen vind ik waardevol. Je bent getuige van iemands stappen richting een vrijere en completere manier van zich tot uitdrukking brengen. Ik gebruik als metafoor zo'n ouderwetse radio. Tijdens een sessie persoonlijke expressie zijn de cliënt en ik met de knop van de radio aan het zoeken naar een

¹⁵ Marshall gebruikt het woord 'awareness'. Zij beschrijft dit als een leerproces waarbij je steeds meer besef te krijgt van hoe je beweegt en wat je patronen zijn. Ze raadt aan om met 'gentle curiosity' te onderzoeken wat je lichaam doet. Dit is dus niet zozeer een cognitief proces zoals de Nederlandse vertaling 'bewustzijn' misschien lijkt te suggereren.

onverstoorde uitzending. Eerst is er ruis en vangt de ander maar gedeeltes op van de boodschap. Dan heb je ineens de goede golflengte te pakken en klinkt de boodschap van de zender luid en duidelijk. De cliënt en zijn verhaal zijn in deze metafoor de radio-uitzending en de radio is vergelijkbaar met het lichaam en de stem van de cliënt. De radio brengt de boodschap over naar de luisteraar, de ander. Bij de ene cliënt kan het gebeuren dat de goede frequentie heel plotseling wordt ontdekt en in één keer alle ruis wegvalt. Bij de andere duurt het zoekproces iets langer en is het een kwestie van een steeds een beetje aan de knop draaien tot de boodschap goed overkomt. In beide gevallen gaat het erom dat de ruis verdwijnt en overblijft waar het je om te doen is.

Hier een korte samenvatting van hoe ik cliënten begeleid bij het zichzelf zo optimaal mogelijk tot uitdrukking brengen. Het begeleiden doe ik door:

1. de cliënt te vragen om een aantal korte presentaties te houden
2. het lichaamsbewustzijn van de cliënt te vergroten middels het objectiverend observeren van het eigen fysieke en vocale gedrag tijdens elke presentatie, de observaties te bespreken en eventueel aan te vullen en in tweede instantie de subjectieve ervaringen te koppelen aan de objectiverende observaties.
3. de cliënt te vragen tijdens de presentaties nieuw gedrag uit te proberen en de verschillen te benoemen.
4. vervolgens uit deze observaties (wat verandert hij wel/niet) een expressiepatroon te destilleren
5. de cliënt uit te dagen om de grenzen van zijn expressiepatroon te verleggen waardoor beperkingen verdwijnen en de optimale expressie benaderd wordt¹⁶.

Dit is een gedeelte van de instrumentele dimensie van mijn methode. Ik gebruik een scala aan werkvormen, maar allemaal zijn ze ervaringsgericht. Vanuit doen, gedrag, spel, lichaam, creativiteit en ervaring bevorder ik reflectie bij de cliënt. Sommige werkvormen zijn meer creatief en zijn afkomstig uit het improvisatietheater. Ik werk dan bijvoorbeeld met personages en spelopdrachten. Andere werkvormen zijn in de loop van mijn praktijk ontstaan doordat ik intuïtief iets wilde uitproberen met een cliënt. In paragraaf 10.5 wordt nog het werken met beelden beschreven, maar verder heb ik ervoor gekozen om de werkvormen in de bijlage¹⁷ te plaatsen. In deze bijlage staat ook informatie vermeld zoals literatuur over bepaalde werkvormen.

¹⁶ Dit stappenplan noem ik ook wel de werkvorm 'doe eens iets anders'. Zie ook bijlage 2.

¹⁷ Zie bijlage 2.

10.3 Visie: Expressiepatroon

Iedereen heeft zijn eigen expressiepatroon en eerder beschreef ik dit als een ingesleten manier van hoe iemand zich tot uitdrukking brengt. Dit patroon kan beperkend zijn en wel of niet aansluiten bij de persoon. Het ontstaan van dit patroon is geen bewust proces, maar iemand groeit in bepaald (non verbaal) gedrag. Dit gedrag bestaat uit een aantal componenten zoals: lichaamsspanning, houding, gebaren, stemgebruik (volume, intonatie, accent etc.) en bijvoorbeeld de plaats die iemand inneemt in een ruimte of ten opzichte van een ander persoon. Lichaamstaal, positionering en stem worden op een bepaalde manier ingezet en andere manieren worden als 'vreemd' of 'onprettig' ervaren. Dit gedrag is veilig voor die persoon en hij heeft het gevoel dat dit bij hem hoort. Het is volkomen logisch dat er een patroon ontstaat in het jezelf tot uitdrukking brengen. Je uiten doe je aan de lopende band (zowel door te praten als in je lichaamstaal) en het is niet haalbaar om je hier constant van bewust te zijn. Zo'n expressiepatroon is een manier om te functioneren in het alledaagse leven en een overlevingsstrategie. Marshall (2002) beweert dat kleine kinderen van allerlei culturen zich op dezelfde manier bewegen. Een manier waarbij ze hun lichaam op een gezonde manier gebruiken. Rond een jaar of vier begint het socialisatieproces dit te veranderen. Anderen beïnvloeden dus hoe jij je lichaam gebruikt.

Ik beschreef in de vorige paragraaf hoe ik probeer de cliënt te begeleiden bij het doorbreken van de beperkingen van zijn expressiepatroon en probeer zijn eigen expressie te laten vinden. Nu lijkt dit misschien wat tegenstrijdig. Aan de ene kant probeer ik iemand zijn eigen manier van uitdrukken te laten herontdekken en aan de andere kant vraag ik hem nieuw gedrag uit te proberen. Aan de ene kant schrijf ik over het jezelf laten zien en de *persoonlijke* expressie. Ik onderzoek het eigene in de expressie en wil de beperkingen doorbreken. Hier staat het unieke van die persoon centraal. Aan de andere kant lijkt het alsof ik de persoon in de mal van de ideale basishouding wil stoppen, alsof ik uniformiteit nastreef die getraind moet worden. Toch is dat laatste is niet het geval en is het niet tegenstrijdig. Iedere persoon heeft zijn unieke ideale basishouding omdat het gaat om de verhoudingen van het eigen lichaam. Een concreet voorbeeld ter verduidelijking: ik zal nooit mijn cliënten vertellen dat ze hun voeten dertig centimeter uit elkaar moeten zetten. Die afstand wordt namelijk bepaald door de breedte van het bekken en zo wordt deze uitgangspositie bepaald door de eigen maten. Er zijn wel bepaalde wetmatigheden in de basishouding opgenomen, maar die zijn gericht op het optimaliseren van het lichaam zoals het ontworpen is. De basishouding is een optimale ordening van gewicht en het lichaam. Ik zie de ideale

basishouding dus niet als verplichtende mal, maar als de individuele uitgangspositie die het lichaam optimale expressiemogelijkheden geeft.

Om dit te illustreren een voorbeeld uit mijn praktijk: een cliënt had zelf als aandachtspunt doorgegeven dat hij wilde werken aan zijn ademtechniek. Hij wilde leren om niet bij de laatste woorden zonder lucht te zitten. Na een aantal opdrachten, die hem begeleiden naar de basispositie, vraag ik hem naar de verschillen en hij zegt: 'Ik heb nu dit stuk erbij [wijst naar buik, achterkant onderrug], doordat ik mijn rug voel. Het is zonde om dat in een laagje te stoppen'. Hij ervaart dus dat zijn expressiepatroon (het wegknikken van zijn buik) hem hindert in het optimaal gebruiken van zijn adem. Door dit patroon te doorbreken (rechttop zitten), benadert hij de ideale basishouding en lost hij zijn probleem met zijn ademsteun op. Hij is positief verrast en geeft aan dat dit nieuwe gedrag hem iets oplevert. Om dit effect te continueren zal de cliënt thuis moeten oefenen met dit nieuwe gedrag zodat dit opgenomen wordt in zijn expressiepatroon.

Habbema gebruikt de metafoor van het aantrekken van jasjes en omschrijft hiermee datgene wat ik een expressiepatroon noem. Zij schrijft:

'Hoe echt dus, is de mens? Uit de chaos van de vele mogelijkheden waaruit we gaan bestaan, hebben we ergens in ons leven een 'beperking' gekozen. Dat is dan wat we geworden zijn. Dat is onze 'echtheid'. Alsof u uit het enorme aanbod in de kledingwinkels een jasje kiest, dan niet meer omkijkt naar andere jasjes en zegt: dit ben ik. Dat koos u toen, uit het aanbod wat er toen was. Zou u datzelfde jasje een jaar later weer nemen? Zou u nu nog deze 'mezelf' kiezen? Wilt u er vanaf? Wilt u een ander Zelf? Laat los, probeer uit. Niet bang zijn, het is maar buitenkant. Uw zelf zit er gewoon onder.'

(Habbema, 2003, p.71,72)

Het citaat van Habbema gaat over durven om meerdere kanten van jezelf te tonen. Laat zien wat je allemaal in huis hebt zonder dat je jezelf beperkingen op legt. Je bent meer dan de ene versie van jezelf die je hebt uitgekozen of waarvan de rest van de wereld zegt dat die versie zo leuk is. Het jasje van de ene persoon zit als gegoten, maar de ander kan een krap en knellend jasje aan hebben dat zijn bewegingsvrijheid belemmert.

Het is mogelijk om intuïtief aan te voelen of het expressiepatroon van de persoon tegenover je in overeenstemming is met zijn persoonlijkheid, of zijn houding klopt bij zijn stemgeluid, of hij congruent is. Mensen bij wie dit klopt noemen we in sommige gevallen charismatisch, krachtig, (opr)echt of bijzonder. We voelen ons op ons gemak in hun aanwezigheid, luisteren graag naar ze en we weten wat we aan die mensen hebben. Ook kent iedereen het gevoel 'dat er iets niet klopt' aan iemands manier van uitdrukken. Er stoort iets aan zijn stem of lichaamstaal en het is vervelend of ongemakkelijk om met die persoon te communiceren. Zoals in het voorbeeld van Marnix wordt beschreven hoe ik

zijn gespannen houding niet in overeenstemming vind met bepaalde gedragingen die juist ontspanning suggereren. Deze twee dingen wringen en ik probeer meer eenheid in zijn expressie te krijgen. Het één moet in overeenstemming zijn met het ander. Uit dit fragment zou je kunnen opmaken dat ik vooral heb gevolgd wat mij opviel in Marnix' presentaties. Dat is één kant van het verhaal, maar de aanwijzingen hebben ook betrekking op zijn aandachtspunten. Zijn aandachtspunten waren: 'meer oogcontact maken, expressiviteit, spontaner en minder bedachtzaam. Zijn presentaties zijn inhoudelijk in orde, maar hij mag met meer gemak zijn ruimte innemen'.

Ik probeer met mijn methode dit bestaande expressiepatroon te doorbreken en uit te breiden. Om de vergelijking met de jasjes te maken: ik vraag mensen om hun jasje uit te trekken en eens andere jasjes aan te proberen. Benader je manier van uitdrukken eens op een creatieve manier en durf buiten je kaders te treden. Mijn achterliggende opvatting is dat het expressiepatroon van velen eenzijdig en beperkt is. Deze aangewende, vastgeroeste manier van uiten doet geen recht aan de hele persoon. De delen die vermeden of overschaduwd worden en niet zijn opgenomen in het patroon hebben die persoon ook iets te bieden.

Door te werken aan (zelf)expressie wordt gezond gebruik van het lichaam gestimuleerd. Gewenning en beperking kunnen een expressiepatroon gevormd hebben dat zich kenmerkt door bijvoorbeeld scheefte en kromheid. De ideale basishouding daarentegen regelt oprichting, symmetrie en balans. Met 'ideale basishouding' wordt een houding bedoeld die optimaal is voor het lichaam. Optimaal in de zin van gezond en goed geordend zodat het bewegingsapparaat, de adem en stem ongestoord kunnen functioneren. Dit is een actieve lichaamshouding waar sprake is van 'eutonie', oftewel een goede basisspanning van de spieren, in plaats van de vervorming die het gevolg is van een overdreven gespannen of juist uitgezakte houding (Dinger, Smit & Winkelman, 2004). Wanneer in de begeleiding bij (zelf)expressie het expressiepatroon wordt uitgebreid, is dit altijd in de richting van de ideale basishouding. De cliënt zal zich eerst bewust moeten worden van de vervorming die hij laat zien. Hij ervaart zijn oude en nieuwe gedrag en kan de verschillen onderscheiden. Wil je dit nieuwe gedrag verankeren in het expressiepatroon en het oude gedrag vervangen dan moet dit getraind worden. Het trainen van het nieuwe gedrag dat de cliënt dichterbij de ideale basishouding brengt, zal hij grotendeels individueel moeten doen. De oefeningen uit in de sessie kunnen hierbij van pas komen en wanneer een cliënt kiest voor meerdere sessie kan zijn proces langduriger begeleid worden.

Keith Johnstone, grondlegger van het improvisatietheater, zegt in een interview met Wiener (Wiener, 1994) dat hij met mensen werkt aan hun creativiteit, veelzijdigheid en flexibiliteit. Hij probeert mensen uit hun vastgeroeste rol te krijgen naar een neutrale uitgangspositie, zodat ze van daaruit snel kunnen reageren op verschillende situaties. Hij gebruikt de metafoer van een wiel, waarbij de mens idealiter in het midden van het wiel zit, zodat hij alle spaken kan gebruiken. Hij moet niet aan de rand van het wiel zitten, want wil hij in dat geval naar een andere spaak overstappen dan moet hij veel moeite doen. Waar Johnstone flexibiliteit in rollen nastreeft, heb ik het vooral over flexibiliteit in houdingen. Toch zit ik op dezelfde golflengte als Johnstone, want in mijn ogen zijn rollen en houdingen met elkaar verbonden. Bij bepaalde rollen hoort een bepaalde lichaamstaal. Bij een dienstbare rol met een lage status hoort bijvoorbeeld een ineengekrompen houding met neergeslagen ogen. Natuurlijk zijn hier variaties op te noemen, maar wil de rol als zodanig herkenbaar zijn dan kenmerkt die zich toch door bepaalde houdingselementen.

10.4 Visie: Waarom een lichaamsgerichte aanpak?

Mijn methode in het begeleiden van cliënten bij persoonlijke expressie is zoals uit voorgaande voorbeelden en tekst is gebleken heel fysiek georiënteerd. Dat ik voor deze fysieke aanpak heb gekozen is ingegeven door een aantal overtuigingen, dat ik hier zal benoemen. De eerste overtuiging is dat ik de mens zie als een geheel met een sterke wisselwerking tussen lichaam en geest. 'Je bent je lichaam' in plaats van 'je hebt je lichaam'. Je persoonlijkheid beïnvloedt je expressiepatroon en andersom. Als je lichamelijk al je mogelijkheden benut, zal dit doorwerken in je persoonlijke ontwikkeling. Het ontwikkelen van fysieke mogelijkheden werkt door in de ontplooiing van andere menselijke mogelijkheden. Maar ook de omgekeerde versie gaat volgens mij op. Wanneer je je mentaal goed en ontspannen voelt, zal dit terug te zien zijn in je lichaamstaal. Lichaam en geest of zijn nauw verbonden en als er op het ene niveau iets verandert, zal dit doorwerken op het andere. Als ik dit betrek op de casus van Marnix dan is het mijn overtuiging dat fysieke ontspanning effect zal hebben op zijn spontaniteit. Als je je spant, houd je alles vast en dicht bij je. Als je ontspant, durf je eerder los te laten en zullen je ideeën en uitingen meer ruimte krijgen. In mijn ogen zal Marnix' spontaniteit en expressiviteit pas echt goed op gang komen wanneer hij een meer ontspannen houding ontwikkelt.

