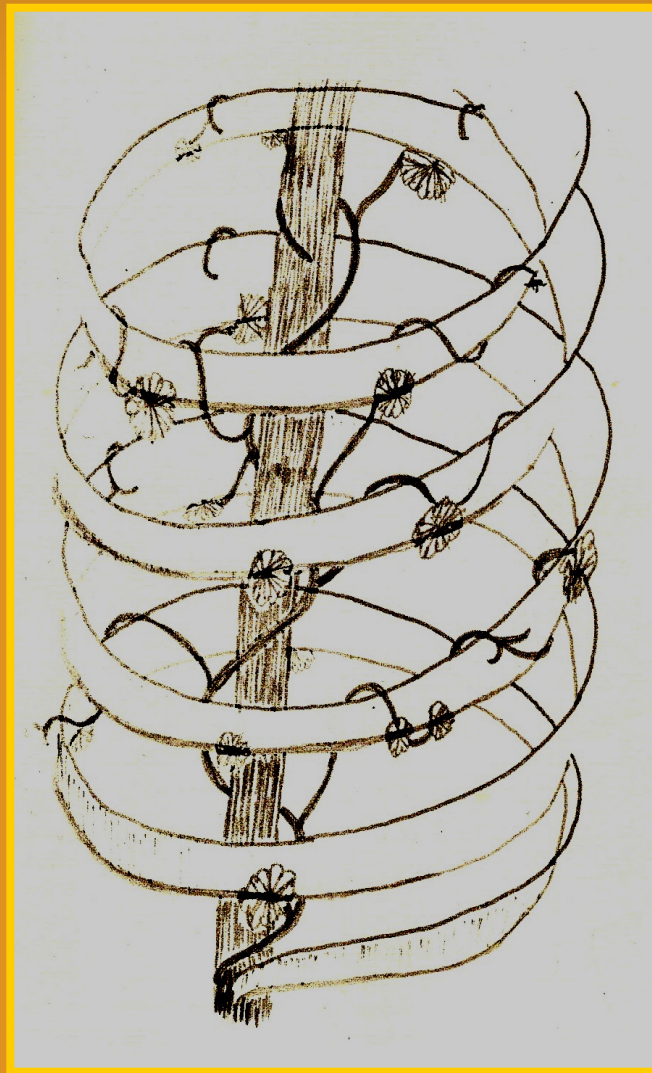


Het ene nodige in het hier en nu



Tytsje Hibma
Supervisorenopleiding Windesheim
Winsum Fr. 2011

SAMENVATTING

HET ENE NODIGE IN HET HIER EN NU

Het begrip 'belangeloze ervaring' dat Frans Siegers overneemt van Herman Andriessen vormde de aanzet voor dit werkstuk. Ik verbond het met het begrip 'non anxious presence' dat al langer met mij meeding. Deze begrippen raakten mij als een uitdrukking van de grondhouding waar ik naar zoek in supervisie en geestelijke begeleiding. In dit werkstuk verdiep ik mij in die grondhouding en hoe je daar in kunt groeien. Vanuit dat thema belicht ik wat de ontmoeting tussen supervisie en geestelijke begeleiding kan opleveren. De grondhouding - zo constateer ik gaandeweg - is tegelijk de kern van waar het om gaat in het proces van supervisie en geestelijke begeleiding.

In hoofdstuk 1 geef ik als kader aan wat supervisie en geestelijke begeleiding inhouden. De overeenkomst naar structuur, inhoud, proces en begeleidingsrelatie laat ik zien in een gelijksoortige definitie. Supervisie omschrijf ik dan als: iemand begeleiden in de ontwikkeling als persoon in relatie tot haar beroep. En geestelijke begeleiding als: iemand begeleiden in de ontwikkeling als persoon in relatie tot het geheim van haar bestaan. Het perspectief van supervisie is dus het beroep en het leerproces van de persoon met het oog op de werksituatie. Het perspectief van geestelijke begeleiding is het geheim van het bestaan en het omvormingsproces van de persoon in de ontmoeting met dat geheim. Als vrucht van de ontmoeting van beide benoem ik mijn eigen ervaring. De geestelijke begeleiding brengt mij bij de kern en de dragende kracht. De supervisie brengt mij bij de concrete praktijk, hoe een en ander daar wel of niet handen en voeten krijgt.

In hoofdstuk 2 beschrijf ik de grondhouding in supervisie en geestelijke begeleiding. Ter verbreding benoem ik ook enkele aspecten vanuit andere disciplines. Mijn conclusie is dat ten diepste de grondhouding in de verschillende begeleidingsrelaties samenvalt. Ik omschrijf die als belangeloze aanwezigheid als gave en opgave. Ik maak daarbij gebruik van wat Andriessen schrijft over belangeloze ervaring: de ontvankelijkheid voor de ontmoeting met iets of iemand in het hier en nu, de geraaktheid die tot verandering brengt. Met de woorden gave en opgave duid ik de tweeledigheid aan in een veranderingsproces: dat wat een mens onderneemt en dat wat aan een mens gebeurt.

