

'Precies op de grens'

IN GESPREK MET PIET WEISFELT

Paul KLOOSTERBOER en Tijn PONJEE

'Ik beeld het graag uit met m'n handen', zegt Piet Weisfelt, als we hem vragen naar de essentie van zijn begrip 'liefdesstrijd'. Opkijkend van onze blocnotes zien we dat hij zijn vlakke handen tegen elkaar plaatst. 'Dit zijn twee mensen. Daar, in de aanraking tussen die twee, gebeurt het. Voluit in contact. Niet zo ...', zegt hij, terwijl hij zijn handen enkele centimeters van elkaar haalt. 'Daar kan wel interactie zijn, of een gesprek, maar er gebeurt heel weinig. En ook niet zo ...' Hij vouwt zijn handen zo dat zijn vingers elkaar kruisen, als in een vlechtwerk. 'Dan ga je over de grens. Dan krijg je "oorlogsstrijd".' We zijn thuis bij Weisfelt in zijn prachtig gelegen huis in het Veluwe dorp Heerde. Daar woont hij met zijn vrouw Marry, met wie hij

de afgelopen decennia talloze opleidingen, trainingen, workshops en supervisies verzorgde rond het werken met liefdesenergie, het centrale thema in zijn werk. Hij studeerde onder meer psychologie en psychotherapie en was werkzaam in onderwijs, organisatiebegeleiding en hulpverlening. Hij is medeoprichter van Phoenix Opleidingen te Utrecht en publiceert regelmatig over bege-

Dr. P.P. Kloosterboer is zelfstandig organisatieadviseur te Amstelveen en redactielid van dit tijdschrift. E-mail: pp@paukloosterboer.com.

T. Ponjee Msc is arbeids- en organisatiepsycholoog te Wijchen en redactielid van dit tijdschrift. Website: www.ponjeeadvies.nl.

leiding en persoonlijke ontwikkeling. 'Oorlogsstrijd gaat over winnen en verliezen. Het doel heiligt dan de middelen. De ander is slecht en de relatie is gevaarlijk.' Terwijl Weisfelt dit uitlegt, schieten er allerlei beelden door ons heen van tegen elkaar duwende, achteruitdeinzende of elkaar achtervolgende handen. 'Liefdesstrijd is elkaar raken in relatie, in vol contact met de ander. Het middel heiligt het doel. Je maakt elkaar sterker door recht uit het hart te spreken. Dat is lang niet altijd zachtzinnig, maar alleen dan kan het helend zijn.'

Hoe heb je het belang van het lijf in dit werk leren kennen, hoe ben je je daarvan bewust geworden?

'Een deel van mijn jeugd heb ik in de tropen doorgebracht, onder andere in Suriname en Afrika. Het hele leven is daar veel lijfelijker. Elk verhaal begint met een aanraking en het is veel gewoner om dingen via het lijf te vertellen. Op dat moment vond ik dat normaal en wist ik niet beter. Toen ik uiteindelijk naar Nederland kwam, heb ik enorm moeten wennen: alles is hier veel afstandelijker. Op dat moment ben ik me het belang van die lijfelijkheid veel meer bewust geworden. Ik heb in mijn jonge jaren dus veel mogen zien en meemaken van de wereld. En als keerzijde natuurlijk weinig continuïteit in relaties en weinig "thuis" kunnen ervaren.'

Waarom ging je eigenlijk weg bij Phoenix?
'Een combinatie van factoren. Wibe en ik hebben het samen opgericht en elkaar jarenlang enorm positief gestimuleerd. Maar op zeker moment raakte de creativiteit een beetje opgedroogd. We wilden ook alle twee iets anders. Wibe wilde verbreden met Phoenix, zowel inhoudelijk als qua doelgroep, wilde er een "vrijplaats" van maken, met en voor

heel veel mensen. En de mix van transactionele analyse en neurolinguïstisch programmeren aanvullen met Hellinger. Ik wilde juist versmallen en verdiepen. Ik vond de doelgroep te breed worden en wilde me concentreren op werken met liefdesenergie. Ik denk dat we het beiden goed hebben gedaan, we hebben allebei gerealiseerd wat we graag wilden. Uiteraard horen er ook pijn en rouw bij zo'n afscheid.'