Wanneer iemand tegen een probleem aanloopt en zijn ontwikkeling stagneert, kun je als begeleider naar de beperkende overtuigingen kijken. Wanneer je deze beperkende overtuigingen met de cliënt hebt weten te doorbreken, zal dit gevolgen hebben voor de

fysieke (zelf)expressie. Een andere route is te onderzoeken hoe die stagnatie zich vertaald heeft naar het lichaam, deze blokkade doorbreken en dit zal effect hebben op de denkbeelden. Beide uitgangspunten zijn zinvol en kunnen iemand verder helpen. Ze kunnen zelfs naast elkaar gebruikt worden om een cliënt te ondersteunen.

Een tweede overtuiging is dat er in onze samenleving een onevenredige nadruk wordt gelegd op het talige en de cognitieve ingang. De mens wordt meestal op die manier aangesproken en ik vind het belangrijk dat de cliënt ervaart dat dit niet de enige manier is. Wiener (1994) beschrijft dat interpersoonlijke communicatie een complex fenomeen is waarbij verschillende kanalen worden gebruikt. We sturen elkaar signalen via allerlei frequenties en we zijn getraind in het ontcijferen van al deze verschillende boodschappen. Het accent is komen te liggen op de verbale, talige signalen en de andere (non-verbale, lichamenlijk) kanalen treft volgens Wiener relatieve verwaarlozing. Deze verwaarlozing onderschrijf ik en probeer ik met mijn methode te bestrijden.

Hierop aansluitend is mijn derde overtuiging dat één van de verdiensten van een fysieke, ervaringsgerichte manier van werken de directheid is. Het verbale, talige kan nogal uitgebreid zijn, terwijl je door een fysieke oefening heel snel tot een kern van de ervaring kunt komen. De cliënt kan minder makkelijk zijn toevlucht zoeken in lange verhandelingen. De taal van het lichaam is vaak minder wollig en biedt minder uitvluchten. Hier kom ik op terug in paragraaf 10.5.

Een vierde overtuiging om te kiezen voor een fysieke oriëntatie, die misschien van een andere orde is, is dat ik deze aanpak het beste vind aansluiten bij mijn capaciteiten als begeleider. Het is niet zo dat ik niet geloof in andere invalshoeken, maar door mijn opleiding, interesses en talenten is dit voor mij de meest passende ingang.

10.5 Instrumentele dimensie: Hoe begeleid ik een cliënt bij het *zichzelf zo* optimaal mogelijk tot uitdrukking brengen?

Hieronder volgt de beschrijving van hoe mijn begeleiding bij het *zichzelf zo* optimaal mogelijk tot uitdrukking brengen kan verlopen wanneer zelfontplooiing of existentiële thema's de ingang zijn. Soms krijg ik van de hoofdcoach van Bureau Kruiswijk bepaalde aandachtspunten voor de cliënt mee die meer een beweging naar binnen impliceren. Dit soort thema's benader ik op een andere manier dan de punten die direct gericht zijn op het uitbreiden van de (zelf)expressie. De volgende casus laat dit zien:

Casus Erna

Van de hoofdcoach van Bureau Kruiswijk had ik voor Erna onder meer de volgende aandachtspunten doorgekregen: trots beleven/uiteven en zich minder verantwoordelijk voelen

Fragment uit de tweede helft van de sessie:

Als ik Erna vraag waar ze trots op is, noemt ze in tweede instantie dat 'ze veel aankan'. Ze zegt trots te zijn op dat ze veel taken (tegelijk) kan volbrengen en noemt in een adem dat dit ook wel nadelen heeft. Hier spring ik op in door voor te stellen om beide kanten van dit punt dan te onderzoeken. Ik vraag haar of 'veel aankunnen' verbonden is met het aandachtspunt van verantwoordelijkheidsgevoel en Erna beaamt dit. 'Met welke kant van dit verantwoordelijkheidsgevoel wil je beginnen, de kant waar je trots op bent of de nadelige kant?' vraag ik. Erna besluit met een beeld¹⁸ van de positieve kant te beginnen. Ze wordt een opgewekt, dynamisch beeld met bewegelijke armen en verende benen. De bijbehorende tekst was iets als: 'kom maar op, ik doe het allemaal'. Als deze kwaliteit doorschoot dan kwamen we bij een ineengezakt beeld uit met als tekst: 'ik kan het niet meer aan'. Erna merkt op dat er in dat laatste beeld iets gebeurt, ze ervaart een opkomende boosheid, een beweging van haar bekken naar haar middenrif. Ze herkende dit gevoel en beschrijft het als 'een opeenstapeling van pakketjes'. Ik vraag haar om dit beeld vorm te geven in een apart beeld en vervolgens de drie beelden nog eens na elkaar neer te zetten.

Dit soort thema's benader ik vaak door beelden te maken. Kenmerkend voor het werken met beelden is dat mensen zelf betekenisvolle houdingen aannemen of anderen tot betekenisvolle houdingen 'boetsen'. Er zijn meerdere redenen waarom ik met beelden werk in de sessies. Ten eerste vraagt het aannemen van houdingen van de cliënt dat hij stilstaat bij dat wat hij moet verbeelden. Hij zal op een of andere manier een gedachte, een gevoel of gedrag moeten vertalen naar een fysieke houding. De ene persoon zal proberen het thema te verbeelden door contact te maken met het bijbehorende gevoel en vanuit die ervaring tot een beeld komen. De ander bedenkt hoe het beeld er moet uitzien en vertaalt dat naar zijn lichaam. Weer een ander neemt het gedrag dat bij het thema hoort als uitgangspunt en legt dit vast in een houding.

Voor veel mensen geeft deze 'vertaling' de ervaring van directheid, van het komen tot een kern van de ervaring. Je kunt niet vier zinnen gebruiken om het te omschrijven, je hebt alleen je eigen lichaam als materiaal.

Dat je lichaam je materiaal is, biedt je bepaalde mogelijkheden om je thema weer te geven. Het letterlijk weergeven is onmogelijk, het is geen uitbeelden, pantomime of hints. Hiervoor sprak ik al over vertaalslagen, verbeelden en dat mensen vaak tot de kern komen door een beeld te maken. Het maken van een beeld gaat meestal vrij intuïtief. Je probeert een paar houdingen uit en op een gegeven moment heb je het gevoel dat het beeld klopt. Als je dan het eindproduct ziet, zegt het vaak op een symbolische manier iets over dat wat het uitdrukt. Soms zijn heel letterlijk beeldspraken te zien, zoals: *gebukt gaan* onder verantwoordelijkheden of *uit balans zijn* door onzekerheid. Een beeld kan de illustratie van een verhaal zijn: de tekst vertelt van alles en de illustraties ondersteunen en belichten bepaalde aspecten van dit verhaal. Ze spreken op hun eigen manier tot de lezer.

De tweede reden om met beelden te werken is dat ze zo sterk doorwerken, zowel op de toeschouwer als op degene in de houding. Als toeschouwer of begeleider kun je de

¹⁸ Meer informatie over het werken met beelden staat in de tekst na de casus en in bijlage 2.

houding van het beeld overnemen en onmiddellijk zul je een bepaalde ervaring hebben. Die ervaring zal de bedoeling of intentie van het originele beeld zeker benaderen (als je zorgvuldig bent in het kopiëren van de houding). Maar ook door naar zo'n beeld te kijken, wordt jou een duidelijke boodschap verteld. Degene die het beeld is, heeft een concrete, tastbare verbeelding van zijn thema en de houding geeft hem een bepaalde ervaring. Zo'n beeld kan werken als een soort anker. Daar wordt mee bedoeld dat het kan functioneren als een houvast voor de cliënt. Het is een plaatje wat je je kunt herinneren (vanuit je lichaam en je gedachten) en wat naar boven kan komen wanneer je die ervaring of die houding tegenkomt in je dagelijkse leven. Wanneer bepaald gedrag of een situatie ervaringen oproept die analoog zijn aan de beelden, dan zal het inzicht of leermoment wat met de beelden tot stand is gebracht opnieuw naar voren komen.

Een meer praktische reden om te werken met beelden is de diversiteit aan mogelijkheden die deze werkvorm biedt. Je kunt overal beelden van maken: de lading van een existentieel thema voor de cliënt of het risico dat ten aanzien van dit thema gelopen kan worden (zie bijlage 2, kolom ultimate concern), de uitvergroting of verkleining van een thema, je kunt fases van een proces verbeelden, etc. Een andere mogelijkheid is dat je een beeld maakt als reactie op het aanvankelijke beeld. Zo introduceer je hoe dit beeld op anderen overkomt en maak je een stap naar communicatie. Je kunt het aanvankelijke beeld dat de cliënt met zijn eigen lichaam maakt kopiëren, waardoor hij er van een afstand naar kan kijken. Het beeld kan in beweging komen en als startpunt dienen voor een improvisatie of presentatie. Daarnaast is een voordeel van het werken met beelden dat je geen middelen nodig hebt. Je hebt je lichaam altijd bij je en je kunt er zo mee aan de slag. Ik heb wel eens overwogen om foto's te maken van de beelden die door cliënten in de sessies worden gecreëerd, maar ik heb besloten om dit niet te doen. Je doorbreekt in mijn ogen het proces van het gezamenlijke onderzoek door foto's te nemen en het is mijn verwachting dat cliënten meer gaan poseren voor de camera in plaats van bij hun eigen ervaring te blijven. Ze richten zich dan op mij en de camera in plaats van wat er met hun gebeurt.

Het werken met beelden is niet de enige manier waarop zelfreflectie begeleid in de sessies persoonlijke expressie. Vaak zijn er fysieke, ervaringsgerichte werkvormen te vinden die aansluiten bij de aandachtspunten van de cliënt. Hieronder nog een voorbeeld uit mijn praktijk:

Casus Irene

Van de hoofdcoach van Bureau Kruiswijk had ik voor Irene de volgende aandachtspunten doorgekregen: Haar omgeving geeft aan haar verschillend te ervaren en meestal stelt ze zich heel keurig op. Irene zou haar oorspronkelijkheid, het stellende, rudimentaire, en haar primaire kanten meer mogen ontwikkelen.

Midden in de werkvorm 'doe eens iets anders' bedenk ik me iets wat Irene misschien kan helpen. Iets in haar fysiek en stemgebruik doet mij op het idee komen om haar zachtjes uit het lood proberen te bewegen. Ik vraag haar te blijven spreken, terwijl ik haar met zachte druk uit het lood probeer te duwen. Het is aan haar om zo stevig mogelijk te blijven staan. Ze gaat heel gemakkelijk mee in mijn duwen. Ik breng haar direct aan het wankelen zonder dat ik veel kracht gebruik. Het verbaast haar dat ze zo makkelijk uit evenwicht te brengen is. Ik duw op verschillende plaatsen en wanneer ik op haar stuitje duw, wordt ze stevig. Ook als ze haar armen langs haar zij laat hangen (neutrale basispositie) krijgt ze een stabielere basis. We hebben beide posities afgewisseld: de wankele en de stabiele. Verschillen waren: de verdeling van het gewicht over de voeten (gewicht op de hielen bij de wankele positie en gewicht op de hele voet bij de stabiele) en de ademhaling was iets hoger bij de wankele. De stem bleef gelijk voor zover ik heb kunnen horen. Ik zeg Irene dat ik dit heel bijzonder vond om te merken en dat ik denk dat er voor haar in die stevigheid wat te vinden is. In de evaluatie vraagt ze wat ik opvallend vond in wat ik van haar heb gezien. ik antwoord hoe opvallend ik het vond dat ineens haar stevigheid leek te vinden bij haar stuitje. Ook zeg ik dat het uit evenwicht brengen, volgens mij, een mooie metafoor is die aansluit bij haar thema's: niet het aldoor aanpassen aan de wensen van anderen (waardoor anderen haar steeds anders ervaren), maar haar eigen uitgangspositie en stevigheid hervinden.

Dit voorbeeld is eveneens een 'best practice' moment. De thema's die Irene in de coaching heeft besproken en haar doelstellingen zijn uitgemond in een aantal aandachtspunten voor een sessie persoonlijke expressie. In de sessie komen we tot een fysieke vertaling van haar aandachtspunten en ze ervaart hoe makkelijk ze uit het lood te brengen is. Er zijn een aantal mogelijke reacties op de fysieke impuls die ik geef (het duwen). Zo zijn er mensen die gaan terugduwen, er zijn mensen die hun eigen basis opzoeken en er zijn mensen die snel wankelen. Dat ik Irene snel aan het wankelen kan brengen zonder veel druk op haar te zetten, bevestigt voor mij de aandachtspunten. Ze kiest er in eerste instantie niet voor om zich te concentreren op haar basis en balans, maar ze gaat mee met mijn impuls. Door een aantal dingen uit te proberen, ontdekken we dat ze wel een eigen stevigheid kan mobiliseren. Ik vraag haar het wankele en stabiele gedrag een aantal keren af te wisselen zodat de verschillen duidelijk worden. Het is mijn overtuiging dat deze fysieke vertaling van haar thema's iets bijdraagt aan Irenes ontwikkelingsproces.

Hoofdstuk 11 Attitude

In dit hoofdstuk wordt mijn attitude in de sessies persoonlijke expressie beschreven aan de hand van de volgende thema's: de cliënt staat centraal (11.1), het de cliënt (on)gemakkelijk maken (11.2), openheid (11.3) en tenslotte veiligheid (11.4).

11.1 De cliënt staat centraal

Een belangrijk deel van mijn attitude wordt gevormd door dat ik de cliënt centraal stel. Tijdens de sessies persoonlijke expressie gaat het om het begeleiden van de cliënt bij zijn vragen, zijn grenzen, zijn uitdrukkingsvorm, zijn zelfonderzoek en zijn communicatie. Ik zie de sessies als een gezamenlijk onderzoek. Ik noem het wel eens een experimentele speelplaats, gedragslaboratorium of fysieke proeftuin. Daar bedoel ik mee dat ik wel onderken dat ik op bepaalde punten als begeleider expertise heb, maar ik ben niet de expert. De cliënt weet bijvoorbeeld als enige of het hem iets oplevert, welk beeld aansluit bij zijn thema en welke presentatie voor zijn gevoel het beste verliep. Het is dan ook een bewuste keuze dat ik vaak meespeel en letterlijk naast de cliënt sta. De cliënt kan zich aan mijn spel optrekken en we proberen samen het één en ander uit in plaats van dat hij probeert en ik het observeer.

Cliënten kunnen altijd hun grenzen aangeven. Een grens kan bereikt worden doordat een oefening te vreemd, confronterend of veeleisend is. Sommige cliënten hebben fysieke klachten (bijvoorbeeld een slechte rug) en dit is natuurlijk iets om rekening mee te houden. Voor mij is het belangrijk om goed aan te voelen of een cliënt moeite heeft met het uitvoeren van de oefeningen die we doen. Zenuwen of onwennigheid kunnen overwonnen worden door mijn aanmoedigen, door als coach zelf te beginnen of door de drempel van de oefening iets te verlagen. Als ik de indruk krijg dat een bepaalde werkvorm een brug te ver is voor deze cliënt op dit moment dan zal ik er niet aan beginnen. De werkvormen moeten afgestemd zijn op het proces van de cliënt en het is mijn overtuiging dat het afdwingen van expressie een averechts effect heeft. Je probeert iemand een bepaalde vrijheid terug te geven in zijn manier van uiten en dit doe je automatisch teniet door je eisend op te stellen. De cliënt bepaalt waarheen en indien nodig tot hoe ver de sessie gaat.

