

TIEN GEDACHTEN

INZICHTEN OM DE WERELD TE BEVATTEN

MARTEN JANSE



COACH IN HET NOORD-HOLLANDS DUINLANDSCHAP

WWW.WANDELCOACHHAARLEM.NL

VOORWOORD – TAAL ALS KERNWAARDE

Ik heb -of ben aangeraakt door- een aantal leidende principes in mijn leven, stuk voor stuk betekenisverlenende inzichten. Ik breng ze hier samen en het zegt iets over mij, misschien wel over wie ik ben. Ik ben wandelcoach en heb mijn praktijk in het Noord-Hollands duinlandschap bij Haarlem. Dagelijks loop ik met mensen op zoek naar veiligheid en zekerheid, plezier en respect, uitdaging en verlangen, op zoek naar een stevig in het hier-en-nu verankerd vertrekpunt voor de eerstvolgende periode.

Begin 2014 ben ik begonnen om dit op schrift te stellen, maar bij gebrek aan een professioneel lezer, werd ik afgeleid door de poëzie. Maar taal, zo concludeerde ik recentelijk opnieuw, is voor mij een kernwaarde.

Lees en laat je inspireren door de herkenning of door de verrassing, door de samenhang tussen de onderdelen of juist door specifiek een onderdeel ervan. Anders dan voor mij, voor wie de volgorde min of meer een chronologie weerspiegelt, zit deze volgorde er voor jou als lezer niet per se in.

Verwacht overigens geen wetenschappelijk onderbouwd proza, maar zie het als een kennismaking. Wil je meer weten, ga dan zelf op zoek naar de onderliggende teksten en doe daar je voordeel mee.

Doe mij svp wel het plezier, nadat je deze gedachten geconsumeerd hebt, om een reactie te geven via de mail: marten@trans-3.nl. Dat stel ik op prijs en, wie weet, ontmoeten wij elkaar ergens in de nabije toekomst.

Marten Janse

1 – ‘JE’ ZEGGEN TERWIJL HET OVER JEZELF GAAT

Voetballers zijn er goed in, Bergkamp was de beste. Ik kan me niet herinneren dat ik hem ooit een keer ‘ik’ heb horen zeggen. Niet als hij kritiek kreeg, niet als hem lof werd toegezwaaid. Het was altijd: ‘je’.

Mijn scriptie aan de universiteit ging er over: “Identiteit en subjectiviteit in taalgebruik”. Ik analyseerde het radioprogramma ‘Dubbelicious’ waarin jongeren bevestigd werden over jongerenproblematiek. Naast Peter Holland, de scherpzinnige interviewer, zat een ‘bliksemafleider’ die met humor interventies pleegde wanneer het gesprek te serieus werd. De jongeren werden aangesproken op hun persoonlijke deskundigheid vanuit hun eigen ervaringen.

Telkens wanneer het onderwerp voor ‘de ervaringsdeskundige’ te dichtbij komt, wordt het ik-gebruik ingeruild voor je-gebruik. In een uitzending over depressiviteit wordt de vraag gesteld: “Kun je niet tegen jezelf zeggen, ik geef er niet aan toe?” Het antwoord luidt: “Dat is natuurlijk het fijnste wat er is, als je dat kan, maar ja, dat kan je juist niet!” En de vervolgvraag: “Vechten jullie voldoende tegen die buien?” Met als antwoord: “Eerst vecht je daar heel erg tegen, dan denk je van het heeft geen zin want het helpt niets..”

‘Je’ zeggen terwijl het over jezelf gaat, is een beschermingsconstructie waarmee mensen gezichtsverlies proberen te voorkomen. Stel dat er een meerderheid of autoriteit is die oordeelt dat jij met jouw uitspraak ongelijk hebt, dan helpt je-gebruik om je te verschuilen achter een algemene uitspraak die je probeerde te

doen en was het –bij nader inzien- ook niet jouw persoonlijke mening.