Hoofdstuk 3 gaat over de ontwikkeling in grondhouding. Ik onderscheid daarbij vier aspecten: doel, criteria, proces en middelen. Het doel - de belangeloze aanwezigheid als gave en opgave - belicht ik nog eens vanuit enkele centrale aspecten. Ik zoek vervolgens naar criteria om iets te kunnen zeggen over een eventuele ontwikkeling. Ik constateer dat het aspect van de grondhouding als 'gave' niet in termen van competenties te duiden is. In het beeld van de spiraal breng ik aspecten samen uit supervisie en geestelijke begeleiding, als een referentiekader waarmee de ontwikkeling gepeild kan worden. De convergerende beweging in het proces van de leerweg en de geestelijke weg verbind ik met de begrippen ambivalentie, integratie en het meerstemmig zelf. Ik benoem daarin ook de ruimte van de ontmoeting met het geheim van het bestaan. Tenslotte illustreer ik de bruikbaarheid van het genoemde referentiekader aan de hand van een concrete werkvorm: het Theater der Ikken.

In hoofdstuk 4 teken ik de rode draad in het geheel en geef aan waar ik mij zelf op de weg bevind. Ik beschrijf nogmaals hoe in mijn eigen ervaring supervisie en geestelijke begeleiding elkaar aanvullen. Dit werkstuk is een oogsten voor mezelf wat ik in beide opleidingen en in de ontmoeting daartussen heb geleerd. Maar ik hoop dat ik ook andere supervisors en geestelijk begeleiders en hun opleiders daarmee van dienst kan zijn. En ik beveel een verdergaande ontmoeting tussen supervisie en geestelijke begeleiding van harte aan. Juist door een verbinding van beide perspectieven kunnen supervisors en geestelijk begeleiders hun referentiekader uitbreiden, meer inzicht krijgen in de verschillende lagen van een persoonlijk veranderingsproces en daardoor beter anderen van dienst zijn.

INHOUDSOPGAVE

Samenvatting	1
Inhoudsopgave	2
Voorwoord	3
Inleiding	4
1. Geestelijke begeleiding en supervisie	6
1.1 Geestelijke begeleiding	6
1.2 Supervisie	8
1.3 Ontmoeting tussen geestelijke begeleiding en supervisie	10
1.4 Samenvatting en conclusies	12
2. De grondhouding in de begeleidingsrelatie	13
2.1 De grondhouding in de geestelijke begeleiding	13
2.2 De grondhouding in de supervisie	15
2.3 De grondhouding in andere disciplines	17
2.4 Samenvatting en conclusies	18
3. Ontwikkeling van de grondhouding	19
3.1 Doel	19
3.2 Criteria	20
3.3 Proces	21
3.4 Middelen	22
3.5 Samenvatting en conclusies	25
4. Conclusies en aanbevelingen	26
Literatuur	28

Bij de illustratie op de voorpagina: Deze tekening maakte ik voor een bijeenkomst in februari 1984 rondom 'Beelden van God' van de Amsterdamse Kerkmeiden, Liturgische werkplaats voor vrouwen.

VOORWOORD

Ruim zes jaar geleden begon ik aan de Opleiding Geestelijke Begeleiding voor predikanten en kerkelijk werkers op Hydepark. Al in het begin raakte mij daar het begrip 'non anxious presence'. Mijn onzekere ik verlangde er naar om te groeien in niet-angstige aanwezigheid. Ik ontving in deze opleiding heel veel. Ruimte om tevoorschijn te mogen komen, ruimte om uit te spreken wat in mij was aan verlangen en angst, ruimte om te groeien. Niet meer cirkelen om mijn bange ik, maar mij toekeren naar de Eeuwige, naar het geheim van mijn bestaan, het ene nodige.

Ruim twee jaar geleden begon ik aan de Supervisorenopleiding op Windesheim, omdat ik gevraagd was om als trainer mee te werken op Hydepark. Ook op Windesheim ontving ik heel veel. Ik leerde concreet en consequent naar de werkelijkheid van het hier en nu te kijken. Wat gebeurt er, wat doet dat met mij, wat maakt dat dat mij raakt, wat heb ik dan te leren en wat heb ik daarvoor nodig? En dan oefenen in de praktijk en opnieuw de reflectieronde doorgaan. Ik leerde van de lesdagen, de leersupervisie en de stage, van docenten, leersupervisors en medestudenten. Maar ook van allerlei andere situaties, thuis en in mijn werk.

Afgelopen voorjaar stuitte ik op het begrip 'belangeloos ervaren'. Ik verbond het met de uitdrukking 'non anxious presence' en dat bracht mij bij het thema van dit werkstuk: de grondhouding in supervisie en geestelijke begeleiding. Wat is belangrijk voor die grondhouding? Hoe kun je daarin groeien? En wat betekent de ontmoeting tussen supervisie en geestelijke begeleiding daarin?