Dat de cliënt centraal staat, werkt door op hoe ik me als coach persoonlijk expressie positioneer. In het coachingstraject zijn een aantal partijen te onderscheiden. Deze partijen zijn: de coach persoonlijke expressie, de cliënt, de werkgever van cliënt en de hoofdcoach van Bureau Kruiswijk. Elke partij heeft zijn doelen en belangen. De werkgever van de cliënt wil bijvoorbeeld dat zijn werknemer (de cliënt) beter leert

leidinggeven, zodat deze werknemer meer managementtaken kan overnemen. De cliënt twijfelt aan zijn leidinggevende capaciteiten en wil misschien wel eens in een andere branche werken. Zonder dat zijn werkgever het weet, is hij zich aan het oriënteren op andere vacatures. Hij verwacht dat dit coachingstraject hem goed zou kunnen helpen bij het doorhakken van de knoop om wel of niet een andere branche in te duiken. De werkgever van de cliënt en de cliënt zelf hebben andere verwachtingen ten aanzien van het coachingstraject en dit levert een spanningsveld op waarin de coaches van Bureau Kruiswijk moeten opereren. In dit soort gevallen ligt de prioriteit van Bureau Kruiswijk bij de cliënt. Hoewel de werkgever de rekeningen van het coachingstraject betaalt, geeft hem dit geen rechten op de inhoud van het traject. Vaak zijn er voor de beginfase van het traject gesprekken met de werkgever waarin dit wordt besproken.

Een vergelijkbaar spanningsveld treedt op wanneer ik als coach persoonlijke expressie met de cliënt aan het werken ben en ik houd me niet aan de vooraf besproken aandachtspunten die zijn vastgesteld met de hoofdcoach. Soms komt het voor dat ik tijdens het uitvoeren en bespreken van de werkvormen vind dat het belangrijk is om een bepaalde kant op te gaan. Dit kan een richting zijn die niet direct in verband te brengen is met de aandachtspunten. In zulke gevallen vind ik het proces wat ik met de cliënt aan ga en de hier-en-nu situatie belangrijker dan mijn afspraken met de hoofdcoach. De van te voren afgesproken aandachtspunten zijn richtinggevend en helpen mij om in mijn voorbereiding een programma met oefeningen op te stellen, maar moeten geen verplichtend karakter krijgen. Het zijn handvatten om het leerproces op gang te brengen, maar ik moet er van kunnen afwijken als wat ter tafel komt daarom vraagt. Het is nog niet voorgekomen dat de hoofdcoach ontevreden was over wat ik tijdens de sessie met de cliënt heb gedaan. Tussen de coaches van Bureau Kruiswijk is er onderling vertrouwen dat we allemaal onze expertise inzetten om de cliënt te begeleiden bij dat wat voor hem op dat moment belangrijk en zinvol is.

11.2 Het de cliënt (on)gemakkelijk maken

In hoofdstuk 10 beschreef ik dat de nadruk in onze samenleving ligt op het verbale. Het aanbod van begeleiding bestaat dan ook voornamelijk uit gespreksvormen (zoals psychotherapie, praatgroepen en de meeste coaching). Aangezien de sessies persoonlijke expressie zich begeven op een ervaringsgericht en fysiek terrein is dat wat anders dan de 'traditionele' gespreksbegeleiding. Bij het begin van een sessie (zoals dat wordt beschreven in bijlage 1) merk ik aan veel van de mensen die binnenkomen dat ze gespannen zijn. Velen maken hier ook opmerkingen over zoals dat ze nieuwsgierig zijn, maar dat ze het ook wel spannend vinden. Mijn methode is voor veel mensen aanvankelijk vreemd en ongemakkelijk en hier ga op twee manieren mee om. Aan de

ene kant probeer ik de cliënten zoveel mogelijk op hun gemak te stellen. Ik stel me vriendelijk en uitnodigend op, schenk koffie of thee in en probeer contact te maken. Door een fysieke warming-up te doen wordt de overgang vergemakkelijkt van praten naar doen, spel en ervaren. Ik participeer veel en pas mijn werkvormen aan als iets niet lukt. Aan de andere kant kies ik er ook regelmatig voor om cliënten uit te dagen en ze juist iets ongemakkelijks te laten doen. Dit doe ik bijvoorbeeld wanneer cliënten 'steeds uit de oefening stappen' zoals ik in paragraaf 10.2 beschreef. Als er een scène geïmproviseerd wordt en de cliënt en komt niet tot spel, omdat hij niet in de gespeelde werkelijkheid meegaat, is het een mogelijkheid om te stoppen en voor een andere oefening te kiezen. Een andere optie is om als begeleider in je rol te blijven en de cliënt stelselmatig vanuit de gespeelde werkelijkheid te blijven benaderen. Vaak wordt dit toch door de cliënt opgepakt en kan de werkvorm doorgezet worden. Wanneer ik er voor kies om de ongemakkelijkheid te laten zijn en ik de cliënt probeer te prikkelen om over zijn grenzen stappen dan stel ik me als begeleider niet volgend op. Als coach zal ik aanmoedigen, uitdagen, prikkelen en uitnodigen, maar nooit dwingen. Ik probeer de client een richting op te sturen waarvan ik denk dat het hem wat kan opleveren, maar ik zal nooit het stuur overnemen. Soms heeft iemand een klein zetje in de rug nodig en geeft een aanmoediging het gewenste effect. Je wordt uitgedaagd om iets anders te laten zien van jezelf en jezelf te onderzoeken, maar je blijft ten aller tijde de baas over jouw proces.

Ontwikkelings- of leerprocessen kennen vaak een ongemakkelijk moment. Je begeeft je op onbekend terrein en zult daar opnieuw je weg moeten vinden. Je doorbreekt je vertrouwde expressiepatroon of gaat een zelfonderzoek aan dat lastig is. Het is mijn overtuiging dat als je het te ongemakkelijk maakt de cliënt dichtklapt en dat hij niet de mogelijkheid krijgt om zich te ontwikkelen. Als je het daarentegen te gemakkelijk en comfortabel maakt, schiet de cliënt daar ook weinig mee op. Hij wordt dan niet uitgedaagd om dit onbekende terrein te gaan verkennen waar hij wel vragen over heeft. Als begeleider is het zaak om een balans te vinden in hoe gemakkelijk of ongemakkelijk je het voor de cliënt maakt. Dit is een dynamisch afstemmen op de signalen die de cliënt geeft en de doelstellingen die hij heeft geformuleerd.

Dit is ook van toepassing op hoe ik me tot het lichaam van de ander verhoud. Voornamelijk bij het werken met beelden en het corrigeren van iemands houding ben je fysiek met elkaar aan het werk. Ik raak de cliënt aan en pak hem beet en soms de cliënt mij ook. Van Ien van Nieuwenhuijzen heb ik geleerd om van dit aanraken eigenlijk zo min mogelijk een punt te maken. Als jij je als begeleider gemakkelijk voelt bij het aanraken van de ander, dan straalt dit af op de cliënt. Er ontstaat een respectvolle vanzelfsprekendheid en de cliënt krijgt het gevoel dat hij in vertrouwde handen is.

Natuurlijk moet je je bewust zijn van het gevaar om over iemands fysieke grenzen heen te gaan en is enige voorzichtigheid geboden, maar vaak wordt er te omzichtig met elkaar omgegaan wat alleen maar tot ongemak leidt en het leren verhindert. Mocht ik twijfelen of het fysieke contact als hinderlijk wordt ervaren dan kan ik dit altijd vragen aan de cliënt en zo de twijfel wegnemen.

11.3 Openheid

Een ander belangrijk houdingsaspect is dat ik probeer zo min mogelijk te oordelen. Wil de cliënt zich vrij voelen om te experimenteren dan is het essentieel dat de begeleider het gedrag van de cliënt niet afkeurt, maar hem open tegemoet treedt. Ik sta open voor hoe de ander zich aan mij toont met al zijn mogelijkheden en beperkingen. Dit niet oordelen is duidelijk terug te vinden in hoe houdingen tijdens de sessies worden beschreven. Eerst het objectiverend beschrijven van fysiek gedrag maakt dat dit gedrag niet direct beoordeeld wordt. Eerst een waarde vrije observatie, waardoor dit gedrag niet direct afgeserveerd wordt, maar aandacht krijgt. In tweede instantie kunnen de ervaringen van de cliënt besproken worden en pas in derde instantie volgen eventuele aanvullingen en indrukken van de begeleider. Door dit als persoonlijke indrukken te benoemen wordt voorkomen dat de indrukken als feitelijkheden worden gepresenteerd. Hierbij worden concrete momenten of observaties teruggehaald, zodat de cliënt kan volgen wat die indruk veroorzaakte en niet blijft zitten met een aantal vage oordelen over zijn gedrag. Door dicht bij de woorden van de cliënt te blijven en bijvoorbeeld gebaren of beelden te kopiëren wanneer we ze bespreken, probeer ik ervoor te zorgen dat het ook echt het verhaal van de ander blijft.

11.4 Veiligheid

Tenslotte zie ik veiligheid als belangrijk voorwaardenscheppend aspect van mijn attitude. Dit is verbonden met het de cliënt gemakkelijk maken, zoals beschreven is in paragraaf 11.2. Wil de cliënt zich kunnen ontwikkelen dan is een veilig leerklimaat van belang. Bovenstaande houdingsaspecten dragen hier allemaal aan bij, maar ook randvoorwaarden als een aangename praktijkruimte. Daarnaast is de vertrouwelijkheid een cruciaal veiligheidsaspect van de begeleidingssituatie. In bijlage 1 waar ik mijn manier van kennismaken en het afronden van de sessie beschrijf, staat ook dat ik de vertrouwelijkheid benadruk en dat ik de cliënt vertel over de verslaglegging. In de niet openbare bijlage zijn de contracten van Bureau Kruiswijk te vinden. Daarin is te zien dat de coaches en de cliënten beide een contract tekenen waar de vertrouwelijkheid in wordt genoemd.

DEEL IV PLAATSBEPALING

In dit deel worden Rogers' opvattingen en mijn begeleiding in persoonlijke expressie vergeleken. Deze plaatsbepaling wordt gemaakt aan de hand van dezelfde driedeling uit deel III, maar hier worden de aspecten alledrie apart behandeld. Eerst visie (hoofdstuk 12) dan instrumentele dimensie (hoofdstuk 13) en als laatste attitude (hoofdstuk 14). Het doel van deze plaatsbepaling is niet om uitpuutend te zijn, maar het is wel de bedoeling dat deze vergelijkingen een stap zijn in het positioneren van mijn methode. Het gaat erom dat het duidelijk wordt wat voor positie Rogers heeft ingenomen en hoe mijn begeleiding zich daar toe verhoudt. Daarnaast hoop ik dat deze vergelijking zorgt voor een verdieping van het begrip van zowel Rogers' ideeën over congruentie als mijn methode. In deze komende hoofdstukken komen we ook terug bij de centrale vraag van deze doctoraalscriptie:

Hoe verhoudt mijn benadering van 'begeleiding bij persoonlijke expressie' zich tot Carl Rogers' opvattingen over het begrip 'congruentie'?

De hoofdstukken beginnen meestal met een korte samenvatting of herhaling van Rogers' gedachtegoed en mijn methode. Door deze samenvattingen wordt het een en ander opgefrist en is het gemakkelijker om een positie in te nemen.

Hoofdstuk 12 Visie

Onder de noemer 'visie' wil ik het mensbeeld (paragraaf 12.1) en vervolgens de ideeën over congruentie van de person-centered therapy en mijn methode vergelijken (paragraaf 12.2).

12.1 Mensbeelden

Rogers' mensbeeld wordt getypeerd als positief en optimistisch. De mens wordt gezien als een zelfregulerende, georganiseerde eenheid die streeft naar autonomie en zelfredzaamheid. Dit streven leidt tot congruentie, heelheid en eenheid binnen de persoon. Deze autonome, congruente, hele persoon noemt Rogers de fully functioning person en hij omschrijft dit begrip aan de hand van tien kenmerken (genoemd in paragraaf 6.1.1). Het individu heeft een behoefte aan zelfactualisatie (het realiseren van zijn eigen mogelijkheden) en maakt een proces door waarbij hij zich beweegt in de richting van de fully functioning person.

In hoofdstuk 10 wordt de visie achter mijn methode toegelicht. Ik beschrijf dat het mijn doel is om mensen te begeleiden bij het zichzelf zo optimaal mogelijk tot uitdrukking brengen. Mensen uiten zichzelf zo optimaal mogelijk wanneer er sprake is van een expressiepatroon dat klopt en wanneer de hele persoon zichtbaar (en hoorbaar) wordt.

Er is sprake van zelfexpressie. Er zijn geen beperkingen (meer) en zowel de persoon zelf, als de ander kan dit waarnemen. Het achterliggende idee is dat optimale expressie positief doorwerkt op de ontplooiing van het individu. Door de veronderstelde eenheid van de mens, met een wisselwerking tussen lichaam en geest, is het mogelijk om door middel van een lichaamsgerichte aanpak eventuele stagnaties in het ontwikkelingsproces van het individu te onderzoeken en doorbreken.

Na deze twee korte samenvattingen is het duidelijk zichtbaar dat er veel overeenkomsten op te merken zijn. Beide visies worden gekenmerkt door een idee van de mens die naar zelfontplooiing streeft. Deze ontwikkeling kan stagneren (Rogers benoemt dit als incongruentie), maar onder meer door professionele begeleiding kan het ontwikkelingsproces weer in gang gezet worden. Rogers ziet deze de zelfactualiseringstendens van de mens als de stuwende, heilzame motor. Deze drang naar groei vervult deze heilzame functie in zowel psychotherapie waar het gesprek het middel is (zoals de person-centered therapie), als bij vormen van begeleiding die creatieve werkvormen gebruiken (zoals sessies persoonlijke expressie).

'The mainspring of creativity appears to be the same tendency which we discover so deeply as the curative force in psychotherapy - man's tendency to actualise himself, to become his potentialities. By this I mean the directional trend which is evident in all organic human life - the urge to expand, extend, develop, mature - the tendency to express and activate all the capacities of the organism, or the self' (Rogers, 1961, p.351 in Rogers, 2000, p.13)

De onderliggende helende drijfveer van creativiteit en psychotherapie is de zelfactualiseringstendens van de mens, stelt Rogers in bovenstaand citaat.

Rogers beschrijft het menselijke ontwikkelingsproces op een manier waar ik met mijn ideeën bij kan aansluiten. Dit persoonlijk ontwikkelingsproces is gericht op het benutten van alle menselijke mogelijkheden. Een verschil hierin is dat Rogers in zijn beschrijving van dit menselijke ontwikkelingsproces ook een moreel niveau behandelt en in mijn begeleiding bij persoonlijke expressie ethiek geen rol speelt. Rogers veronderstelt dat de mens een universele moraal heeft (zie paragraaf 5.1) en dat de zich actualiserende mens dit zal ontdekken. Mijn methode laat deze ethische kant buiten beschouwing vanwege de beperktere doelstellingen die ik heb. Mijn begeleiding bij persoonlijke expressie vindt plaats op het niveau van de expressie in plaats van de moraal.