Ik ken het omgekeerde uit assertiviteitstrainingen: als je gehoord wilt worden, maak dan expliciet wat gedrag of uitspraken van anderen voor jou persoonlijk betekenen. Maak gebruik van een driedelige ik-boodschap (Parent Effectiveness Training van Thomas Gordon). Zeg wat iemands gedrag bij jou teweeg brengt en welk gevoel je daarbij hebt, en doe een suggestie hoe hij of zij dat kan aanpassen opdat jij er minder of geen last meer van hebt.

2 – HET SPIEGELSTADIUM VAN JACQUES LACAN

Voor de spiegel staan, je spiegelbeeld herkennen als de persoon over wie je ouders (en anderen) het de hele tijd hebben als het over jou gaat... Jacques Lacan noemt het: intrede in de talige werkelijkheid, de orde van de taal. Alsof je een rol accepteert in een toneelstuk over jou waarin jijzelf de hoofdrol speelt.

De consequenties zijn verstrekkend, de keuze is – normaalgesproken- onontkoombaar.

“Dat ben ik” omarmt een persoonlijkheid die verantwoordelijkheid draagt voor wat hij doet en wat hij zegt, een persoonlijkheid die daarop aangesproken kan worden door zijn medemens. Een vat aan waarden en normen wordt als gevolg van deze keuze over je heen gekieperd. Of het nu ‘de tien geboden’ zijn of een moreel besef van goed en kwaad, de geschiedenis of ‘lotsbestemming’ van ‘jouw’ volk... Ik-zeggen betekent onderdeel worden van een bestaande en zich verder vertellende geschiedenis.

Dat het verhaal zich verder vertelt, is fijn. Het biedt je de kans om er invloed op uit te oefenen. Als je je weet los te worstelen van het gekrakeel en een bijdrage levert die gehoord wordt, geef je richting aan jouw levensverhaal. Dat kan ook controversieel zijn. Of middels een shockerende handeling... Maar wel altijd met het risico van excommunicatie. Want als je de ‘regels’ van de groep negeert, negeert ten slotte de groep jou.

Maar wat nu als de mensen het ‘fout’ zien of je domweg verkeerd begrijpen? Je kan moeilijk “sorry” zeggen voor iets wat je niet gedaan hebt, toch?! Dat lijkt geldig voor de korte termijn, maar daarna zal je op z’n minst toch begrip moeten

hebben voor hun interpretatie van jouw gedrag. De groep waar je deel van uitmaakt is even vruchtbaar als verstikkend voor je persoonlijke groei. Ruimte daarvoor verkrijg je alleen maar als je welwillendheid en meewerkend gedrag van je medemens geniet.

Wanneer het beeld dat je van jezelf hebt en het beeld dat anderen van je hebben onvoldoende overeenkomt, is er sprake van een vorm van neurose, aldus de psychologische wetenschap.

3 – FOUCAULT EN HET DISCOURS

Michel Foucault gaat nog een stap verder: ik, wie dat ook is, is geen subject van de taal, maar object. Met andere woorden: ik ben niet de afzender van wat ik zeg, maar wat 'ik' zeg(t), maakt mij tot wie ik ben. Bij Foucault is de identiteit ondergeschikt aan het discours. Heel mooi verwoordt hij dat in zijn inaugurele rede aan het College de France, als hij –in parafraze- zegt: 'Liever dan hier te staan en deze rede uit te spreken, zou ik opgenomen willen zijn in alles wat hier wordt gezegd en daaruit te voorschijn komen als wie ik ben'.

Foucault is een filosoof.

Het discours is een begrip dat ook door anderen gebruikt wordt. Meestal het eenvoudigst te begrijpen als een geheel aan (min of meer samenhangende) teksten die samen een (omvattend) verhaal vertellen. Feit is dat het discours niet onderworpen is aan een auteur.

Het discours is soms wel te koppelen aan een tijdsperiode. Of aan een vakgebied. Of een sociaal-culturele context. Aan politiek. Zo beschouwd is een discours al snel een betekenis verlenende omgeving voor wat 'waarheid' is.