Een zomerlang kwam ik niet verder dan de opzet van het werkstuk. Toch was ik er op alle fronten mee bezig. Ik was als het ware bezig het werkstuk te leven, voordat ik het kon schrijven. Het deed me denken aan de woorden van Rainer Maria Rilke, die onze docente ons eerder stuurde als nieuwjaarsgroet: 'Heb je vragen lief. Heb geduld met alles wat onopgelost is in je hart en probeer je vragen met liefde te bezien, als kamers die gesloten zijn. Of als boeken in een volslagen vreemde taal. Zoek nog niet naar antwoorden. Die kunnen je nog niet gegeven worden, omdat je niet in staat zou zijn ze te leven. Het gaat erom alles 'te leven'. Leef nu de vragen. Misschien zul je dan geleidelijk, zonder het te merken, jezelf, ooit op een dag, in het antwoord terug vinden.'

Dankbaar ben ik voor alles wat ik de afgelopen jaren onderweg ontving, wat ik mag meedragen en delen, weer mag doorgeven aan anderen. Dankbaar ben ik voor alle reisgenoten die megingen op de weg, thuis, in mijn naaste omgeving, op Windesheim en op Hydepark.

Op Windesheim was Corrie Horrel onze docente. Leersupervisie ontving ik van Bea Jongema en Gerry Aerts. Hiely Roelinga was mijn medeleerssupervisante. Jetty de Groot begeleidde mij bij het tot stand komen van dit werkstuk. Daarnaast waren er de studiegenoten en de supervisanten met wie ik mocht oefenen. De ontmoeting met ieder van hen was kostbaar en leerzaam voor mij.

Ook vanuit Hydepark waren er steeds mensen bij wie ik mocht aankloppen: Gideon van Dam als trainer en initiatiefnemer van de opleiding, Jacqueline de Koe en Arie Molendijk als medetrainers, Tineke Zijlstra en Teun Kruijswijk Jansen als teamgenoten en Laura van Weijen als studiegenote en wandelmaatje. Jan van der Linden werd voor mij achtereenvolgens opleider, medetrainer en intervisor. Ik ben blij dat ik in de leer mocht en mag bij deze bewogen en onderscheidende mens. In de ontmoeting met Herman Menkveld heb ik ervaren hoe het perspectief van supervisor, therapeut, pastor en geestelijk begeleider elkaar kunnen afwisselen en aanvullen. Hij hoorde mij tot spreken.

En hoe zit dat met God? Die vraag ontdekte ik op de valreep op de website www.aa-nederland.nl van de Anonieme Alcoholisten. Ik citeer uit hun antwoord: '() De essentie van ons alcoholisme is dat wij op eigen kracht niet meer konden stoppen met drinken. () Dat betekent dat we ergens een kracht zullen moeten vinden om ons te helpen datgene te doen wat we op eigen kracht niet kunnen. Onze ervaring leert ons het volgende: zelfs de kleinst mogelijke bereidheid open te staan voor de mogelijkheid dat er, misschien, iets buiten onszelf bestaat dat ons kan helpen, is ruimschoots voldoende om een goed begin te maken. En de rest wijst zich min of meer vanzelf. Per dag.'

INLEIDING

Van 2005 tot 2008 volgde ik de Opleiding Geestelijke Begeleiding van het Theologisch Seminarium Hydepark in Doorn, dat daarvoor samenwerkt met het Titus Brandsma Instituut in Nijmegen. In die opleiding gaat het om de begeleiding van mensen op hun geestelijke weg: hoe krijgt mijn leven vorm in het licht van God, wat werkt de ontmoeting met de Eeuwige uit in mijn dagelijkse bestaan? In 2009 werd ik gevraagd om als trainer mee te gaan werken aan die opleiding. De Supervisorenopleiding op Windesheim begon ik in dat jaar. Niet in de eerste plaats om supervisor te worden, maar om toegerust te worden als trainer van de Opleiding Geestelijke Begeleiding. Dit werkstuk vormt de afronding van die opleiding.

Thema

Tegen het eind van de Supervisorenopleiding liep ik rond met gedachten over dit werkstuk. Ik wilde oogsten wat ik geleerd heb van de Supervisorenopleiding, met het oog op de Opleiding Geestelijke Begeleiding. En tegelijk wilde ik onderzoeken of ervaringen vanuit de Opleiding Geestelijke Begeleiding ook kunnen bijdragen aan de Supervisorenopleiding. Om deze oogst concreet af te bakenen zocht ik naar een bepaald handvat of thema. Daarbij gingen mijn gedachten uit naar een onderwerp op het snijvlak van supervisie en geestelijke begeleiding, aan de hand waarvan ik het verschil in perspectief zou kunnen onderzoeken en belichten.