Opvallend aan beide visies is de zeer beperkte rol die de ander of de omgeving lijkt te spelen. Zoals het hierboven staat beschreven lijkt deze ontplooiing van menselijke mogelijkheden nogal eenzaam te verlopen. Critici van Rogers vonden dat hij te weinig oog had voor maatschappelijke en sociale verhoudingen en dit kan even zeer van mijn methode worden gezegd. De begeleider en de cliënt lijken wel afgezonderd. Ik denk dat

dit te verklaren is door dat individuele begeleiding de enige vorm is die wordt besproken. Ik zie, net als Eisenga en Wijngaarden (1991), andere mensen als voorwaarde voor de mens om tot ontplooiing te komen. In mijn scriptie is de begeleider-cliënt-relatie het enige voorbeeld van geweest, maar ik deel de overtuiging van Rogers dat vrienden, docenten, groepen mensen een belangrijke rol kunnen spelen bij zelfontplooiing.

12.2 Congruentie

Congruentie is in Rogers' gedachtegoed het beste uitgewerkt als grondhouding voor de therapeut. De andere niveaus 'congruentie als doel voor de zich actualiserende mens' en op het 'niveau van de interpersoonlijke communicatie' zijn helaas minder uitgebreid door hem beschreven, terwijl juist hier de voornaamste raakvlakken met mijn methode zijn te vinden. Waar in de person-centered therapy congruentie met name als variabele voor de therapeut wordt gezien, is het in mijn methode vooral een cliëntvariabele. Hoewel ik onderschrijf dat congruentie voor een begeleider van belang is, heb ik congruentie voornamelijk benoemd als doel voor de cliënt.

Zowel in Rogers' opvattingen als in die van mij wordt gesproken over een 'heel mens'. Wij zien dit allebei als een ideaal: de mens streeft naar eenheid en heelheid. Net als Rogers verbind ik 'heelheid' met 'congruentie'. Een heel persoon heeft geen beperkingen en gebruikt al zijn mogelijkheden. Hij is in overeenstemming met zichzelf en laat zichzelf ook zo zien. Rogers noemt in dit verband een hele rij van begrippen zoals oprechtheid, echtheid, rijpheid, fully functioning, openheid, authenticiteit, transparantie en congruentie. De ene keer worden deze begrippen als synoniemen behandeld, maar met name in teksten van latere Rogerianen worden ze steeds meer ontleed.

In mijn methode begeleid ik het individu bij het zichzelf zo optimaal mogelijk tot uitdrukking brengen. Ik beschreef in hoofdstuk 10 de twee bewegingen die ik in dat proces onderscheid. Een beweging naar binnen waarbij existentiële thema's aan bod komen en waarbij de persoon vooral op zelfonderzoek is gericht. Bij deze kant van mijn methode past congruentie als doel voor de zich actualiserende mens met name het eerste en derde aspect van de drie aspecten die Hall, Lindzey en Campbell bij dit niveau benoemen (zie paragraaf 6.1.2 en Haugh, 2001). Het eerste aspect is de mens die openstaat voor al zijn onvertekende ervaringen. Wanneer ik met de cliënt thema's zoals verantwoordelijkheid, trots, onzekerheid of assertiviteit onderzoek met het maken van beelden dan zijn we bezig om bepaalde ervaringen bewust te maken. Ik probeer de cliënt zo te begeleiden dat hij echt contact maakt met die ervaring. Door dit te doorvoelen en weer te geven in een beeld, krijgt de cliënt de kans om zich hier onvertekend bewust van te worden.

Het derde aspect van congruentie als doel voor de zich actualiserende mens is de overeenstemming tussen het zelf en het ideale zelf. Hiermee wordt bedoeld dat hoe iemand graag zou zijn (ideale zelf), meer bereikbaar wordt voor die persoon en dit is wat nagestreefd wordt in de sessies persoonlijke expressie. Cliënten komen met leerdoelen en aandachtspunten die ze willen realiseren. Ik vraag cliënten vaak een beeld te maken van hun ideaal. Ik vraag ze dan bijvoorbeeld: 'hoe ziet jouw ideale invulling van assertiviteit eruit en kun je dit uitbeelden?'. Vervolgvragen zijn dan onder meer waar ze zich nu bevinden ten opzichte van dit ideaal en wat ze van zichzelf nodig hebben om dit ideaal te bereiken. Door deze leerdoelen tastbaar te maken en met behulp van beelden de weg er naar toe in kaart te brengen, begeleid je de cliënt bij het benaderen van het ideale zelf.

Daarnaast kent mijn methode een beweging naar buiten die gaat om het uiten en communiceren. Hierbij is congruentie in het kader van interpersoonlijke communicatie (zie paragraaf 6.3) relevant. Ook in dit verband gebruikt Rogers de woorden als 'heel' of 'geïntegreerd' zijn en hij definieert congruentie op dit niveau als overeenstemming tussen ervaring, bewustzijn en communicatie (Rogers, 1982). Hoewel ik deze beschrijving treffend vind, heb ik congruentie op dit interpersoonlijke niveau vooral vanuit de expressie beschreven. Wanneer een individu, in mijn optiek, congruent communiceert maakt hij een beweging naar buiten die bij hem klopt. Hij benut zijn menselijke en expressieve mogelijkheden zonder belemmeringen. Zijn expressiepatroon past bij hem als individu, het beperkt hem niet en de boodschap kan zonder ruis ontvangen worden. Hij is in staat om zichzelf helemaal te laten zien en horen.

In paragraaf 6.1.2 haalde ik Schmid aan die de relationele kant van congruentie benadrukt. Hij deelde congruentie als doel voor de zich actualiserende mens in tweeën, en wel in: 'openness to oneself' en 'openness to the other'. Openness to oneself, in zijn beschrijving, sluit aan bij de beweging naar binnen die in ik mijn visie suggereer. Ook hij verbindt dit met het eerste en tweede aspect van Hall, Lindzey en Campbell. Het gaat om iemands individualiteit en zijn zelfonderzoek. Het individu ervaart congruentie met zijn ideale zelf of overeenstemming tussen zijn organisme en bewustzijn. Openness to the other is parallel aan de beweging naar buiten uit mijn visie. Iemand is in overeenstemming met zichzelf en communiceert dit ook op die manier.

Zowel in Rogers' als in mijn visie wijst congruentie naar een hele mens die communiceert. Beiden schrijven we over de mens die alles kan uiten en over dat de manier van uitdrukken klopt. Rogers heeft het over 'matching' in dit verband (Rogers,

1961). Een andere overeenkomstigheid denkbeeld uit beide visies is dat congruent communiceren gevolgen heeft voor wederzijds begrip. Rogers' communicatiewet uit paragraaf 6.3.1 beschrijft dit en in paragraaf 10.1 doe ik een vergelijkbare, maar minder uitgewerkte stelling. Toch is er een verschil tussen Rogers' en mijn beschrijvingen van congruentie op dit interpersoonlijke, communicatieve niveau. Zo benadert Rogers congruentie vanuit de psychologie. Hij gebruikt factoren als ervaring en bewustzijn in zijn definitie. Hij legt zijn nadruk op wat er in het individu gebeurt en voegt daar communicatie als het ware aan toe. In mijn visie heb ik gekozen om de focus te leggen op het communicatieve proces. Zo gebruik ik termen als 'boodschap' en 'ontvanger' en dit is ook duidelijk te zien aan de metafoor van de ouderwetse radio die ik heb gebruikt.

Hoofdstuk 13 Instrumentele dimensie

Om tot een verbinding te komen van de instrumentele dimensie van Rogers' person-centered therapy met mijn methode zijn de volgende drie psychologische factoren van belang: cognitions (gedachten, denkbeelden), affects (gevoelens) en behaviour (gedrag)¹⁹. Deze factoren worden vaak naast elkaar gebruikt en beïnvloeden elkaar. Elk van deze factoren is een ingang voor psychologische stromingen en de bijbehorende therapie. Zo bestaat er bijvoorbeeld gedragstherapie en cognitieve therapie²⁰.

Rogers' person centered therapy legt de nadruk op het affectniveau en gebruikt dit als opstap om tot het cognitieve niveau te komen. Hij zoomt in op wat er in de cliënt omgaat en wat zijn ervaringen (in het hier en nu) zijn. In de therapeutische gesprekken zal de therapeut met de cliënt zijn gevoelens onderzoeken door empathisch te luisteren en de andere grondhoudingen te praktiseren. Rogers schrijft: 'As material is given by the cliënt, it is the therapist's function to help him recognize and clarify the emotions he feels' (Rogers, 1940 in Rogers, 1976, p.27). Rogers heeft de 'affects' als ingang gekozen en werkt van de 'affects' naar de 'cognitions'. Dit licht ik toe aan de hand van een door Rogers beschreven voorbeeld. In zijn *Client-centered therapy* (1976) schrijft hij dat een cliënt bij aanvang van de therapie haar moeder een 'bitch'²¹ vindt. In de loop van de gesprekken ontdekt ze verschillende ervaringen met haar moeder. Haar moeder bedoelt het goed, ze heeft een goed gevoel voor humor, ze heeft een opvliegend en gewelddadig karakter etc. Door de differentiatie in gevoelens naar haar moeder zal ze de gedachte 'mijn moeder is een "bitch"' nuanceren.

De doorwerking van de therapie op gedragsniveau is lastig te onderzoeken. Rogers (1976) beschrijft dat uit onderzoek vaak blijkt dat de cliënt zich na afloop van de counselling anders gedraagt, maar je kunt dit niet alleen toeschrijven aan de therapie omdat de cliënt niet geïsoleerd is geweest. Andere gebeurtenissen tijdens de periode van de begeleiding kunnen dit effect ook veroorzaakt hebben. Toch durft Rogers op basis van een aantal onderzoeken te beweren dat zijn methode bijdraagt aan ander gedrag. Hij noemt onder andere dat cliënten na therapie minder defensief zijn en hun gedrag een verminderde psychologische spanning vertoont. Hoewel Rogers deze uitkomsten noemt, speelt het gedragsniveau een zeer marginale rol in de therapie. Nergens in de teksten van Rogers ben ik tegengekomen dat er wordt gefocust op gedrag of dat er bijvoorbeeld geoefend wordt met nieuw gedrag.

¹⁹ Uitleg van Jan Hein Mooren tijdens een van de scriptiegesprekken in winter/lente 2007.

²⁰ Ibidem.

²¹ In Rogers' voorbeeld staat het woord 'bitch'. Mogelijke vertalingen zijn 'trut', 'teef' of 'krenge'.

Mijn benadering van begeleiding bij persoonlijke expressie werkt in eerste instantie op het gedragsniveau en op het lichamenlijk ervaren. De cliënt zal bepaalde lichamenlijke ervaringen opdoen wanneer hij experimenteert met ander lichamenlijk gedrag. Gedrag is in dit geval het onderzoeken van andere lichamenstaal of bijvoorbeeld het transformeren naar standbeelden. De cliënt zal bepaalde ervaringen opdoen door zijn expressiepatroon te doorbreken of bepaalde houdingen aan te nemen. De interventies op gedragsniveau (behaviour) werken door op het niveau van de gevoelens (affects). Vervolgens is het de bedoeling dat de cliënt zich bewust wordt van zijn ervaringen. Dit wordt meestal bereikt door bepaalde vragen te stellen als: Herken je jezelf in deze houding? Wat is er anders dan je gewend bent? Zou je zo kunnen functioneren op je werk? Door dit soort vragen te stellen, hoop ik de cliënt ook op het niveau van zijn denkbeelden aan te spreken. Alle drie de niveaus komen aan bod, maar mijn ingang is de gedragskant en de nadruk ligt op het bewust worden van de ervaringen bij bepaald gedrag.

Zelf zie ik een lichaamsgerichte begeleiding als een begeleidingsvorm met evenveel mogelijkheden als begeleidingsvormen die opgebouwd zijn rondom gesprekken. Dit vind ik ook de kracht van hoe de sessies persoonlijke expressie een aanvulling zijn op de 'gewone' coachingsgesprekken in een traject bij Bureau Kruiswijk. Er worden meerdere aanvliegroutes benut om de cliënt te ondersteunen bij de door hem geformuleerde doelstellingen. Naast de cognitieve ingang wordt de cliënt ook op andere manieren aangesproken en het is mijn overtuiging dat hij zo op een optimale manier aan zijn aandachtspunten kan werken. Het is niet alleen 'praten over', maar ook uitproberen in een veilige oefensituatie. Hier kom ik in het volgende hoofdstuk op terug.

Hoofdstuk 14 Attitude

In dit hoofdstuk wordt de houding van de begeleider (paragraaf 14.1) in de person-centered therapy en in mijn methode vergeleken. Ook worden er relevante voorwaarden voor het ontstaan van opbouwende creativiteit beschreven in paragraaf 14.2. In paragraaf 14.3 is een schematische weergave te vinden van de vergelijking van Rogers person-centered therapy en mijn benadering van 'begeleiding bij persoonlijke expressie'.

14.1 Houding van de begeleider

In Rogers' person-centered therapy wordt de attitude van de counsellor gevormd door de drie grondhoudingen empathie, acceptatie en congruentie. Deze houding ten opzichte van de cliënt zou je eigenlijk als de instrumentele dimensie van Rogers' benadering kunnen zien. Deze grondhoudingen zijn de 'middelen' waarmee de therapeut het moet doen, want hij heeft verder geen werkvormen of technieken tot zijn beschikking. De instrumentele dimensie en de attitude vallen samen in de person-centered therapy.

Het volgende citaat laat de kern van de person-centered attitude zien, maar sluit ook aan bij mijn manier van werken. Rogers laat de counsellor in de directe rede aan het woord en spreekt tot de cliënt:

"To be of assistance to you I will put aside myself -the self of ordinary interaction- and enter in your world of perception as completely as I am able. I will become, in a sense, another self for you -an alter ego of your own attitudes and feelings- a safe opportunity for you to discern yourself more clearly, to experience yourself more truly and deeply, to choose more significantly"
(Rogers, 1976, p.35)

Als begeleider van ontwikkelingsprocessen vind ik dit een prachtige uitspraak. Met name wanneer Rogers beschrijft dat je als counsellor de ander een veilige mogelijkheid biedt om zichzelf waar te nemen en te ervaren. Dat sluit perfect aan bij wat ik mijn cliënten wil bieden. Bovenstaand citaat geeft weer waar de raakpunten van onze methoden liggen wat betreft de houding van de begeleider. In de weergave van mijn methode beschrijf ik (in hoofdstuk 11) een houding die op verschillende manieren bijdraagt aan het gevoel van veiligheid van de cliënt. Daarnaast beschrijf ik hoe ik het proces van de cliënt centraal stel in mijn begeleiding.

Wanneer ik mijn methode vergelijk met de Rogeriaanse dan denk ik dat de opvallendste verschillen zijn te vinden in de opvattingen over directief optreden. De tegenbeweging die humanistisch psychologen hebben vormgegeven door het stigmatiseren en diagnosticeren van therapeuten te doorbreken (zie paragraaf 4.1 en 6.1.1) en zich te richten op de cliënt is enorm invloedrijk en betekenisvol geweest voor ideeën over begeleiding. De achterliggende gedachten over het zelfgenererend vermogen van de

mens en de zelfactualiseringstendens onderschrijf ik, maar in de uitwerking van dit soort ideeën ga ik minder ver dan de Rogerianen.