Wat is die liefdesenergie? Kun je daar meer over vertellen?

'Voluit aanwezig zijn in contact, zonder je professionaliteit te verliezen. Dat is de kernvoorwaarde voor ontwikkeling. Ik zag destijds dat veel begeleiders de neiging hadden haast "algoritmisch" te werken. Zo van: "Als dit uw vraag is, dan is deze aanpak of methode het antwoord." Maar dan trek je de ziel eruit. In de NLP bestaat een oefening die "tijdlijn lopen" heet. Als we in die tijd aan het slot van de opleiding gingen toetsen met een live-interventie, dan ging tachtig procent van de deelnemers tijdlijn lopen. Dan ga je jezelf verschuilen achter het masker van deskundigheid. Je plaatst dat masker tussen jezelf en de ander en dan ben je uit contact.'

Hoe kun je dan liefdesenergie meenemen in de ontmoeting?

'Ik onderscheid daarbij drie componenten: ten eerste fysieke aanraking, ten tweede het woord en ten derde de energie. Dat doen we in het leven vaak onbewust tegelijkertijd door elkaar, maar daardoor ook slordig. Probeer je maar eens bewust te worden hoe aanraking werkt. Je begint je aandacht te richten op de ander. Waar zal ik aanraken? Hoe zal ik dat doen? Hoe intens? Dan ga je het doen. En vervolgens moet je verduren wat dat allemaal losmaakt en teweegbrengt.'

Erbij blijven. En ten slotte het weer verbreken van de aanraking. En dan nog de hele toenadering tot contact en de manier van dat weer verbreken.'

Hoe werkt dat als je dit bewust wordt? Bestaat er niet het risico dat je daardoor je bewuste denken over het contact plaatst tussen de ander en jezelf?

'Wij zijn natuurlijk veel meer ons lijf dan ons brein. Maar groei ontstaat wel via bewustzijn. En daarom is die "volle ontmoeting" een essentiële voorwaarde. Anders gaat dat bewustzijn ons inderdaad in de weg zitten. Om dat volle bewustzijn te oefenen, gebruik ik weleens de bekende oefening met de bloemenvaas. Die zet ik dan midden in de kring en ik vraag de deelnemers hun aandacht daarop te richten en te vertellen wat ze zien. Dan zegt er een natuurlijk: "Een vaas met bloemen." Een volgende zegt: "Ik zie allerlei verschillende kleuren bloemen. Rood, geel, wit, paars en groene bladeren." Een volgende zegt: "Ik zie voorjaar, licht en het ontwakken en ontluiken van de natuur." En de volgende zegt: "Ik voel energie en vrolijkheid in me stromen, krijg zin om erop uit te gaan." Vol bewustzijn of vol in contact begint dus met het bewustzijn dat er een ander is en dat ik die zie. Vol bewustzijn is dat ik me gewaar word van iemands uiterlijke kenmerken, houding, gedragingen, bewegingen, de mate van spanning en ontspanning, de blik in de ogen, de sprankeling, dofheid, angst, het verdriet, de afwezigheid of extravertie die ik zie. De energie die ik van iemands lijf voel uitgaan. Dat ik dat allemaal vol toelaat. Helder bewustzijn is dat zich betekenen en verhalen gaan aandienen. Wat heeft deze impressie mij te vertellen? Wat is het pad dat deze persoon volgt en dat hem of haar op dit moment in contact brengt met mij? Welk

stuk wil hier gezien, gehoord of onthuld worden?