Bij de afronding van mijn portfolio herlas ik nog eens een aantal hoofdstukken van het Handboek Supervisie van Frans Siegers (2002). Mijn aandacht viel daarbij op de bespreking van het begrip 'belangeloos ervaren' (p. 163 e.v.), dat Siegers ontleent aan Herman Andriessen (1975). Dat begrip raakte mij en ik verbond het met het begrip 'non anxious presence', dat in de loop van de genoemde opleidingen bij mij was blijven haken. In de Opleiding Geestelijke Begeleiding kwam onzekerheid als centraal thema op mijn weg naar voren. Onzekerheid, die ik gaandeweg ging benoemen als angst. Het omgaan met die onzekerheid of angst was vervolgens ook een centraal leerdoel in de Supervisorenopleiding.

Het begrip 'non anxious presence' werd voor mij een baken op mijn leerweg. Al doende kwam ik diverse verwante begrippen tegen vanuit verschillende disciplines, b.v. onbekommerde aanwezigheid en onvoorwaardelijke liefde (geestelijke begeleiding), gleichschwebende Aufmerksamkeit (psychotherapie) en presentie (presentiebenadering in zorg- en hulpverlening). En nu dus het 'belangeloos ervaren' in de (pastorale) supervisie. Het begrip 'non anxious presence' is m.n. bekend geworden door de systeembenadering van Murray Bowen, naar de pastorale situatie vertaald door Edwin H. Friedmann (1999). Deze uitdrukking trof mij het meest omdat hij raakt aan mijn ervaring van onzekerheid of angst. Het daagt mij uit om in de angstige ervaring een groeizame weg te zoeken.

Doel

Alle genoemde begrippen verwijzen naar een bepaalde grondhouding in de begeleidingsrelatie. In dit werkstuk wil ik mij verdiepen in die grondhouding en hoe je daar in kunt groeien. Aan de hand van dat thema wil ik belichten wat de ontmoeting tussen supervisie en geestelijke begeleiding kan opleveren. Ik schrijf dit werkstuk in de eerste plaats voor mijzelf, als oogst van wat ik gaandeweg leerde in beide opleidingen. Verder hoop ik dat dit werkstuk van nut kan zijn voor andere supervisors en geestelijk begeleiders, met name voor hen die zich uitdrukkelijk begeven op het snijvlak van beide disciplines. Ik denk daarbij aan de trainers en supervisors van de Opleiding Geestelijke Begeleiding en aan supervisors en hun opleiders, die aandacht willen geven aan spiritualiteit in de supervisie.

Opzet

In hoofdstuk 1 beschrijf ik waar het om gaat in geestelijke begeleiding en supervisie. Daarbij geef ik ook een globaal overzicht van verschillen en overeenkomsten tussen beide begeleidingsvormen en hoe zij elkaar kunnen aanvullen. In hoofdstuk 2 ga ik nader in op de grondhouding in de

begeleidingsrelatie. Ik belicht die vanuit verschillende disciplines en de daar gehanteerde begrippen. Hoofdstuk 3 is gewijd aan de ontwikkeling van de genoemde grondhouding. Die ontwikkeling beschrijf ik als een veranderingsproces, belicht vanuit de verbinding van het perspectief van de geestelijke begeleiding (geestelijke weg) en de supervisie (leerweg). Hoofdstuk 4 bevat de conclusies uit het voorgaande. Wat leerde ik over de grondhouding in de begeleidingsrelatie en over de ontwikkeling daarvan, vanuit de geestelijke begeleiding en de supervisie? En wat leverde juist de ontmoeting tussen beide perspectieven mij op? Wat kan ik vanuit de supervisie aanreiken aan de geestelijke begeleiding? En wat kan ik vanuit de geestelijke begeleiding aanreiken aan de supervisie?

Schatgraven

Tijdens een van de laatste lesdagen op Windesheim werden we uitgenodigd voor een lezing van Marius Knoope over het creatieproces. Hij sprak over het belang van opmerkingen van kinderen over 'wat ze later willen worden', als metafoor van hun bestemming. Mijn vroegste herinneringen vertellen mij dat ik archeoloog wilde worden. Ik groeide op op een boerderij op een terp en als klein meisje maakte ik de verbouwing van de kelder mee. Ik was bijzonder geboeid door de schatten die daarbij werden opgegraven. In de lijn van dat schatgraven ervaar ik het niet als toevallig, dat juist de grondhouding in de begeleidingsrelatie boven kwam drijven als thema van dit werkstuk.

'Het ene nodige in het hier en nu' heb ik als titel aan dit werkstuk meegegeven. Jezus spreekt in de ontmoeting met Marta en Maria (Lukas 10: 38-42) over het ene nodige, wat m.i. rechtstreeks verband houdt met de grondhouding in de begeleidingsrelatie: 'Toen ze verder trokken ging hij een dorp in, waar hij gastvrij werd ontvangen door een vrouw die Marta heette. Haar zuster, Maria, ging aan de voeten van de Heer zitten en luisterde naar zijn woorden. Maar Marta werd helemaal in beslag genomen door de zorg voor haar gasten. Ze ging naar Jezus toe en zei: 'Heer, kan het u niet schelen dat mijn zuster mij al het werk alleen laat doen? Zeg tegen haar dat ze mij moet helpen.' De Heer zei tegen haar: 'Marta, Marta, je bent zo bezorgd en je maakt je veel te druk. Er is maar één ding noodzakelijk. Maria heeft het beste deel gekozen, en dat zal haar niet worden ontnomen.'