In Rogers' person-centered therapy is het nauwelijks tot niet toegestaan voor de therapeut om te sturen. Alles moet uit de cliënt komen. Hoewel door Rogerianen de kritiek dat een client-centered therapeut niets doet altijd terecht van tafel wordt geveegd, is de eigen inbreng van de counsellor zeer beperkt. De besproken grondhoudingen zijn alledrie heel volgend en gaan vooral over hoe de therapeut de cliënt ontvangt en opvangt. Als coach persoonlijke expressie treed ik bij tijd en wijle wel sturend op en breng ik wat in. Ik maak van tevoren een programma en ook de aandachtspunten staan dan al vast. Ik geef gedragsaanwijzingen, doe suggesties en introduceer werkvormen. Dit is terug te zien in de beschreven casussen en in de paragrafen 10.2 en 11.2. Wanneer je de client-centered therapy strikt zou opvatten, opereer ik niet op een cliëntgerichte manier. Mijn manier van optreden is te sturend als je het naast de Rogeriaanse theorie legt. Toch beschrijf ik in hoofdstuk 11 mijn attitude aan de hand van de cliënt die centraal staat. In mijn ogen werk ik wel cliëntgericht alleen vat ik cliëntgerichtheid minder strikt op dan in de person-centered therapy gebruikelijk is. Binnen mijn methode is de cliënt altijd het uitgangspunt ook al ben ik niet honderd procent volgend. Ik heb misschien bepaalde expertise over het werken met beelden of over hoe iemand beter zou kunnen communiceren, maar de cliënt heeft de expertise over zijn vragen en besluit of de gevonden of gesuggereerde antwoorden bij hem passen. Mijn directieve aanwijzingen moeten aansluiten bij waar de cliënt staat.

Een mogelijke verklaring voor het verschil in mate van directief optreden is in mijn ogen het verschil op handelingsniveau van beide benaderingen. De person-centered therapy is een therapie die gebaseerd is op het voeren van gesprekken. Een gesprek is voor de meerderheid van de mensen een redelijk veilige 'werkvorm' waar ze geen moeite mee hebben. De meeste mensen hebben aanzienlijk minder gewenning met lichamelijke werkvormen en theatrale oefeningen. Het meedoen aan dit soort werkvormen is dan al heel wat. Waar het binnen het gesprek mogelijk is om initiatieven van de cliënt te laten komen, zal dit binnen mijn methode al snel een brug te ver zijn voor de cliënt.

14.2 Voorwaarden

Natalie Rogers beschrijft in *The creative connection. Expressive art as healing* (2000) een combinatie van de person-centred therapy (van haar vader Carl Rogers) en kunstzinnige therapie. Ze baseert zich op het hoofdstuk *Toward a theory of creativity* uit *Becoming a person* (1961) van Carl Rogers. Beide auteurs onderscheiden voorwaarden voor het

ontstaan van opbouwende creativiteit. De externe voorwaarden zal ik hier weergeven en sluiten aan op de attitude van de begeleider. Deze voorwaarden zijn voorwaardenscheppend voor zowel voor een goede Rogeriaanse therapeutische relatie, als een meer creatieve begeleidingsvorm zoals de persoonlijke expressie sessies.

Als condities noemt Natalie Rogers:

1. psychologische veiligheid
 - a. het individu onvoorwaardelijk accepteren
 - b. een klimaat scheppen waarin externe evaluatie afwezig is
 - c. empathisch begrijpen
2. psychologische vrijheid
3. stimulerende en uitdagende ervaringen aanbieden

(N. Rogers, 2000, p.14, eigen vertaling)

Ze beschrijft dat ze de eerste twee condities heeft overgenomen uit de person-centered therapy en de derde zelf heeft toegevoegd. Met *psychologische veiligheid* wordt bedoeld dat elk individu het gevoel krijgt dat hij van waarde is. De begeleider moet de oprechte intentie hebben om de ander te willen begrijpen. De uitingen (woorden, houdingen, bewegingen, etc.) van de cliënt mogen niet op een gouden schaalte gewogen worden of beoordeeld worden met termen als goed of fout, mooi of lelijk. Natalie Rogers (2000) benadrukt dat vooral bij creatieve uitingen het niet beoordelen van het werk essentieel is. Vaak passen cliënten al een behoorlijk remmende zelfcensuur toe op hun creativiteit. Wanneer de cliënten ervaren dat hun werk hoe dan ook geaccepteerd wordt door de begeleider, ontwikkelen ze een mildere innerlijke evaluatie. Dit wil niet zeggen dat je als begeleider niet mag reageren. Oprechte reacties op wat een cliënt uit, zijn anders dan het ventileren van goed- of afkeuring. Beide auteurs onderscheiden reageren en oordelen, waarbij oordelen duidelijk afbreuk doet aan het gevoel van veiligheid van de cliënt en zo het creatieve proces verstoort. In hoofdstuk 11 over mijn attitude beschrijf ik in de paragraaf over openheid een vergelijkbare houding.

In deze eerste voorwaarde, psychologische veiligheid, herkennen we duidelijk de twee core conditions 'unconditional positive regard' en 'empathy'. Opvallend is dat congruentie niet wordt genoemd. Wel staat er een voorwaarde over externe evaluatie (1b), die wat mij betreft onder onvoorwaardelijke acceptatie valt. Waarom congruentie hier wegvalt wordt door beide auteurs niet verklaard en ik kan er ook geen inhoudelijke reden voor bedenken. Een begeleider die congruent is, lijkt me bijdragen aan de psychologische veiligheid. De begeleider is in dat geval eenduidig, je weet wat je aan die persoon hebt en alle voordelen van congruentie die in paragraaf 7.2 zijn genoemd, zijn hier ook van toepassing. Een mogelijke contextuele verklaring is dat congruentie pas rond 1962 een

meer prominente rol kreeg in Carl Rogers' denken (zie paragraaf 6.2.3) en dit hoofdstuk is al uitgegeven in 1961. In de inleiding van het originele hoofdstuk staat dat de tekst is opgesteld naar aanleiding van een conferentie in 1952, maar later is uitgebreid. Het kan dus zijn dat congruentie in Carl Rogers' denken nog niet zo'n sterke rol speelde en dat hij het in dit verband daarom buiten beschouwing heeft gelaten.

De tweede conditie, *psychologische vrijheid*, wordt duidelijk omschreven in een citaat van Carl Rogers:

'when a teacher, parent, therapist or other facilitating person permits the individual a complete freedom of symbolic expression, creativity is fostered. This permissiveness gives the individual complete freedom to think, to feel, to be, whatever is most inward within himself. It fosters the openness and the playful and spontaneous juggling of percepts, concepts and meanings, which is part of creativity.'

(C. Rogers, 1961, p.358. Ook in N. Rogers, 2000, p.17)

De *symbolische* expressie is onbegrensd benadrukt Carl Rogers in zijn verdere uitleg. Bepaalde uitingen zijn in onze samenleving aan banden gelegd en dit is terecht, volgens Rogers, maar symbolische uitingen hoeven niet beperkt te worden. Er is nogal een verschil tussen het beledigen of aanvallen van je moeder in de realiteit (wat je als expressie kunt zien) en je botvieren op je moeder in een bewegend beeld (symbolische uiting). Waar de eerste manier in de realiteit gevolgen kan hebben zoals schuldgevoelens, is de symbolische manier veiliger en is de kans dat dit bevrijdend werkt groter volgens Carl Rogers.

De derde voorwaarde, het *aanbieden van stimulerende en uitdagende ervaringen*, heeft Natalie Rogers (2000) toegevoegd, omdat ze ervaarde dat wanneer ze met haar vader werkte er teveel over creativiteit werd gepraat en er te weinig mee werd gedaan. Het aangaan van het creatieve proces is volgens haar van groot belang en hiervoor zijn zorgvuldig ontworpen opdrachten vaak nuttig. Veel mensen hebben alleen ervaring opgedaan met creatieve werkvormen in een beoordelende omgeving. Bijvoorbeeld op school of tijdens cursussen waarbij het bereiken van een bepaald product centraal stond. Volgens Natalie Rogers is het een totaal andere ervaring om aan de hand van een uitdagende, creatieve opdracht zelf aan de slag te kunnen gaan in een ondersteunende omgeving waar je niet beoordeeld wordt. Juist deze voorwaarden maken het mogelijk, stelt zij, dat iemand in contact komt met zichzelf en tot een betekenisvolle vorm van expressie komt. Waar de person-centered therapy deze expressie alleen kanaliseert in een gesprek, probeer ik in mijn sessie ook andere methoden te gebruiken om die expressie gestalte te laten krijgen. Net als Natalie Rogers ga ik met mijn cliënten het creatieve proces aan en zie ik dit als waardevolle aanvulling op het 'praten over'.

Deze derde voorwaarde is voor mij verbonden met het directief optreden uit de vorige paragraaf en het de cliënt (on)gemakkelijk maken (paragraaf 11.2) van mijn benadering. Rogers' idee dat de cliënt zijn proces bepaalt en dat hij de expert is ('the client knows best' zie p. 15) onderschrijf ik van harte. Maar zonder dit uit het oog te verliezen probeer ik de cliënt wel uit te dagen om iets verder te gaan dan hij misschien uit zichzelf zou doen. Net als Natalie Rogers ga ik met mijn cliënten het creatieve proces aan en zie ik dit als waardevolle aanvulling op het 'praten over'.

14.3 Schema

Met de volgende schematische weergave van de vergelijking van Rogers person-centered therapy en mijn benadering van 'begeleiding bij persoonlijke expressie' sluit ik dit hoofdstuk af.

	Visie	Instrumentele dimensie	Attitude	Psychologische factoren
Carl Rogers' Person-centered therapy	Fully functioning person, self actualisation, congruence	Gesprekstherapie. De instrumentele dimensie valt samen met de attitude	6 condities waarvan de drie core conditions: empathie, acceptatie en congruentie (zie par.6.2)	affects ↓ cognitions ↓ behaviour
Lotte Huijings Benadering van persoonlijke expressie	Zichzelf zo optimaal mogelijk tot uitdrukking brengende, hele mens. Wisselwerking lichaam en geest	Lichaamsgerichte, ervaringsgerichte, creatieve werkvormen.	-De cliënt staat centraal -het de cliënt (on)gemakkelijk maken -openheid -veiligheid	behaviour ↓ affects ↓ cognitions

DEEL V METHODOLOGISCHE VERANTWOORDING

Hoofdstuk 15 Methodologische verantwoording

In dit deel wordt kort beschreven hoe ik de antwoorden op mijn de onderzoeksvraag heb gevonden. In paragraaf 15.1 wordt beschreven hoe deel II over Rogers' gedachtegoed tot stand is gekomen en in paragraaf 15.2 beschrijf ik een opsomming van verschillende categorieën bronnen die aansluiten bij de vraagstelling van deze scriptie. Tenslotte staat in paragraaf 15.3 hoe de beschrijving van mijn benadering is ontstaan.

15.1 Literatuurstudie

Deel II CARL ROGERS' OPVATTINGEN OVER CONGRUENTIE is gebaseerd op een literatuurstudie. Zoals te zien is in de literatuurlijst en annotatie zijn er meer secundaire dan primaire bronnen gebruikt in mijn weergave van Rogers' denkbeelden. Hiervoor is gekozen omdat de auteurs van de secundaire bronnen mij op deze manier een hoop werk uit handen hebben genomen. Deze auteurs als McLeod, Mearns, Thorne, Lietaer en redacteurs als Swildens en Wyatt hebben een groot inzicht in en overzicht over Rogers' gedachtegoed. Hun werk is degelijk en waar zij Rogers aanhalen doen zij dit correct voor zover ik het steekproefsgewijs heb gecontroleerd. Het zou zonde zijn geweest om geen gebruik te maken van hun jarenlange voorsprong in het bestuderen van Carl Rogers' oeuvre.

Naast de expertise zijn er nog twee redenen. Rogers teksten zijn over het algemeen goed te volgen. Er is weinig ruimte voor foutieve interpretaties en het risico dat de secundaire bronnen Rogers verkeerd hebben begrepen is vrij klein. Ik durfde daardoor gemakkelijker te vertrouwen op secundaire bronnen.

Als laatste argument wil ik Rogers' schrijfstijl noemen. Hij heeft veel woorden nodig om zijn punt te maken, herhaalt zichzelf en houdt zijn verhaal levendig door vele praktijkvoorbeelden of eigen ervaringen te beschrijven. Hoewel zijn werk uitermate toegankelijk is en het inspirerende teksten zijn, kan het gemakkelijk worden gecomprimeerd. Dit is dan ook een toegevoegde waarde die de secundaire bronnen hebben geboden. Doordat in deze bronnen de hoofdlijnen duidelijk aangegeven werden, kwam dit mijn bondigheid en overzichtelijkheid ten goede.

Een andere opvallendheid in mijn literatuurkeuze waar ik kort bij wililstaan, is dat ik weinig aandacht besteed aan de empirische onderbouwing van de client-centered therapy. Een sterk punt van Rogers is dat hij vanuit eigen ervaringen tot ideeën en opvattingen kwam die hij vervolgens wetenschappelijk wilde (laten) toetsen. In de literatuur is dan ook interessant materiaal over onderzoeksresultaten rondom

congruentie te vinden²². Toch is er hier voor gekozen om deze experimentele uitkomsten niet te belichten. Ten eerste omdat dit niet direct aansluit bij de centrale vraagstelling van deze scriptie en ten tweede omdat er bij het beschrijven van mijn benadering van 'begeleiding in persoonlijke expressie' geen experimenteel materiaal voor handen is.

15.2 Categorieën bronnen

In de oriënterende fase van het schrijven van mijn scriptie heb ik door veel verschillende boeken gebladerd. Al zoekende kwam ik tot de conclusie dat de literatuur over persoonlijke expressie en congruentie uiteenvalt in een aantal categorieën bronnen. Kort wil ik deze categorieën noemen om het veld van literatuur te schetsen en om mijn plaatsbepaling te expliciteren.

Ten eerste zijn er de werken die door mensen met een theaterachtergrond zijn geschreven. Bijvoorbeeld door auteurs als Lorna Marshall, Ellen Kuners en Marcel van Dijck. Zij schrijven in de inleiding van hun boek hoe belangrijk het is voor mensen om zich te kunnen uiten in het kader van beter leren acteren (Marshall), werken aan je persoonlijke overtuigingskracht (Kuners) of als 'weg tot menswording' (Van Dijck). De nadruk van de werken van deze auteurs ligt echter op de werkvormen waardoor dit bereikt kan worden. Veel van dit soort literatuur kenmerkt zich door verzamelingen (theatrale) oefeningen die met groepen cursisten gedaan kunnen worden en ontberen een onderbouwing van waarom dit gedaan zou moeten worden. Er is veel aandacht voor het 'hoe' en weinig voor het 'waarom'. Als het 'waarom' wordt behandeld dan is dit helaas vaak in een vorm van een betoog vol mooie metaforen, maar met weinig (wetenschappelijke) onderbouwing.

Daarnaast is het ook opvallend dat expressie vooral in verband wordt gebracht met kinderen. Er lijkt weinig ruimte voor het belang voor volwassenen van het jezelf uitdrukken. Waar expressie voor jongeren en kinderen vanzelfsprekend lijkt, is dit voor volwassenen een redelijk onontgonnen gebied.

Ten tweede is er een grote collectie boeken vanuit verschillende psychologische stromingen. Om twee voorbeelden te noemen: Donald Winnicott, psychoanalyticus, heeft veel over de waarde van spel en expressie geschreven. Daarnaast is congruentie een begrip uit het Neuro Linguïstisch Programmeren. Deze categorie psychologische bronnen

²² Bijvoorbeeld: Grafanaki, S. (2001). What counselling research has taught us about the concept of congruence: main discoveries and unresolved issues. In Wyatt, G. (red.), *Rogers' therapeutic conditions: evolution, theory and practice. volume 1: congruence*, p. 159-173. Ross-on-Wye: PCCS books ISBN 1-898059-29-2

is enorm. In deze scriptie heb ik me beperkt tot humanistisch psychologen en dan met name Rogers. Waar de auteurs met een theatergrond gefocust zijn op het 'hoe' is dit bij Rogers vaak onderbelicht. Rogers pleit uitgebreid voor congruente communicatie en onderbouwt dit door zijn visie op de mens te beschrijven, maar hoe dit bereikt moet worden, is veel minder uitgewerkt.