En waarheid is subjectief.

Voorbeeld: geschiedenisboeken worden herschreven met de kennis van nu!

Op allerlei niveaus vindt voortdurend strijd plaats om het discours een richting op te sturen, om zich 'de waarheid' toe te eigenen. Macht over het woord. Ook op persoonlijk vlak: bepaal jij wie ik ben of bepaal ik dat? Hoezo 'meerderheid van stemmen'? Er is er maar een die het kan weten en dat ben ik! Toch?

Nee, dus. De context is groter dan het verhaal en het collectief is sterker dan het individu. Taal is een levend iets, kennis en waarheid zijn niet alleen in eigen woorden te vatten.

Wiens brood men eet, diens taal men spreekt.

4 - WOORDENBOEK EN WERKELIJKHEID

Ik kan echt kwaad worden als iemand communicatie voorstelt als een model met een boodschap, een zender en een ontvanger. Ik vind dat zo'n misplaatste simplificatie van wat communiceren is: in contact staan, verbinden, delen.

Dezelfde mensen beweren vaak ook dat de betekenis van een woord in het woordenboek staat. Dat is de omgekeerde wereld. Betekenissen ontstaan, ontwikkelen en wijzigen in het spraakgebruik. In een woordenboek wordt een momentopname opgetekend.

Voorbeeld? Je ouders vonden iets 'mieters' of 'hip', jij vindt het 'te gek' en jouw kinderen noemen het 'cool' of 'vet'. Daarom verschijnen er ook steeds nieuwe en geheel herziene drukken van De Dikke Van Dale.

Mooi om te zien hoe hele generaties hun identiteit ontwikkelen door overeenkomsten en verschillen met een voorgaande generatie te benadrukken in kleding, muziekkeuze en taalgebruik. Taal is cultuur.

De kracht van poëzie om woorden in hun betekenis te laten botsen binnen de hermeneutiek van het gedicht. Het geloof in toverspreuken. Jargon-ontwikkeling als instrument bij transitie management.

Waarom is je lievelingsboek zo mooi? Is dat de plot, de tijd of het milieu waarin het verhaal speelt, de ontwikkeling of catharsis van de hoofdpersoon... Of de stijl en woordkeuze waarin het geschreven is? Waarschijnlijk ook dat laatste!

Als iemand een woord gebruikt dat je niet kent... Zoek je het op of vraag je wat hij daarmee bedoelt?

Mijn ervaring in Europese projecten met deelnemers uit diverse lidstaten: iedereen verstond elkaars Engels, behalve de Engelsen.

Soms heb je aan een half woord genoeg om elkaar te begrijpen. En met voldoende 'intalk' kun je anderen eenvoudig buitensluiten.

5 – GELOOF EN CALVINISME

Geen ijs op zondag of naar het zwembad. Omdat dit een rustdag is en als je de economie op deze dag z'n werk laat doen, dan help je er aan mee dat anderen moeten werken.

De mooiste palindroom: "Dogma I am God".

Kerk en geloof, een mismatch. En zeg niet dat ik het niet geprobeerd heb. Actief in de jeugd met club en kerkdienst. Evangelisatiewerk op camping Oranjezon te Vrouwenpolder. Geëngageerd in mijn studententijd, redacteur van een boek over jongeren en geloof, voorzitter van de samen-op-weg beleidsraad van het Amsterdams Studentenpastoraat, voorzitter van het Landelijk Overleg Studentengemeenten en Nederland vertegenwoordigend in de World Student Christian Federation.

Ook mijn ouders hebben de reis die secularisatie heet en die langs het verzet tegen kruisraketten voert en de vorming van de EVP heeft aangedaan, bewust en met winst en verlies doorlopen.

Alles loopt vast op verwachtingen die je niet waar kunt maken, gemotiveerd met waarheden die onherkenbaar zijn in de bron van waaruit wordt geciteerd.