De bekende 17de eeuwse Anna Maria van Schurman heeft haar autobiografie genoemd naar dit verhaal: Eukleria, de verkiezing van het beste deel. Haar leven eindigde in het dorp Wiuwert, waar mijn leven begon. De geestelijke begeleiding en supervisie hebben mij gebracht bij dat ene nodige in het hier en nu.

1. GEESTELIJKE BEGELEIDING EN SUPERVISIE

Dit werkstuk gaat over supervisie en geestelijke begeleiding en de ontmoeting tussen die twee. Daarbij wil ik speciaal aandacht geven aan de grondhouding van de begeleider in beide begeleidingsvormen en over de mogelijke ontwikkeling van die grondhouding.

Dit eerste hoofdstuk vormt het kader, een venster dat zicht geeft op die grondhouding. Ik beschrijf wat ik versta onder geestelijke begeleiding en supervisie en welke vruchten hun onderlinge ontmoeting mij opleverden.

1.1 GEESTELIJKE BEGELEIDING

Mijn weg naar geestelijke begeleiding

In 2005 begon ik aan de Opleiding Geestelijke Begeleiding op Hydepark, het seminarie van de Protestantse Kerk in Nederland. Hydepark werkt voor die opleiding samen met het Titus Brandsma Instituut in Nijmegen. In Nijmegen volgden we colleges over spiritualiteit, de mystieke traditie en de geestelijke weg. Op Hydepark was er eens in de maand een tweedaagse training met het oog op het ontvangen en geven van geestelijke begeleiding.

Ik was op dat moment 18 jaar predikant. In 1999 las ik voor het eerst bewust over geestelijke begeleiding, in een boek van Peterson (1999²). Hij schreef over bijbellezen, bidden en geestelijke begeleiding als de dragende elementen van het werk van een predikant. En hij waarschuwde tegen de trend die van een predikant steeds meer een manager van het kerkelijke bedrijf lijkt te maken. Dat raakte mij, want ik was juist op zoek naar die 'binnenkant', het hart van waar het in mijn werk om ging. Een paar jaar later kwam het boek van Gideon van Dam (2003) uit over geestelijke begeleiding voor en door pastores en hoorde ik over de opleiding. Opnieuw werd er iets in mij geraakt, door woorden als 'verlangen', 'relatie met God', 'dragende spiritualiteit' en 'mogen worden wie je bent in Gods ogen'. Voorjaar 2005 bespraken we in de kerk een boek van Rick Warren (2003). Daar ging het over het werk van de Geest en de gaven die je hebt ontvangen. Daarbij kwam de opmerking naar voren: 'Als je iets met heel je hart wilt, dan is dat mogelijk een gave van de Geest en goed om daar gevolg aan te geven.' Dat was voor mij de directe aanleiding om mij op te geven voor de opleiding.

Later kon ik sporen ontdekken die nog weer verder terugliepen. Bijvoorbeeld naar mijn studententijd. Ik studeerde in 1986 af bij professor Jaap Firet. Als student ontging het mij eigenlijk, dat hij toen al sprak over het belang van de predikant als mystagoog en geestelijk begeleider (Firet, 1987, p. 73). Toch kwam ik denk ik niet toevallig bij hem en bij het thema spiritualiteit terecht. De titel van mijn eindschrijft was 'Heelheid die geneest - over spiritualiteit en dagelijks leven in de feministische beweging'. En zoals ik in de inleiding al schreef: ik kan het spoor zelfs terugvolgen tot het kleine meisje dat archeoloog wilde worden en schatten opgraven.

Geestelijke begeleiding en de geestelijke weg

Geestelijk begeleiden betekent: iemand begeleiden op de geestelijke weg. En 'geestelijke weg' wil zeggen: de weg die je gaat in de ontmoeting met het geheim van je bestaan. Die ervaring geven mensen in oneindige variatie vorm: in woorden en daden, in het dagelijkse leven en in speciale rituelen, in levensbeschouwing en geloof, wetenschap, kunst en filosofie.