Een derde categorie bronnen veeg ik voor het gemak op een hoop onder de noemer: new-age en lichaamsgerichte bronnen. Denk aan bio-energetica, haptonomie, Alexandertechniek en (emotioneel)lichaamswerk. Deze bronnen gaan vooral over contact maken met het lichaam en lichaamsbewustzijn. In de oriënterende fase van het schrijven van deze scriptie heb ik regelmatig door dit soort werken gebladerd en er is veel in te vinden. Toch zijn ze nauwelijks gebruikt bij mijn daadwerkelijke onderzoek door de toespitsing van mijn vraag. Dit geldt ook voor een vierde en vijfde categorieën bundels over het lichaam en psychologie en boeken over non verbale communicatie. Ook dit zijn schatten aan informatie, maar met onvoldoende aansluiting op mijn vraag.

De zesde categorie bronnen is geschreven door auteurs met een gecombineerde achtergrond. *Rehearsals for growth. Theater improvisation for psychotherapists* van Daniel Wiener (1994) is hier een sterk voorbeeld van. Deze auteur is van oorsprong psycholoog en heeft zich toegelegd op het gebruiken van technieken uit het improvisatietheater in zijn praktijk als psychotherapeut. Andere hedendaagse auteurs, die een betekenisvolle combinatie weten te maken door een kunstvorm als middel gebruiken bij persoonlijke ontwikkeling, zijn onder meer: Lex Mulder, Pierre de Laat en Natalie Rogers. Methoden als psychodrama en theatre of the oppressed kenmerken zich ook door een gecombineerde expertise. Er is een onderliggende, uitgewerkte visie en er is sprake van een (zich ontwikkelende) theorievorming.

Deze zes categorieën tonen een heel spectrum van benaderingen die te gebruiken zijn om de onderzoeksvraag 'hoe verhoudt mijn benadering van 'begeleiding in persoonlijke expressie' zich tot Carl Rogers' opvattingen over het begrip 'congruentie'?' te beantwoorden. Met deze scriptie hoop ik aan te sluiten bij de zesde categorie. Waar de auteurs uit de eerste categorie kansen laten liggen door te weinig aandacht aan visie en het 'waarom' te besteden, hoop ik deze valkuil te hebben vermeden. Daarnaast richt mijn methode zich op het werken aan persoonlijke expressie met *volwassenen*. Aangezien ik heb geconstateerd dat er meer aandacht wordt besteed aan expressie voor kinderen, lijkt dit me een waardevolle aanvulling.

15.3 Onderzoeken van eigen benadering

In deel III BEGELEIDING IN PERSOONLIJKE EXPRESSIE beschrijf ik mijn manier van werken. Verschillende methoden om dit goed te analyseren zijn de revue gepasseerd. Zo waren kwalitatieve interviews met cliënten en het analyseren van videobeelden opties. Jan Hein Mooren, mijn scriptiebegeleider, raadde mij aan om mijn benadering van begeleiding in persoonlijke expressie te 'laten opstijgen uit de praktijk' zoals hij dit noemde. Dit opstijgen is uiteindelijk als volgt gegaan: ik heb alle verslagen van de sessies die ik heb gehad met cliënten van juli 2004 tot juni 2007 bestudeerd. Dit zijn twintig verslagen van mijn sessies met vijftien cliënten (sommige cliënten hebben meer dan één sessie gedaan). In deze verslagen is beschreven wat er is gedaan, wat mijn bevindingen waren en wat de cliënt heeft gezegd te ervaren.

Vervolgens heb ik vijf verslagen uitgekozen waarvan ik vond dat er momenten in werden beschreven waarbij ik echt iets kon betekenen voor de cliënt. Momenten die mijn methode goed weergaven en stonden voor 'best practice' momenten. Waar de verslagen vooral geschreven zijn met het oog op de cliënt heb ik mijn best gedaan om mijn eigen handelen en gedachten zo veel mogelijk terug te halen en in te voegen in de bestanden die zo vijf casussen werden. Bij deze casussen heb ik mezelf een aantal vragen gesteld die gericht waren op het achterhalen van mijn visie, instrumentele dimensie en attitude. Door deze antwoorden te combineren met: de inhoud van een paar gesprekken met naasten en fragmenten uit literatuur waar ik mijn methode en denkbeelden in herkende, ben ik gekomen tot deel III.

Bij het beschrijven van mijn methode vond ik het lastig om niet klakkeloos Rogers te volgen. Deel II CARL ROGERS' OPVATTINGEN OVER CONGRUENTIE is geschreven voor dat deel III is geschreven. Het was heel lastig om Rogers' gedachtegoed los te laten voor het schrijven van deel III en het kan zijn dat ik daar niet volledig in ben geslaagd. Met andere woorden: ik sluit niet uit dat doordat ik me verdiept had in Rogers' person-centered therapy dit mijn beschrijving van mijn manier van werken in deel III heeft beïnvloed.

Er zitten meer van dit soort haken en ogen aan het zelf onderzoeken van je eigen manier van werken. Dit vraagt reflexiviteit want je onderzoekt je eigen handelen en ideeën. Je hebt zo je eigen blinde vlekken, maar ik heb gepoogd om in deel III zo integer, oprecht en compleet mogelijk mijn benadering te beschrijven. Ik ben me er terdege van bewust dat dit een poging is met bepaalde beperkingen en mogelijkheden. Aan de ene kant weet ik het meeste van mijn praktijk en van mijn methode, want ik sta er midden in. Aan de andere kant mis je een zekere afstand die de objectiviteit waarschijnlijk ten goede zou komen.

SAMENVATTING

Deze doctoraalscriptie begon met de onderzoeksvraag: *'Hoe verhoudt mijn benadering van "begeleiding bij persoonlijke expressie" zich tot Carl Rogers' opvattingen over het begrip "congruentie"?' en bestaat uit twee elementen.*

Het eerste element is een literatuuronderzoek naar de opvattingen over het begrip 'congruentie' van de humanistisch psycholoog Carl Rogers. In dit deel van mijn scriptie (deel II) wordt de gelaagdheid van congruentie besproken en de betekenissen die congruentie volgens Rogers heeft voor de zich actualiserende mens, de therapeutische relatie en interpersoonlijke communicatie. Congruentie als doel voor de zich actualiserende mens is nauw verbonden met de ideeën van Rogers over de fully functioning person. Congruentie binnen de therapeutische relatie gaat vooral om de houding van de therapeut ten opzichte van de cliënt. Rogers beschrijft drie grondhoudingen waarvan congruentie er één is. De meest uitgewerkte beschrijvingen van congruentie zijn te vinden op het niveau van de therapeutische houding. Wat de therapeut wel en niet moet doen om congruent te zijn en hoe hij dit kan leren wordt uitgewerkt in de paragrafen 6.2, 7.2 en 8.2. Ook heeft Rogers congruentie betrokken op interpersoonlijke communicatie in een meer algemene zin. Hij beschrijft in dit kader dat een individu congruent is wanneer bewustzijn, ervaring en communicatie in overeenstemming met elkaar zijn.

Het tweede element van deze scriptie wordt gevormd door de methodiekontwikkeling van begeleiding bij persoonlijke expressie (deel III). Als coach persoonlijke expressie bij Bureau Kruiswijk begeleid ik mensen in hun ontwikkelingsproces door met ervaringsgerichte, lichamelijke, creatieve werkvormen aan hun communicatieve mogelijkheden en existentiële thema's te werken. In hoofdstuk 9 wordt het organisatorische kader van deze begeleiding geschetst. In het daarop volgende hoofdstuk wordt uiteengezet wat de achterliggende visie is van de begeleiding en hoe de instrumentele dimensie gestalte krijgt. Verschillende aspecten van de attitude worden in het laatste hoofdstuk besproken

Hierna volgt deel IV Plaatsbepaling. In dit deel komen bovenstaande elementen samen. Het literatuuronderzoek naar Rogers' begrip congruentie heeft gediend als opstap voor mijn methodiekontwikkeling in deel III. Door me te verdiepen in een bestaande en gerenommeerde begeleidingsvorm als de person-centered therapy van Rogers kreeg ik bouwstenen aangeleverd om mijn eigen ideeën uit te werken en mijn praktijk als coach te funderen. In dit vierde deel van dit document heb ik aspecten uit het literatuuronderzoek verbonden en vergeleken met Rogers' gedachtegoed. Door deze

plaatsbepaling is duidelijk geworden dat ik me op visieniveau goed thuis voel bij Rogers. Desondanks is er op praktisch niveau (instrumentele dimensie) sprake van een andere aanpak. Zo is een van de voornaamste verschillen dat Rogers het ervaringsniveau als ingang kiest om het ontwikkelingsproces van de cliënt te begeleiden, terwijl ik heb gekozen om te vertrekken bij (non-verbaal) gedrag.

DANKWOORD

Deze scriptie is tot stand gekomen dankzij de steun, troost, bemoedigende woorden, gastvrijheid, tips, trucs, wijsheid, kennis, liefde en het vertrouwen van velen.

Jan Hein Mooren bedankt dat je zo naast me hebt gestaan in dit proces.

Adri Smaling dank voor je zorgvuldigheid in het lezen.

Bureau Kruiswijk bedankt voor de kansen die ik heb gekregen.

Lieve tutorgenoten wat heerlijk dat een aantal van jullie ook aan het afstuderen was.

Ik heb echt veel aan jullie weten- en vriendschappelijke inbreng gehad. Dank!

Mensen van de Etalage, fijn om interesses en professionaliteit te kunnen delen en met name Maike Boezeman bedankt voor het lezen en doorvragen.

Lieve vrienden en vriendinnen die steeds maar weer vroegen 'en hoe is het met je scriptie?' en ook luisterden naar mijn antwoord.

Lieve Dirk, dank voor al je rust. Dat ik je mocht afleiden, mocht klieren, mocht uithuilen, heel hard muziek mocht draaien, alles mocht en alles zou goed komen.

Lieve Patty en Theo, bedankt dat ik al zo ver heb kunnen komen.

LITERATUUR

-Belle, H van (1980). *Basic intent and therapeutic approach of Carl R. Rogers: a study of his view of man in relation to his view of therapy, personality and interpersonal relations* Burnaby: Academy press ltd. ISBN 0-88906-109-2

-Brammer, L., P. Abrego & E. Shostrom (1993). *Therapeutic counselling and psychotherapy* (6th ed.) Londen (etc.): Prentice Hall. ISBN 0-13-912817-4

-Brodley, B. (2001). Congruence and its relation to communication in client-centered therapy. In Wyatt, G. (red.), *Rogers' therapeutic conditions: evolution, theory and practice. volume 1: congruence* p. 55-78. Ross-on-Wye: PCCS books. ISBN 1-898059-29-2

-Carver, C.& M. Scheier (1996). *Perspectives on personality* (3d ed.) Boston (etc.): Allyn and Bacon. ISBN 0-205-16090-5

-Dale, J. van (1999). Van Dale groot woordenboek der Nederlandse taal (13^e herz uitgave) Utrecht/Antwerpen: Van Dale lexicografie BV. ISBN 90-6648-4217

-Derkx. P. (1993). Wat is humanisme? Hoofdlijnen in de Europese humanistische traditie en hun actuele betekenis. In: Cliteur, P. en D. van Houten (red.), *Humanisme Theorie en praktijk* p. 99-114. Utrecht: De Tijdstroom. ISBN 90-352-1486-2

-Deurzen, E. van (2002). *Existential counselling en psychotherapy in practice* Londen (etc.): Sage publications Ltd. ISBN 0-76196223-9

-Dinger, T., M. Smit & C. Winkelman (2004). *Expressiever en gemakkelijker spreken. Hoe experimenteer ik met mijn spreekgedrag?* (12^e herz.dr.) Bussum: Uitgeverij Coutinho. ISBN 90-6283-441-8

-Eisenga R. en H. Wijngaarden (1991). Het mensbeeld van de cliëntgerichte therapie. In H. Swildens (red.). *Leerboek gesprekstherapie. De cliëntgerichte benadering*, p.251-268. Amersfoort, Leuven: Acco. ISBN 90-5256-043-9

-Glassman, W.E. (2003). *Stromingen in de psychologie*. Baarn: HBuitgevers. ISBN 90-5574-100-0

- Greenberg, L., J. Watson & G. Lietaer (eds.) (1998). *Handbook of experiential psychotherapy*. Londen, New York: The Guilford Press. ISBN 1-57230-374-3
- Habbema, C. (2003). *U zegt het maar. Over optreden in het openbaar*. Amsterdam: Van Genneep
- Haugh, S. (2001). A historical review of the development of the concept of congruence in person-centred therapy. In Wyatt, G. (red.), *Rogers' therapeutic conditions: evolution, theory and practice. volume 1: congruence* p. 1-17. Ross-on-Wye: PCCS books. ISBN 1-898059-29-2
- Kirschenbaum, H. & V. Land Henderson (eds.)(1989). *The Carl Rogers reader*. Boston: Houghton Mifflin company. ISBN 0-395-48357-39 (pbk)
- Klein, M. et al. (2001). Congruence or genuineness. *Psychotherapy* 38 (4), p.396-400.
- Kuners, E. (2004). *Persoonlijke uitstraling. Overtuigend overkomen*. Zaltbommel:Thema. ISBN 90-5871-282-6
- Lietaer, G. (1991). Authenticiteit en onvoorwaardelijke positieve gezindheid. In H. Swildens (red.). *Leerboek gesprekstherapie. De cliëntgerichte benadering*, p.27-64. Amersfoort, Leuven: Acco. ISBN 90-5256-043-9
- Lietaer, G. (z.j.). Authenticity, congruence and transparency
<http://www.elementsuk.com/pdf/authenticity.pdf> gevonden op 24 januari 2007
 lijkt te zijn: Lietaer, G. (1993). Authenticity, congruence, and transparency In: D.Brazier (ed.) *Beyond Carl Rogers*. Londen: Constable.
- Marshall, L. (2002) *The body speaks. Performance and expression*. New York: Palgrave MacMillan ISBN 1-4039-6028-3 (pbk)
- May, R. (1994). *The discovery of being. Writings in existential psychology*(2e druk). New York, Londen: W.W. Norton & Company. ISBN 0-393-31240-2
- McLeod, J. (1998). *An introduction to counselling* (2e druk). Buckingham: Open University Press. ISBN 0-335-19710-8

-McMillan, M. (2004). *The person-centred approach to therapeutic change*. Londen (etc.): Sage. ISBN 0-7619-4868-6

-Mearns, D. & B. Thorne (1988). *Person-centred counselling in action*. Londen (etc.): Sage. ISBN 0-8039-8049-3

-Mooren, J. (red.) (1999). *Bakens in de stroom. Naar een methodiek van het humanistisch geestelijk werk*. Utrecht: SWP. ISBN 90-6665-299-3

-Rogers, C. (1976). *Client-centered therapy. Its current practice, implications and theory* (3e druk). Londen: Constable.

-Rogers, C. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of consulting psychology* 21, p.95-103.

-Rogers, C. (1961). *On becoming a person. A therapist's view of psychotherapy* Boston: Houghton Mifflin company.