Pas toen ik kinderen kreeg, keerde met een zekere mildheid terug dat de christelijke waarden en normen die ik van huis uit meegekregen had, mij de veiligheid gaven van vrede, verzoening en troost.

Oh zo graag wil ik selectief putten uit de kinderverhalen over David en Goliath, Jozef in Egypte, de ark van Noach, de brandende braamstruik en de wake op de Olijfberg. Jesus Christ Superstar kan ik uit m'n hoofd meezingen.

Thuis hadden we de NCRV-gids en lazen we Trouw.

Ik hoor mijzelf zeggen dat ik mij aan mijn familie –de wapenspreuk van Zeeland indachtig- ontworsteld heb. Anders dan mijn ouders zijn zij –althans mijn vader- de kerk trouw gebleven, meen ik te zien.

Bagage die belemmert en mij verder brengt.

6 – PROGRAMMA'S EN TRANSITIES

De Europese onderzoeksarena. Wat een ervaring! Zoveel partijen die eten uit dezelfde ruif (en daar ook dik voor betaalden). Het is geen spel, maar werkelijkheid. Meedoen betekent zowel erkenning als kansen.

Dat het om geld gaat, kostte mij m'n baan. Dat het om samenwerken gaat, heeft mij veel gebracht.

Liever dan één experiment dat slaagt, zien we veel experimenten waarvan we leren. Laat iedereen het wiel uitvinden en het wiel zal worden toegejuicht. Wees blij met degenen die onze ontdekking omarmen, laat hen het woord verspreiden, neem genoeg met de kleinst mogelijke meerderheid om doelen te realiseren.

Bij innovaties zijn niet de bekende partijen van belang, maar de partijen die de ontdekking verder kunnen brengen. De bestaande verhalen gooien het verhaal al gauw op slot en weerhouden de doorbraak. Nieuwe arena's en fris jargon vormen de basis voor ontwikkeling en succes.

Mijn ervaring betreft de technologische ontwikkeling van automatische voertuigen en de implementatie ervan in een stedelijke omgeving. Ontegenzeggelijk zijn er economische en ruimtelijke voordelen aan het toepassen van dit vervoersconcept, maar blijkbaar is er een nieuwe visie nodig op de openbare ruimte en de plaats daarin van de privé auto als onderdeel van de bestaande vervoersconcepten, om tot een vervolgstap te komen.

Experimenten met deelauto's, carpoolstroken, autovrije binnensteden e.d. zijn nodig om hiervoor de tijd rijp te maken.

Heeft dit iets met jou te maken? Ja, ook jij kan je leven niet veranderen zonder je familie en vrienden mee te krijgen. Ook al vlucht je, ook al klamp je je vast aan nieuwe vrienden, je zult moeten leven met de meningen en echo's uit je verleden.

Omgekeerd: als je de waarheden uit je verleden weet te noemen met nieuwe woorden en betekenissen, biedt dit vrijheid.

Niks mooiers dan ongebaande paden en ontdekkingsreizen!

7 – PSYCHOLOGIE VAN DE LEVENSKUNST

De Psychologie van de levenskunst verbindt sociaal en emotioneel welbevinden met psychisch welbevinden. Ernst Bohlmeijer geeft hier aan de Universiteit Twente richting aan middels onderwijs en onderzoek. Het gaat dan om welbevinden langs de meetlat van geluk, zelfrealisatie en maatschappelijke integratie.

In tegenstelling tot de Tsjakka-psychologie van Emile Ratelband, wordt het leed omarmd en geaccepteerd als onderdeel van het leven. Anders dan bij de gangbare psychologische stromingen wordt een patiënt niet gereduceerd tot een geïsoleerde afwijking in het gedrag die moet worden behandeld om er controle over te krijgen. De psychologie van de levenskunst hanteert een holistische benadering.

Denk heel concreet aan: ont-haasten, ont-moeten, compassie als alternatief voor zelfkritiek en stress, hulp bij belemmerende emoties als boosheid, angst of schaamte. Leer wat geluk voor de mens betekent, mildheid, dankbaarheid.