De geestelijke weg is een groeiproces, een weg van wording, van verandering en vernieuwing, van vallen en opstaan, vooruitgaan en onderuitgaan, angst en verlangen. Kees Waaijman (2003⁴) schrijft over spiritualiteit en de geestelijke weg als een omvormingsproces. Een mens wordt gevormd en omgevormd in het spanningsveld van het godmenselijk betrekingsgebeuren. Firet (1982) spreekt over dit omvormingsproces als verandering in geestelijk functioneren. Geestelijk functioneren is voor hem de essentie van een volledig menszijn (p. 236). De groei naar dat volledig menszijn - volwassen worden - voltrekt zich in het personaliseringsproces, dat is de 'Auseinandersetzung' van een mens met zichzelf en de wereld om hem heen. Het wezenlijke van die groei als persoon voltrekt zich in het zich-oriënteren, zich-bepalen, zich-verhouden van de mens-als-geest. Wat Waaijman nu

het omvormingsproces noemt, is te vergelijken met wat Firet benoemt als fundamentele verandering in het geestelijk functioneren (p. 261). De kern van dat veranderingsproces duidt hij aan met de bijbelse begrippen bekering (metanoia) en hervorming (metamorfose).

De geestelijke weg is een geheimvolle weg. Het gaat immers om de ontmoeting met het geheim van je bestaan. Het doel - de bestemming en voltooiing van ons menszijn - onttrekt zich aan onze greep. De woestijnvaders, die aan de wieg stonden van de christelijke traditie van geestelijke begeleiding, spraken daarom over een werkdoel (skopos) en een einddoel (telos). Het werkdoel is wat mensen kunnen doen om zich toe te keren naar het geheim, naar God. Het einddoel is wat het geheim aan mensen doet, hoe God het leven van mensen vormt en volmaakt.

Het doel van de geestelijke weg is dus tweeledig. Zo is ook het doel van de geestelijke begeleiding tweeledig. Een geestelijk begeleider wordt uitgenodigd om een eindje mee op te lopen op de weg van de begeleide. Aan de ene kant is zij een soort gids, die vanuit eerder opgedane ervaringen kan helpen om sporen te ontdekken en de weg te duiden, die kan wijzen op struikelblokken en mogelijkheden. Aan de andere kant kan ze alleen maar een stapje terugdoen om ruimte te maken voor de ontmoeting met het geheim. Dat is immers ten diepste de vormende kracht in het leven van de begeleide. Margaret Guenther (2008⁸) omschrijft die breedte in het doel van de geestelijke begeleiding met treffende beelden. Zij spreekt over drie functies van de geestelijk begeleider: gastvrijheid, leraarschap en vroedvrouw zijn op de weg van de begeleide. Beelden die ik vertaal in aandacht voor drie belangrijke aspecten van de geestelijke weg: ruimte, voortgang en wording.

Structuur en werkvormen in de geestelijke begeleiding

Geestelijke begeleiding kan in allerlei vormen, contacten en situaties min of meer spontaan plaatsvinden. De opleidingen voor geestelijke begeleiding zijn er echter op gericht om gestructureerd aandacht te geven aan de geestelijke weg van mensen, in een individueel contact of in een groep (Van Dam, 2003, p. 143 e.v.). Die structuur wordt aangebracht door een contract met bepaalde afspraken over ontmoeting, over tijd, plaats en duur, voorbereiding en reflectie, taken van begeleide en begeleider en evaluatieve momenten. Het uitgangspunt is steeds de vraag, het verlangen van de begeleide: waarin zoek ik verheldering, wat is het verlangen op mijn weg?

De begeleiding vindt overwegend plaats d.m.v. gesprekken. Maar ook andere vormen zijn mogelijk en vruchtbaar. Te denken valt bijvoorbeeld aan het schrijven van brieven, een dagboek bijhouden, aandacht geven aan je eigen spirituele praxis, meditatief schilderen, tekenen, het gebruik van beelden, dans, muziek of meditatief wandelen. Al deze werkvormen kunnen bijdragen aan het proces op de geestelijke weg. Dat kan doordat zij de innerlijke ruimte scheppen die nodig is om deze weg te gaan. Of omdat zij mensen bepalen bij sporen van het geheim in hun bestaan. Of omdat zij mensen ontvankelijk maken voor de ontmoeting met dat geheim.

Het proces van de geestelijke weg

Voor het proces van de geestelijke weg zijn in de loop der eeuwen in verschillende tradities allerlei woorden en beelden ontstaan. De beweging van spiraal of wenteltrap - zoals die spreekt uit de Gulden Brief van Willem van Saint-Thierry (2005, p. 19) - is een belangrijk en herkenbaar beeld. Op de geestelijke weg maak je als het ware steeds een nieuwe ronde, je komt steeds dezelfde punten tegen op je weg, persoonlijke ervaringen en menselijke levensthema's. En toch is het iedere keer anders, hoger of dieper. En juist dat maakt de ontwikkeling uit op de weg, de hoogte in of de diepte in. Iedere keer als je iets of iemand opnieuw tegenkomt kun je daar aan groeien. In het midden strekt zich het geheim uit, de dragende en richtinggevende kern van je bestaan. Als je om die kern cirkelt (je diepste zelf, het geheim, God), blijf je 'op koers', word je meegenomen in een beweging die verwoord wordt als b.v. innerlijke stroom of kracht van de Geest. Maar als je om je eigen ik gaat cirkelen (je ego, je behoeften, je zorgen), dan vlieg je uit de bocht.