Niet dat dit waarheden zijn, maar ze geven wel aanwijzingen om in het contact te onderzoeken. Het geeft geen volledig beeld, maar het geeft je wel aanwijzingen om jezelf en de ander te verkennen. Tegelijkertijd is elke impressie van de ander een expressie van jezelf. Dus dat moet je leren uit elkaar te houden. En dan is er die beroemde vraag: "Op psychologisch niveau ben ik er voor de cliënt, maar hoe is deze cliënt er op dit moment voor mij?" Niet alleen in de zin van overdracht, die mijn blik kan vertroebelen. Maar ook: wat is de betekenis van deze ontmoeting met deze persoon op dit moment voor mijzelf?'

Waarom gaan veel begeleiders volgens jou 'uit verbinding'?

'Wij zijn in zekere zin allemaal nazaten van "good old" Sigmund Freud. Dus je gaat buiten beeld van de cliënt zitten, je houdt distantie. Je laat vervolgens de cliënt vrij associëren en jij komt vanuit je expertise met je duidingen. Het motto is: "Blijf buiten de relatie." Dat is een eerste reden. Een andere reden is wat Carl Jung ons heeft geleerd over de "wounded healer". Verwondingen uit de jeugd zijn voor veel begeleiders zowel inspiratiebron als valkuil. In het aangaan van de relatie kun je verstrikt raken in de overdracht en tegenoverdracht tussen de cliënt en jezelf. Het valt niet mee om een relatie vol aan te gaan en het "schoon" te houden.

Ten slotte wordt ons professionele betrokkenheid geleerd, oftewel zowel betrokkenheid als distantie. Maar dat is een oneigenlijke dichotomie. Dan blijf je weg bij de grens en ga je de liefdesstrijd niet aan. Voluit aanwezig zijn in het contact, precies op de grens, dat is de kernvoorwaarde om te ontwikkelen. In zo'n contact hoeft je eigenlijk nauwe-

lijks bij werkvormen stil te staan: die dienen zich aan, wellen als het ware vanzelf in je op. In een van mijn laatste blogs beschrijf ik de "Robin Hood-techniek". Die bestond nog niet, maar ontstond spontaan in het contact met een cliënt.'

Het lijkt toch een soort paradox: dat je veel vliegreun moet maken en routine moet krijgen om het vertrouwen te ontwikkelen in de goede afloop van wat er gebeurt bij het vol aangaan van contact, zodat je allerlei stappen, technieken, werkvormen en procedures kunt loslaten om de creativiteit in het moment te laten werken.

'Nee, het gaat niet over vertrouwen opbouwen. Het gaat erom dat je het wantrouwen in jezelf kunt loslaten. Je moet dus over je eigen angst heen stappen. Als je het contact verpakt in schijnbaar veilige rituelen, ga je elkaar in feite uit de weg. Je komt dus niet in de buurt van de grens waar ontwikkeling plaatsvindt. Dat noem ik "misbruikte liefde". Daarmee beland je net zo goed in een oorlogsstrijd als wanneer je over die grens heen gaat. Noem dat maar "misbruikte boosheid". Beide zijn vormen van oorlog, omdat zowel bij overschrijding als bij afstand houden je grens niet wordt gerespecteerd. Liefdesstrijd is precies op de grens: niet ervoor of erover.'

Hoe plaats je dat in de ervaring? Is het te oefenen?

'Ik doe soms een oefening over oorlogsstrijd. We gaan dan in een kring staan als in een arena en iedereen is deelnemer aan een klasieke wapenstrijd. Ieder mag een eigen wapen kiezen: blote vuist, pijl en boog, speer, knuppel of goedendag. Het doel is elkaar vol te raken. De regel is dat als je bent geraakt, je ter aarde stort en twee seconden blijft liggen. Dan sta je weer op en ben je zelf weer

aan zet om een ander te raken. Dat is in het begin even giechelig en leuk, maar na enkele minuten begint iedereen de horror ervan te ervaren: het vermoeiende en absoluut zinloze van zo'n strijd zonder einde. En tegelijk het besef hoe het er in menige relatie of episode in ons leven zo aan toe gaat. Door dit aan den lijve te ervaren, komt vanzelf de verstaalslag naar je eigen leven. En daar kan dan vervolgens groei ontstaan.'