-Rogers, N. (2000). *The creative connection. Expressive art as healing* Ross-On-Wye: PCCS Books. ISBN 1-898059-33-0

-Schmid, P. (2001). Authenticity: the person as his or her own author. Dialogical and ethical perspectives on therapy as an encounter relationship. And beyond. In Wyatt, G. (red.), *Rogers' therapeutic conditions: evolution, theory and practice. volume 1: congruence*, p. 213-228. Ross-on-Wye: PCCS books. ISBN 1-898059-29-2

-Sinclair, J. & J. MacHardy (eds.) (1995). *Collins Cobuild English dictionary*. Londen: HarperCollins Publishers. ISBN 0-00-375029-9

-Tengland, P. (2001). A conceptual exploration of incongruence and mental health. In Wyatt, G. (red.), *Rogers' therapeutic conditions: evolution, theory and practice. volume 1: congruence*, p. 159-173. Ross-on-Wye: PCCS books. ISBN 1-898059-29-2

-Tudor, K. & M. Worall (1994). Congruence reconsidered. *British journal of guidance and counselling* 22 (2).

-Wiener, D. (1994). *Rehearsal for growth. Theatre improvisation for psychotherapists* New York, Londen: W.W. Norton & company. ISBN 0-393-70187-5

-Wyatt, G. (2001). The multifaceted nature of congruence within the therapeutic relationship. In Wyatt, G. (red.), *Rogers' therapeutic conditions: evolution, theory and practice. volume 1: congruence*, p. 79-95. Ross-on-Wye: PCCS books.
ISBN 1-898059-29-2

-Wyatt, G. (2001). Congruence: a synthesis and implications. In Wyatt, G. (red.), *Rogers' therapeutic conditions: evolution, theory and practice. volume 1: congruence*, p. 229-237. Ross-on-Wye: PCCS books. ISBN 1-898059-29-2

-College van Bestuur (2007) *Humanisme en humaniteit in de 21ste eeuw: onderzoeksprogramma van de universiteit voor humanistiek (2005-2010)*
Utrecht: Universiteit voor Humanistiek

Bijlagen

Bijlage 1 Kennismaking en afronding tijdens een sessie persoonlijke expressie

In deze bijlage wordt beschreven hoe een gemiddelde kennismaking en afronding van een sessie persoonlijke expressie verloopt. Ik heb dit beschreven voor de volledigheid van de beschrijving van de sessies. Verder geeft het de lezer een indruk van hoe het er tijdens zo'n sessie aan toe gaat en illustreert het mijn attitude.

1. Kennismaking

Een sessie persoonlijke expressie begint met een korte kennismaking aangezien er voor aanvang van de eerste sessie is nog geen direct contact is geweest tussen de cliënt en mij. Ik vraag naar de verwachtingen van de cliënt en of er iets is wat hij van mij wil weten of dat ik door de coach voldoende ben geïntroduceerd. Soms volgt een verdere introductie van mijn kant als daar om gevraagd wordt en soms ook niet. De sessie wordt vervolgd doordat ik aangeef wat ik van de cliënt weet (naam, functie en aandachtspunten). Ik benoem duidelijk dat ik niet op de hoogte ben van de inhoud van wat in het coachingstraject behandeld is.

Dan wordt er ingezoomd op de aandachtspunten die ik van de coach heb doorgekregen en ik vraag of die door de cliënt herkend worden. Ook check ik of het aansluit bij zijn verwachtingen dat we aan die dingen gaan werken met behulp van ervaringsgerichte werkvormen. Tot slot vraag ik of de cliënt nog fysieke beperkingen heeft, waarvan het belangrijk is om die te weten. Dit gedeelte van de sessie vindt zittend plaats, vaak met koffie en thee.

Deze kennismaking duurt vrijwel nooit langer dan een minuut of tien en wordt gevolgd door een korte, fysieke warming-up. Meestal doen we korte opdrachten die binnen het theater gebruikt worden om het lichaam te activeren. Voorbeelden zijn: je zo lang, klein, breed en smal mogelijk maken, of het hele lichaam warm wrijven.

2. Afronding

Het eind van een sessie persoonlijke expressie bestaat uit een terugblik op wat er tijdens de sessie is gedaan. De cliënt wordt gevraagd of hij iets mee naar huis neemt van wat de revue is gepasseerd en zo ja wat. Ook wordt hem gevraagd of hij hetgeen in de sessie is onderzocht, kan vertalen naar zijn werksituatie. Er wordt afgesloten met de open vraag of de cliënt nog op- of aanmerkingen heeft. Wanneer deze eventuele opmerkingen zijn besproken, herinner ik de cliënt aan het feit dat ik als begeleider een verslag schrijf van deze sessie en dit naar de coach terugkoppel zodat er in het traject op teruggegrepen kan worden. Soms wordt afgesproken om nog een tweede of derde sessie persoonlijke expressie in het traject te laten plaatsvinden.

Bijlage 2 Dimensions of human experience

Dimension	Basic purpose	Ultimate concern	Realistic goal
Social (ego)	success	failure	recognition
	power	impotence	influence
	belonging	isolation	kinship
	love	condemnation	respect
Personal (self)	integrity	disintegration	individuality
	freedom	dissolution	autonomy
	authenticity	inauthenticity	specialness
	certainty	confusion	identity
Spiritual (soul)	truth	falsehood	understanding
	perfection	imperfection	virtue
	wisdom	absurdity	meaning
	good	evil	responsibility

(Van Deurzen, 2002, p. 140, physical dimension niet opgenomen)

Bijlage 3 Werkvormen

In deze bijlage worden een aantal werkvormen beschreven, die ik toepas in de sessies persoonlijke expressie. Sommige werkvormen zijn in hoofdstuk 10 behoorlijk uitgebreid aan bod gekomen. Hier wordt er nog wat informatie aan toegevoegd door wat extra voorbeelden en door relevante literatuur te vermelden.

1. Het werken met (stand)beelden

Ten eerste het werken met (stand)beelden. In het theater wordt vaker gebruik gemaakt van beelden, poses, standbeelden of tableaux vivants. Kenmerkend is dat mensen als het ware bevroren in een betekenisvolle houding. Wanneer theater als kunstvorm wordt ingezet worden beelden gebruikt als achtergrond of afronding van een scène. Zoals de techniek wordt toegepast in de sessies persoonlijke expressie, is hij vooral ontleend aan de Braziliaanse theatermaker Augusto Boal. Boal is de grondlegger van het Theatre of the Oppressed (Theater van de Onderdrukten) en hij ontwikkelde onder meer het 'imagetheatre'. In mijn stage bij Ien van Nieuwenhuijzen heb ik leren werken met deze technieken en het viel mij op hoe ontzettend direct en kernachtig deze levende beelden werkten.

Concreet betekent het werken met beelden dat de cliënt met het lichaam van een ander of zijn eigen lichaam een beeld maakt aan de hand van een gestelde vraag. In de situatie van de sessies persoonlijke expressie zijn maar twee lichamen voor handen aangezien de sessies individueel zijn. De opties zijn dus gelimiteerd. Het is de bedoeling dat het beeld zwijgend geconstrueerd wordt door het lichaam van de ander (in dit geval dus automatisch de begeleider) vast te pakken en zo te vormen tot een beeld. Ook kan de cliënt voordoen wat hij graag wil zien. Deze techniek kan op velerlei manieren worden toegepast. Zo kan de cliënt ook zelf een pose aannemen die ergens voor staat en bijvoorbeeld vanuit deze pose een rol of beweging inzetten. Kenmerkend is kortom het werken met poses aan de hand van vragen of thema's.

Bronnen over het werken met standbeelden:

- Boal, A.(2004). *Theatre of the oppressed* (1st edition). New York: TCG.
- Boal, A.(2002). *Games for actors and non-actors*(2nd edition). New York: Routledge.
- Nieuwenhuijzen, I. van (2002) *Bijvoorbeeld de liefde. Forumtheater bij voorlichting en educatie aan vluchtelingenjongeren*. Utrecht: Stichting Pharos.
- Opdebeek, L. en R. Matthijssen (2006) *De mens in de hoofdrol. Handleiding participatief drama*. Rotterdam: Formaat, werkplaats voor participatief drama.
- Schutzman, Cohen- Cruz (red.) (1994) *Playing Boal, theatre, therapy, activism*. Londen: Routledge.
- www.theatreoftheoppressed.org

2. Werkvormen uit het improvisatietheater

Als tweede een verzameling technieken die ik heb geschaard onder de noemer: 'werkvormen uit het improvisatietheater'. Improvisatietheater is de tegenhanger van teksttoneel. De scène ontstaat in het hier en nu door het samenspel van de acteurs en is niet van te voren uitgewerkt door een tekstschrijver en/of regisseur. Om goed te kunnen improviseren zijn een aantal vaardigheden essentieel. Zo is het belangrijk om goed je eigen impulsen te kunnen volgen. Voor veel mensen is het lastig om je ideeën ongecensureerd te laten komen en vrij te associëren. Spontaniteit en associatie, net als het accepteren van impulsen, kun je trainen. Daarnaast zijn samenwerken, contact maken en het durven maken van fouten belangrijk. Het hoeft niet allemaal uit jezelf te komen, ook je omgeving reikt je van alles aan. Het is evident dat het soms fout gaat als je improviseert, maar het is toneel en niet de werkelijkheid dus wat maakt het uit?

Een invloedrijke persoon in het improvisatietheater is Keith Johnstone. Zijn werk *Impro. Improvisation and the theatre* (1981) is een standaardwerk over improviseren. Johnstone beschrijft duidelijke werkvormen, over onder meer status, die heel bruikbaar zijn. Er zijn een aantal boeken met werkvormen die gebruikt worden tijdens sessies persoonlijke expressie. Welke werkvormen gebruikt worden, is afhankelijk van het doel van de cliënt.

Een voorbeeld van hoe ik een van deze werkvormen toepas: een cliënt had als leerpunt zijn eerste impulsen te volgen en minder bedachtzaam te opereren. Om dit te oefenen zette ik een werkvorm in waarbij improviseren en het volgen van je fantasie centraal stonden. De cliënt en ik stonden tegenover elkaar en ik gaf hem steeds verschillende voorwerpen in zijn handen. Het was de bedoeling dat hij fantasietoepassingen voor deze voorwerpen verzond. Een nietmachine kon bijvoorbeeld een sieraad voor je oorlel worden en een pen een neuskrabber. Wat iemand zegt, is irrelevant; het gaat erom dat hij zijn fantasie de vrije loop laat en stopt zijn ideeën te censureren. Vervolgens evalueer ik met de cliënt hoe dit ging aan de hand van vragen als: op welke momenten kon hij zijn impulsen volgen en wanneer voelde hij zich geremd? Wat hielp hem om zijn impulsen te volgen? Hoe kan hij dit vertalen naar zijn praktijk?

Bronnen over improvisatietheater:

- Besseling, A. (2002) *Theater vanuit het niets* (2^e druk). Amsterdam: Uitgeverij IT&FB.
- Hofman, H. (1999) *Improviseren kun je leren. Een handleiding voor spel en theater*. Utrecht: HvU Press.
- Johnstone, K. (1981) *Impro. Improvisation and the theatre*. Londen: Methuen Publishing Limited.
- Koppett, K. (2002) *Training using drama. Successful development techniques from theatre and improvisation*. Londen: Kogan Page Limited.
- Tamblyn, D. en S. Weiss. *The big book of humorous training games* (2000) New York enz.: McGraw-Hill.

3. 'Doe eens iets anders'

Ten derde de werkvorm 'doe eens iets anders'. Deze werkvorm heb ik zelf ontworpen en zo genoemd. Het draait bij deze werkvorm om presenteren en lichaamsbewustzijn. Het is de bedoeling dat de cliënt de ruimte betreedt, zich voorstelt en kort een willekeurig verhaal vertelt. Ik observeer zijn non-verbale gedrag en wanneer ik een indruk heb gekregen vraag ik hem opnieuw binnen te komen, zich voor te stellen en iets te vertellen. Ik vraag hem dit keer iets anders te doen in zijn non-verbale gedrag. Opnieuw observeer ik de cliënt en luister ik naar zijn stemgebruik. Ik vraag hem na enkele minuten te stoppen met praten en mij zo objectiverend mogelijk het verschil te beschrijven met de eerste presentatie.

De inhoud van het verhaal is tijdens deze werkvorm niet relevant. Het kan een persoonlijke anekdote, een zakelijke uiteenzetting of elk ander verhaal zijn. Het gaat mij er in deze fase om dat ik het stemgebruik kan beoordelen en daarvoor is het nodig om de stem te horen, maar wat er gezegd wordt, is ondergeschikt. Met objectiverend beschrijven bedoel ik dat observaties niet geïnterpreteerd mogen worden. Opmerking als: 'ik maakte vaker oogcontact', 'ik stond met mijn gewicht op mijn rechtervoet' en 'ik kantelde mijn hoofd een aantal keer' zijn de observaties waar ik naar zoek. Interpretaties als 'nu was ik vriendelijker' en 'ik deed zenuwachtig' vind ik nog niet relevant. Dit zijn invullingen van de observaties, terwijl het belangrijk is dat cliënten ontdekken wat maakt dat ze denken vriendelijker of zenuwachtig te zijn of over te komen. Het gaat mij in eerste instantie om het non-verbale gedrag wat de cliënt tentoonspreidt en het zich daar bewust van worden. Wanneer een cliënt zegt dat hij vriendelijker was, vraag ik altijd door naar concreet gedrag (Wat deed je dan om die vriendelijkheid over te brengen? Was je meer aan het glimlachen of wat was er anders dan de eerste keer?).

Het binnenkomen, voorstellen, praten en hierop variëren wordt een aantal keer herhaald. Hierdoor krijg ik als begeleider een idee van het expressiepatroon van de cliënt. Bepaald non-verbaal gedrag zal de voorkeur hebben en andere variaties zal hij uit de weg gaan. Ik krijg als het ware een indruk van het non-verbale repertoire van de cliënt en bespreek deze indruk met mijn cliënt. Ik deel met hem wat ik opvallend vind in de presentaties en schets kort zijn expressiepatroon en voorkeursgedrag. Ik koppel dit aan de objectiverende observaties die de cliënt zelf heeft gemaakt en haal eventueel concrete momenten terug uit de presentaties. Wanneer de cliënt zich hierin herkent kunnen we een stap verder.

De volgende stap is het uitbreiden van het non-verbale repertoire. Meestal in de richting van de tevoren vastgestelde leerpunten, maar soms ook in nieuwe richtingen. Er wordt vrijwel altijd gekeken naar de lichaamshouding en waarin deze afwijkt van de ideale basishouding. Met 'de ideale basishouding' wordt een houding bedoeld die optimaal is voor het lichaam. Optimaal in de zin van gezond en goed geordend zodat spieren en bijvoorbeeld de adem ongestoord kunnen functioneren. Dit is een actieve lichaamshouding waar sprake is van 'eutonie', oftewel een goede basisspanning van de spieren, in plaats van de vervormingen die het gevolg zijn van een overdreven gespannen of juist uitgezakte houding (Dinger, Smit & Winkelman, 2004).

Er zijn bepaalde oefeningen waarbij het lichaam zichzelf ordent en waardoor de cliënt verschillen opmerkt tussen zijn eigen uitgangshouding en de ideale basishouding. Dit zijn oefeningen zoals het met aandacht op- en afrollen van de wervelkolom. Ook het bestuderen van de eigen en gewenste lichaamshoudingen in de spiegel kan heel zinvol zijn. In de sessies persoonlijke expressie wordt hierdoor een eerste aanzet gemaakt met het aanleren van de basishouding die expressiviteit vergemakkelijkt. Het is een eerste aanzet omdat je, beperkt door de tijd, niet veel verder komt dan bewustzijn creëren op dit punt. Het trainen van het nieuwe gedrag dat de cliënt dichterbij de ideale basishouding brengt, zal hij grotendeels individueel moeten doen. De oefeningen die in de sessie gedaan worden kunnen hierbij van pas komen.