Een ander belangrijk en herkenbaar beeld voor het omvormingsproces op de geestelijke weg is de verandering van rups tot vlinder, zoals o.a. Teresa van Avila daarover schrijft (Stinissen, z.d., p. 116). Juist deze metamorfose geeft treffend weer hoe iemand op de geestelijke weg ten diepste zichzelf blijft en toch totaal kan veranderen. Midden in dat proces is er de pop. Ook die verbeeldt

een belangrijke ervaring op de geestelijke weg. De woestijnvaders verwoordden die ervaring met de aansporing: 'Ga, zit in je cel en je cel zal je alles leren' (Waaijman, 2003⁴, p. 864). Juist door tot jezelf te komen - niet te vluchten in allerlei afleiding - kom je tot het geheim van je bestaan, de wording van wie je in wezen bent. Dit beeld verwijst naar de kern van het proces op de geestelijke weg: overgave. Alleen in vertrouwen - in overgave aan het dragende geheim - kan een mens de geestelijke weg gaan. Tenslotte verwijst dit beeld naar een eenvoudige noodzaak. Alleen als de rups voedsel vindt, kan er sprake zijn van leven en groei.

De begeleidingsrelatie

In de geestelijke begeleiding zijn begeleider en begeleide fundamenteel gelijkwaardig in de relatie. Beiden zijn zij mens in ontmoeting met het geheim van hun bestaan, beiden hebben zij hun eigen proces daarin, hun eigen geestelijke weg.

Met het aangaan van de begeleidingsrelatie ontstaat wel een rolverdeling. Het proces van de begeleide staat centraal. Als begeleider stel je jezelf met je eigen proces beschikbaar voor het proces van de begeleide. Met de kennis, vaardigheden en houding die je als begeleider ontwikkelt, vergroot je je beschikbaarheid in het proces. De begeleide aanvaardt de ander voor een tijd als begeleider, die al naar gelang van de situatie aandacht schenkt aan een gastvrije ruimte waarin een mens tevoorschijn mag komen, het gaandeweg bewustworden van de vormende kracht van het geheim of de verwelcoming van nieuw leven op de geestelijke weg.

Omdat de begeleiding uitdrukkelijk steeds in de betrekking tot het geheim van ieders bestaan plaatsvindt, is er uitdrukkelijk steeds een derde pool in de ontmoeting. O. a. Margaret Guenther (1998⁸, p. 112) verwoordt die ervaring als: 'De Geest is de werkelijke begeleider'.

1.2 SUPERVISIE

Mijn weg naar supervisie

In 2009 ben ik aan de Supervisorenopleiding op Windesheim begonnen. Niet omdat ik supervisor wilde worden, maar omdat ik trainer werd bij de Opleiding Geestelijke Begeleiding op Hydepark. Gaandeweg realiseerde ik me dat dat een wat onvanzelfsprekende positie was te midden van (aanstaande) supervisoren, maar ook een vruchtbare. Ik kon namelijk goed vergelijken wat beide opleidingen me brachten, waarin ze van elkaar verschilden en waarin ze elkaar aanvulden. Ik noem ze hier voor het gemak maar kortweg Hydepark en Windesheim.

Op Hydepark leerde ik kijken naar een struikelsteen die al lang op mijn weg lag: onzekerheid. Gaandeweg ging ik die benoemen als angst. Ik kon die angst ook gaan zien als een punt dat steeds weer langs kwam op de wenteltrap, een struikelpunt en tegelijk een punt waaraan ik kon groeien. Verschillende perspectieven vanuit de geestelijke begeleiding, theologie en psychologie hielpen mij om zicht te krijgen op mijn weg. Ik werd geraakt door teksten van mystici en door de uitleg daarvan. Ze waren meeslepend in hun getuigenis van het geheim: de overvloeiende goedheid van belangelozeliefde. De gelovige traditie zoekt woorden voor dat geheim: 'De Eeuwige die een mens in onvoorwaardelijke liefde tevoorschijn kijkt, een mens die zich aanvaard mag weten, helemaal, ook met wat je in de spiegel niet wilt zien, alles mogen omarmen, mogen worden wie je in wezen bent, beeld van God, afbeelding van eeuwige liefde.' Ik leerde opnieuw mijn weg bezien, niet vanuit een abstracte theologie, maar vanuit de concrete werkzame kracht van dat geheim. Ik leerde dat ik niet buiten mezelf, op mijn tenen hoefde te lopen, dat ik tot mezelf en tot God mocht komen, de angst loslaten en mij toevertrouwen aan de beweging van de liefde, met vallen en opstaan worden wie ik in wezen ben: een geliefd mensenkind van de Eeuwige. Ik leerde dat ieder mens zo haar struikelstenen tegenkomt, maar dat ook ieder mens die weg van loslaten en toevertrouwen mag gaan, van worden wie je in wezen bent.