Er lijkt ook een ommekeer in de psychiatrie aanstaande, een beetje in dezelfde lijn als de Psychologie van de Levenskunst. In het pamflet 'De nieuwe GGZ' wordt een lans gebroken voor:

- leren omgaan met klachten;
- eigen regie voeren over de behandeling;
- ontdekken dat ondanks symptomen je bezig kunt zijn met betekenisvolle doelen die voldoening geven.

In de visie van Jim van Os, hoogleraar in de psychiatrische epidemiologie te Maastricht, wordt in de huidige praktijk de

ziekte groter gemaakt dan de persoon en is behandeling te duur door de verenging naar een-op-een zorg. Deze tendens moet omgekeerd worden in zijn visie.

Momenteel worden ook ervaringen opgedaan met zelfhulpgroepen via de nieuwe media.

8 – MASKERS EN KARAKTERSTRUCTUREN

In de publicaties van opleidingsinstituut Phoenix wordt het zo goed beschreven dat een parafraze snel tekort doet. Ja, je hebt baat bij de overlevingsstrategieën die je kiest om te bestaan, om jezelf te ontwikkelen. Zweer ze niet af, want ze hebben je gebracht waar je nu bent. Leer ze te beheersen omdat ze je verdere ontwikkeling in de weg kunnen staan. Zie het als een masker dat je opzet en ook af kunt zetten.

Ik ga ze alle zes noemen, de karakterstructuren die Phoenix noemt:

- schizoïde karakterstructuur, als een engel uit de hemel
 - een verstoord evenwicht tussen hechten en loslaten
 - je behoefte aan welkom overdek je met een houding er niet bij te hoeven horen
- orale karakterstructuur, rupsje nooit-genoege
 - een verstoord evenwicht tussen geven en nemen
 - je behoefte aan aandacht overdek je met een onuitgesproken verwachting
- symbiotische karakterstructuur, angst om op jezelf te staan
 - een verstoord evenwicht tussen verbinding en eigen ruimte
 - je overdekt je afgrenzende impulsen met aanpassingsgedrag
- psychopathische karakterstructuur, uit eeuwig wantrouwen
 - een verstoord evenwicht tussen zelfhandhaving en bedding
 - je overdekt je gevoel van verraad met een uitstraling van sterk, slim, charmant

- masochistische karakterstructuur, ondragelijke lichtheid van het bestaan
 - een verstoord evenwicht tussen dragen en loslaten
 - je wezenlijke behoeften overdek je vaak met zorgen om de ander
- rigide karakterstructuur, de overgave aan de ander
 - een verstoord evenwicht tussen schepping en vernietiging
 - achter een houding van trots en controle verberg je hoe bang en gekrenkt je bent

Meerkeuze: welke maskers draag jij?

En dan lees je boeken, ziet films, hoort verhalen... Misschien ook de anekdotes bij de koffieautomaat of de roddels op tv. En dan herken je je in de helden en slachtoffers, leiders en (kritische) volgers, waarheidsvinders en klokkenluiders, reizigers en achterblijvers, uitvinders en toevalstreffers, geliefden en verstotenen, strijders tegen wil en dank, overlevenden van oorlog en vrede, kinderen van een verloren generatie, godenzonen. Hoe zou dat komen?

9 – NARRATIEVE BEGELEIDINGSKUNDE

Narratieve begeleiding wil het schijnbaar vastgeraakte losmaken, nieuwe gezichtspunten openen, alternatieve wegen ontdekken en bronnen van kwaliteit en vitaliteit aanboren. Problemen hoeven niet per se opgelost te worden, maar dienen een plek te krijgen zodat ze niet beheersend en vernauwend werken.

De narratieve begeleider helpt de cliënt zijn ogenschijnlijk hechte, consistente en subjectief geconstrueerde verhaal te openen door te ontregelen en door te deconstrueren en zo hetzelfde anders te gaan zien, kritischer, milder, dankbaarder.

Uitgangspunt is dat identiteit dialogisch is.