Heb je ook zo'n oefening voor liefdesstrijd? 'Zeker. Stap maar naakt in de kring.'

Bedoel je echt naakt?

'Ja. Ga het contact maar aan en onderzoek wat je daarvoor te doen hebt. Welke angsten je daarvoor in jezelf te overwinnen hebt. Je hebt te leren die liefdesstrijd met elkaar te voeren. Anders stagneert je relatie en loop je vast in patronen en rituelen. Ik heb ook zo'n oefening waarbij je elkaar om de beurt in het gezicht mag slaan. Zo hard of zo zacht als je wilt. Er is maar één spelregel: de ander slaat precies even hard terug. Dat gaat er soms even ruig aan toe. Maar na een tijdje staan mensen elkaar beurtelings te strelen en vloeien de tranen van ontroering. Dus wat zijn de uitdagingen van het werken met liefdesenergie? Het is aanraken zonder vasthouden. Het is vasthouden zonder vast te klampen. Bewonderen zonder te bezitten. Verbinden zonder toe te eigenen. Het is overgave met behoud van autonomie, en loslaten zonder strijd.'

Als je dat zo beschrijft – met aanraking, slaan, strijden en naaktheid – dan vraagt dat nogal wat van de ethiek van de begeleider. Hoe zie je dat?

'Het vraagt inderdaad heel veel in dat opzicht. Bij Phoenix hadden we al zogenaam-

de “werkregels” die Wibe en ik hadden opgesteld. Daar contracteer ik op. Ik contracteer nog altijd op een vergelijkbare versie. Zulke regels gaan in feite over moraal. Maar het gaat er ook om ethisch te leren denken, dus te leren reflecteren op hoe die regels in de praktijk werken en uitpakken en waarom. In essentie gaat het om het leren van en over grensgevoeligheid.

Je hebt daarbij de spiegel van buiten nodig. Je kunt dat niet aan individuele begeleiders zelf overlaten. We hebben hier regelmatig workshops over. Dan spelen we bijvoorbeeld casuïstiek uit over verleiding, agressie of distantie. Dan kom je regelmatig thema's als jaloezie, schaamte of schuld tegen. Dat zijn gevoelens van de tweede laag. Voorbij de schuld ligt vergeving; voorbij de jaloezie en de schaamte ligt zelfacceptatie. Zelf zijn wij ook aangesloten bij een groep, de Ethische Kring, waarbij we in supervisie of groepsverband hetzelfde doen.'

Langzaam en bedachtzaam spreekt Weisfelt de zinnen een voor een uit: 'Misschien nog een andere ingang hoe je kunt leren kijken. Ten eerste is er aura. Dan is er het lijf. Er is een geest. Er is een kern. En er is de ziel. De ziel is gemeenschappelijk. De kern is een in-

dividuele afspiegeling van de ziel. Kerncontact is helend. Zoals twee druppels water herkennen dat ze allebei deel uitmaken van dezelfde oceaan. Er ontstaat dan een ontmoeting die bezield is en een realisatie geeft van het grotere geheel waar we allemaal deel van uitmaken.'

Je gaat stoppen met het werk met groepen. Hoe is dat voor jou?

'Voor mij is het wennen dat ik alleen nog supervisie geef. Het is zoeken naar een nieuwe balans en dat is nog onwennig. Het vraagt van mij dat ik me opnieuw verhoud tot het grotere geheel en zoek naar mijn grenzen daarin.'

Aan het einde van het gesprek kijkt Weisfelt Tijn lang aan. Het wordt stil. Hij begint te praten: 'Wat ik bij jou zie is dat je moe bent. En dat je een groot verdriet bij je draagt.' Hij spreekt verder en Tijn schiet vol. Hoe waar is het wat hij zegt ... Het blijft stil en er is alleen maar verbinding, in het moment. De tijd lijkt bij ons alle drie even stil te staan. We zijn op dat moment deelgenoot van iets groters, iets universeels. Liefde. 