Bij het uitbreiden van het non-verbale repertoire ga ik de ene keer meer technisch te werk en stuur ik direct iemand aan op lichaams- of stemgebruik. Ik vraag dan bijvoorbeeld aan de cliënt om meer op twee benen te gaan staan, om meer voor in de mond te spreken of om de handen niet vast te zetten in de zij. De andere keer benader ik het speelser en gebruik ik dramatische aanwijzingen. In plaats van technische aanwijzingen gebruik ik de verbeelding, creativiteit en spel. Bijvoorbeeld een cliënt met een uitgangshouding die gekenmerkt wordt door lage lichaamsspanning en veel woorden, vraag ik om een boze, afgepaste trainer van een voetbalteam te zijn die heel kort zijn team moet instrueren in de rust. Ik daag hem uit om een tegenovergesteld type neer te zetten.

Bij de meer technische aansturingen corrigeer ik het lichaam door de cliënt fysiek te begeleiden naar zijn nieuwe gedrag. Ik doe dit soms door zijn gedrag te demonstreren en/of door hem in zijn houding te 'zetten' en dit te controleren. De speelse benadering begeleid ik door mee te spelen en duidelijk een situatie te schetsen waarin ik de cliënt probeer mee te nemen.

Een voorbeeld van technisch aansturen uit een verslag van een bijeenkomst:

Annika 'Doe eens iets anders'

Wat je vertelt is onbelangrijk, ik ga op houding en stem letten en je daar aanwijzingen voor geven. Dingen die me opvallen zijn in Annika's uitgangshouding zijn: breed staan, inknikken in heupen, onrustige wenkbrauwen.

Mijn aanwijzingen zijn vooral gericht op een rustige basishouding:

Voeten parallel onder je heupen, dit biedt een stevige uitvalsbasis. Zet je handen met je vingers in je zij om het inknikken te voorkomen. Je organiseert zo je romp en blijft opgericht. Door langzaam te balanceren op je voeten voel je waar je gewicht is. Probeer je gewicht al balancerend te verdelen over je voeten en als je het midden hebt gevonden, blijf je daar staan. Voeten aan de grond houden. Armen als uitgangspositie lang het lijf. Van daaruit gerust gesticuleren.

Nu volgt een illustratie van het aansturen vanuit de verbeelding en het speelse. Dit voorbeeld is uit een verslag van een bijeenkomst met dezelfde cliënte:

Annika heeft een keurige en verzorgde manier van presenteren, waardoor in het ergste geval saaiheid op de loer ligt. Om dit te onderzoeken hebben we geëxperimenteerd met het vertellen van een spannend verhaal aan kleuters, het praten als een viswijf of het voeren van een sekslijngesprek. Opvallend is dat Annika in deze situaties (het presenteren waarbij ik niet mee speel) minder gemakkelijk volume en spel inzet. Het zou zaak zijn om formele tekst (bijvoorbeeld een introductie van een bedrijf) op een meer speelse manier te kunnen brengen vanuit een rustige, geaarde basishouding. De typering die we hebben gespeeld zouden meer geïntegreerd kunnen worden in het formele presenteren.

4. 'Het fort'

Ook de werkvorm 'het fort' is net als 'doe eens iets anders' al doende ontstaan. Deze werkvorm past bij aandachtspunten als grenzen stellen, meer hoog status gedrag tentoonspreiden en assertiviteit. Het concept is heel simpel: de cliënt bakent voor zichzelf een denkbeeldig terrein af en zal dit moeten verdedigen. Een gedeelte van de ruimte wordt zijn fort. Ik kom steeds op verschillende manieren (met verschillende tempo's en intenties) aanlopen en wil de afgebakende ruimte van de cliënt betreden. Het is aan hem om mij daarvan te weerhouden. Word ik niet op een adequate manier gestopt dan betreed ik zijn terrein. De conclusie is dan dat de cliënt zijn fort onvoldoende heeft bewaakt. Word ik duidelijk en overtuigend gestopt dan stop ik ook en maak ik me even later klaar om een nieuwe aanloop te nemen. Ook een tussenvormen zijn mogelijk waarbij bijvoorbeeld een dialoog op de grens van het fort ontstaat. De kern is dat ik als 'bestormer' van het fort bij mezelf te rade ga wat het effect is van het gedrag van de cliënt en hiernaar handel. De cliënt krijgt dus heel directe feedback: de door hem gestelde grenzen worden gerespecteerd of niet.

Een fragment uit een verslag van een sessie persoonlijke expressie waarbij de werkvorm is ingezet:

Ik heb Roland gevraagd om het rode [vloer]kleed als fort te bewaken. Hij mag niet toestaan dat er iemand op zijn terrein komt. Ik ben steeds komen aanlopen als voorbijganger die via het kleed ergens heen wilde lopen. Zijn eerste inzet was op mij toe lopen als ik er aan kwam en mij wegsturen door te wijzen waar ik heen moest en daar veel woorden voor te gebruiken. Opvallend was dat de Roland erg op mij gericht was onder andere door veel oogcontact te maken. Ik heb hem gevraagd te experimenteren met het negeren en mij eerder te stoppen. Ook heb ik hem gevraagd minder woorden te gebruiken.

Zijn sterkste poging was toen hij in een van de stoelen ging zitten en enkel 'nee' zei. Hij keek me bij deze poging ook niet aan. Toen ik me omdraaide om weg te lopen, keek hij me wel aan waardoor ik direct dacht dat ik toch een kans maakte.

Ik heb hem gezegd hoe dit op mij overkwam en dat hij winst kan behalen op dit terrein; dus op het gebied van de bullebak uithangen, negeren, weinig woorden, weinig aankijken, luid spreken. Het vanzelfsprekend vinden dat hij belangrijk is en dat anderen op hem letten in plaats van dat hij op anderen let. Roland gaf aan dat dit inderdaad niet zijn natuurlijke gedrag is en dat hij het lastig vond om dit in te zetten, maar dat hij wel inziet dat hij daar nog wat te halen heeft. Het is mijn overtuiging dat hij het zo gemakkelijker voor zichzelf maakt.

Wat duidelijk in dit voorbeeld naar voren komt is dat ook deze werkvorm wordt geëvalueerd en dat ik de cliënt uitnodig en stimuleer om te experimenteren met nieuw gedrag.

Bijlagen deel II

Deze bijlage zijn niet openbaar

Deze documenten graag beschouwen als vertrouwelijke informatie die niet vermenigvuldigd of doorgespeeld mag worden aan derden.

Bijlage 1

Dit document is eigendom van Bureau Kruiswijk en mag niet gekopieerd of gebruikt worden door derden.

OFFERTE

Delwijnen, 2007.

Zeer geachte,

In aansluiting op ons gesprek van enige tijd geleden, breng ik u bijgaand offerte uit voor een te instigeren coachingstraject.

Met betrekking tot een te doorlopen coachingstraject gelden in zijn algemeenheid de volgende richtlijnen:

De **doelstelling** is: - door middel van het vergroten van zelfkennis – de effectiviteit van het individu te doen toenemen. Dit niet alleen binnen de werksituatie, maar ook binnen de loopbaan als geheel.

Telkens richt het streven zich op het consolideren van bestaande kwaliteiten en het waar nodig, ontwikkelen van nieuwe gedragstijlen.

Actuele werkervaringen dienen tijdens de gesprekken als vertrekpunt om de eigen stijl te analyseren en alternatieve stijlen in kaart te brengen.

De **werkvormen** die tijdens het traject doorgevoerd worden hangen samen met de leerdoelen en kennen een grote variëteit.

Bijvoorbeeld het analyseren van oefensituaties aan de hand van video-opnamen, lichaamsoefeningen, of het kritisch, constructief analyseren van conflictueuze werksituaties.

De **randvoorwaarden** van een coachingstraject zijn:

- een onvoorwaardelijk vertrouwelijk karakter.
- het aantal bijeenkomsten wordt in onderling overleg bepaald maar kent een maximum van tien.

Als **frequentie** geldt een streven van één bijeenkomst per veertien dagen.

Uiteraard bestaat de mogelijkheid hierin een alternatieve frequentie af te spreken wanneer dat meer strookt met de agendatechnische mogelijkheden en wensen.

Het vergroten van de "tussentijd" bij een naderende voltooiing van het traject is mogelijk.

Wel is de duur van het traject maximaal één jaar. Eventuele uitzonderingen daarop zijn alleen mogelijk na overleg.

De duur van een bijeenkomst is twee uur.

Veelal is het de bedoeling in de tussenliggende periode een 'huiswerkopdracht' uit te werken.

Deze verzoeknummers kennen eveneens een veelvoud in vormen.

Bijvoorbeeld het lezen van artikelen, het inventariseren van knelpunten etc..

Als **tariefstelling** voor de coachingsactiviteiten geldt € xxx,- (exclusief B.T.W.) per bijeenkomst.

Indien een bijeenkomst korter dan drie werkdagen tevoren wordt geannuleerd, worden de kosten toch in rekening gebracht.

Na afronding van een coachingstraject, bestaat voor een cliënt de mogelijkheid op een willekeurig tijdstip nadien aanspraak te maken op een herhalingsoefening.

Aanleidingen om een dergelijke herhalingsoefening aan te vragen zijn bijvoorbeeld: het aanbod van een werkring elders, toegenomen spanningen in de huidige werkconstellatie, behoefte aan heroriëntatie op het vervolg, verzwaarde privé-omstandigheden, et cetera.

Indien dit aan de orde is dan geldt daarvoor een tariefstelling van 50 % van het genoemde honorarium. In een dergelijk geval is de cliënt de initiatiefnemer en zal Bureau Kruiswijk proberen de uitgesproken wens op zeer korte termijn te honoreren. Dit geldt voor een maximum van drie bijeenkomsten.

Ik vertrouw u met het bovenstaande voldoende te hebben geïnformeerd. Echter, indien behoefte bestaat op bepaalde onderdelen de toelichting een uitgebreider karakter te geven, dan kan dat uiteraard met alle plezier. Eveneens bestaat de mogelijkheid via onze website www.bureaukruiswijk.nl aanvullende inlichtingen in te winnen. Ook telefonisch verstrekken wij graag nadere informatie.

De geldigheidsduur van deze offerte is drie maanden.

Indien u zich kunt verenigen met de voorgestelde offerte, verzoeken wij u vriendelijk het bijgesloten blad, voor akkoord getekend aan ons te retourneren.

Inmiddels teken ik, in afwachting van uw reactie,
met vriendelijke groeten,

Drs. Patty Kruiswijk
Bureau Kruiswijk

Bijlage: formulier voor akkoord offerte

O F F E R T E

=====

Ondergetekende verklaart akkoord te gaan met de genoemde voorwaarden en fiatteert een coachingstraject ten behoeve van

Tevens accepteert ondergetekende het onvoorwaardelijk vertrouwelijke karakter van de gesprekken.

Looptijd van de begeleiding vanaf 2007.

Kostenraming gebaseerd op tien bijeenkomsten € xxx,- (excl. 19 % B.T.W.)

Voor akkoord:

.....

Namens

Bijlage 2

Dit document is eigendom van Bureau Kruiswijk en mag niet gekopieerd of gebruikt worden door derden.

Naam:.....

Aanvang traject: - -

DOELSTELLING(EN) COACHING

Aanleiding om te starten is:

.....
.....

Leerdoelen zijn:

.....
.....
.....

In praktisch opzicht houdt dat in dat ik:

.....
.....
.....
.....

Qua te veranderen gedragstijl(en) wil ik:

.....
.....

Uiteindelijk zal ik daardoor:

.....
.....
.....

Bijlage 4

Dit document is eigendom van Bureau Kruiswijk en mag niet gekopieerd of gebruikt worden door derden

EVALUATIEFORMULIER COACHING

1. Hoe ben je aan de naam van Bureau Kruiswijk gekomen?
 - via het zoeken op internet
 - via een bekende, vriend of familielid
 - door mijn HRM-manager, een collega
 - door een publicatie in een blad
 - door een advertentie
 - anders, nl.....
 -

2. Had je voor aanvang specifieke ideeën/beelden over de invulling van een coachingstraject?
 - nee
 - nee, een klankbord leek mij prettig
 - ja, door ervaringen van anderen
 - ja, door eerdere coaching elders
 - ik koppelde mijn voorstellingen aan eerdere therapie-ervaringen

3. Had je een eenduidig leerdoel voor ogen bij de start?
 - nee
 - nee, wel wensen in een bepaalde richting
 - er was een acute aanleiding (conflict, ontslag, promotie, overplaatsing)
 - ja, ik wilde.....
 -

4. Klopte het verloop met het beeld van het traject dat je tijdens het introductiegesprek is geschetst?
 - ja
 - ja, ongeveer
 - ik kon mij er toen nog niet zo goed een voorstelling van maken
 - nee, niet echt 100 %
 - nee, helemaal niet

5. Heb je het gevoel/idee dat het coachingstraject je goed gedaan heeft?
 - Ja want:
 - leerdoel gerealiseerd
 - mijzelf beter leren kennen
 - inzichten opgedaan t.a.v. het effect dat ik kan hebben
 - belemmeringen geslecht
 - meer zelfvertrouwen gekregen
 - optreden in de organisatie is anders, nl.....
 -

- Misschien want: ik heb er nog weinig zicht op
 mijn "nieuwe" gedrag moet nog erg wennen
 ik merk (nog?) geen duidelijk verschil
- Nee want: leerdoel niet gerealiseerd
 een mens is onveranderbaar
 ik kon niets met de tips
 perfectie is niet voor verbetering vatbaar
 mijn werkomgeving ondermijnt elke mogelijke verandering

6. Wat is de naam van de coach met wie je in gesprek bent geweest?

.....
.....

7. Welk component van de stijl van de coach is je goed bevallen?

.....
.....
.....

8. Welke verbeteringssuggestie(s) heb je voor de coach?

.....
.....
.....

9. Indien je een sessie "persoonlijke expressie" met Lotte Huijing hebt gevolgd, hoe is je dat bevallen?

.....
.....
.....

10. Wat zijn je bevindingen t.a.v. het secretariaat?

		heel goed / goed / matig / slecht			
<input type="radio"/>	klantgerichtheid	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	slagvaardigheid	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	betrouwbaarheid	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11. Wat vond je van de frequentie van de bijeenkomsten?

- mooi, goede regelmaat
- tijdseenheid tussen afspraken te groot
- tijdseenheid tussen afspraken te klein
- onregelmatige spreiding is goed/slecht bevallen

12. Wat vond je van het aantal bijeenkomsten?

- had graag meer gewild
- was teveel van het zelfde
- goed, behapbaar aantal

13. Wat vond je van de locatie?

- | | | | | | |
|-------|-----------------------|--------|----------------|-----------------------|--------|
| Sfeer | <input type="radio"/> | goed | Bereikbaarheid | <input type="radio"/> | goed |
| | <input type="radio"/> | matig | | <input type="radio"/> | matig |
| | <input type="radio"/> | slecht | | <input type="radio"/> | slecht |

14. Welke opmerkingen heb je?

.....
.....
.....

15. Zou je Bureau Kruiswijk aanbevelen?

- ja, want
.....
.....
- misschien als
.....
.....
- nee, want
.....
.....