Michael White staat bekend als grondlegger van deze kunde. Marianne Banning-Mul heeft er in het Nederlands over geschreven. Wat mij opvalt is dat het eerder als een methode wordt gezien dan als een kennisterrein. Het wordt meer als een vaardigheid en attitude aangeboden aan supervisors dan als (academisch) onderzoeksterrein gezien.

Voor mij is het taal in optima forma, taal die jou en mij aankleeft. Het is geschiedenis en bloedlijn die in je eigen taalgebruik doorklinkt, het is het spel met soepele tong die jouw taal richting geeft, het is Sodom en Gomorra, schepping en heelal.

Ik wandel mee met de Emmaüsgangers, de personen in de Canterbury Tales en elke fantasy roman waarin de hoofdpersoon zijn lotsbestemming ontdekt en -uiteindelijk- aanvaardt.

10 – HET HIER-EN-NU VERDER

Hoe ik het zie? Ik zie twee assen. Op de ene as strijden ik en de ander met elkaar, dat wil zeggen: wie bepaalt en wat overkomt je? –hoe hou je zelf de regie?! Op de andere as tekent zich een ontwikkeling af waarbij alle bagage die je met je meedraagt je soms belemmert, maar vaak ook verder helpt.

Heb je twee assen, dan kruisen ze elkaar. Schematisch gezien ligt het kruispunt symmetrisch in het midden, maar in praktijk zal dat zelden het geval zijn. Waar het ook ligt, ik denk dat je dit kruispunt het hier-en-nu mag noemen.

Grootste valkuil is om het 'nu' af te meten aan een tijd-as. In mijn model is er geen tijd-as, maar een ontwikkel-as. Eveneens is het 'hier' een bewustzijn dat de overlevingsstrategieën uit het verleden niet veroordeelt, maar uitnodigt om dromen en toekomstwensen te realiseren.



Mij gaat het erom hoe je hierover praat, welke woorden je kiest, aan welke verhalen je refereert. Ben je bezig met overleven of kom je toe aan zelfverwerkelijking? Leef je naar de verwachtingen van anderen of ben je zelf in staat om keuzes te maken?

Allerlei strategieën zijn bepalend voor jouw hier-en-nu: veiligheid, avontuur, verbondenheid, inspiratie... Waar jij je vizier op richt is bepalend.

NAWOORD – OVER DE POËZIE

Nee, toch geen toverspreuken. Wel bezweringen, weet ik sinds de laatste bundel van Joost Zwagerman. Poëzie is misschien wel het meest eigen wat er is. Mensen die opschrijven wat ze voelen, wie ze zijn.

Hopelijk voorbij alle clichés en ontstegen aan de beelden die zeggen wat wel en niet poëzie is... Natuurlijk is de ene dichter vaardiger of herkenbaarder dan de andere. En natuurlijk zijn er genres en vormen die beter begrepen worden dan andere. Maar iedereen die poëzie schrijft is per definitie het aanhoren waard.

Schrijf ik over Zeeland omdat ik mij aan Zeeland ontworsteld heb? Heb ik het over jou en mij omdat ik mijn identiteit wil spiegelen aan hoe jij mij ziet? Gebruik ik woorden die wij delen? Heb ik een nieuw verhaal ontdekt?

Zo las ik Geerten Gossaert, Martinus Nijhoff, Slauerhoff, Hendrik Marsman, Adriaen Roland Holst en Gerard Reve. Lucebert en Ida Gerhard volgden later. Toen Rutger Kopland en Hans Favery. En nog veel later: Sylvia Hubers, Ellen Deckwitz, Lieke Marsman en anderen.

Leer je mij kennen in mijn gedichten? Natuurlijk niet!

Vind je mijn poëzie de moeite waard? Dank je. En meteen voeg ik er aan toe: ik schrijf ook graag voor jou!

www.martenjanse.nl

“And you know something is happening, but you don’t know what it is, do you, Mr. Jones?”

– Bob Dylan, 1965