Toen ik op Windesheim begon wist ik dat er nog een weg te gaan was. Want in concrete situaties kon ik nog steeds zomaar weer onderuit gehaald worden door die verlamme onzekerheid. In beelden van de wenteltrap uitgedrukt: ik verlies de verbinding met de kern, ga cirkelen om mijn bange ikje en vlieg uit de bocht. Ik raak opgesloten in mijzelf en ben niet meer open naar de ander

toe en naar het geheim waar de ander en ik in wezen van bestaan. En dat is juist wat geestelijke begeleiding vraagt: ontvankelijkheid naar elkaar toe en naar het geheim dat ons omvat.

Supervisie: mag, zijn, persoon

Tijdens een van de laatste lesdagen op Windesheim deden we een oefening. In tweetallen moesten we elkaar vertellen over onze visie op supervisie. En in steeds kortere tijd en kortere bewoordingen moest de een dan weergeven wat de ander had gezegd. De laatste keer moest dat in drie woorden. De drie woorden die ik terugkreeg als samenvatting van mijn visie op supervisie waren: mag, zijn, persoon. Die woorden waren een weerspiegeling van een volzin die ik daarvóór opschreef en uitsprak: 'Jij mag de mens zijn/worden die je ten diepste bent. Supervisie draagt er toe bij om te groeien als persoon, wat ten goede komt aan je professionele functioneren.'

Supervisie is ontstaan als een vorm van lerende begeleiding in beroepen waar de relatie er toe doet (Körver, 2007). Te denken valt bijvoorbeeld aan sociaal werk, therapie, pastoraat en onderwijs. De relatie tussen beroepskracht en 'cliënt' speelt in dergelijke werksoorten een belangrijke rol en daarmee ook de persoon van de beroepskracht. Frans Siegers schrijft in zijn bekende Handboek Supervisie (2002, p. 31): 'Supervisie is een methode van deskundigheidsbevordering, gericht op het zelfstandig en integratief functioneren in een werksituatie, waarin het doelgericht hanteren van de relatie tussen werker en anderen een belangrijke rol speelt.' Ik vat dat kort samen met behulp van de tekst op de achterflap van het boek Visies op supervisie (Van Lakerveld & Tijmes, 2004²): in supervisie gaat het om de ontwikkeling van de persoon in relatie tot het beroep.

Structuur en werkvormen

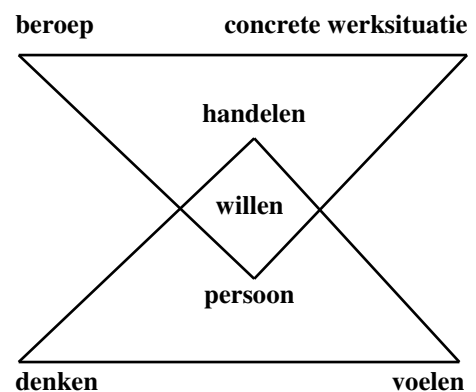
Wat ik bij geestelijke begeleiding heb gezegd over de structuur van de begeleiding, dat kan ik hier herhalen. Supervisie kan op allerlei manieren min of meer spontaan plaatsvinden, als een soort ambachtelijk leren. De opleidingen voor supervisors zijn er echter op gericht om gestructureerd aandacht te geven aan de ontwikkeling van de persoon in het beroep. Dat kan gebeuren in een individueel contact, een triade met twee supervisanten of een kleine groep van drie of maximaal vier supervisanten. Ook hier wordt de structuur formeel bepaald door een contract met afspraken over ontmoeting, over tijd, plaats en duur, voorbereiding en reflectie, taken van begeleide en begeleider en evaluatieve momenten. Het uitgangspunt is in de supervisie steeds de leervraag van de supervisant: wat heb ik als persoon te leren in mijn beroepssituatie?

Kern van de supervisiebijeenkomsten vormt de bespreking van de werkinbreng van de supervisant en zijn reflectieverslag van de voorgaande supervisiebijeenkomst. Deze vorm houdt het leren steeds gericht op de ontwikkeling van de persoon in de werksituatie. Bij die bespreking zijn vervolgens allerlei werkvormen bruikbaar en behulpzaam. Bijvoorbeeld het kwaliteitenspel, het invullen van het kernkwadrant, opstellingen met speelfiguurtjes, rollenspel, een socialisatieverslag schrijven, werken met foto's, vormen van meditatieve overweging of het invullen van een 'ikkentheater'.

Het proces in de supervisie

Met vier modellen uit de supervisiekunde wil ik een beeld geven van het leerproces in de supervisie. Om te beginnen zijn er de integratiedriehoeken van Siegers (2002, p. 20). Het gaat in de supervisie om het geïntegreerd leren werken. Die integratie betreft twee niveaus. In de eerste plaats is er het niveau van de persoon. De vraag is daar: zijn in een bepaalde (werk-)situatie het voelen, denken en handelen van een persoon met elkaar in overeenstemming? Werken die drie met elkaar mee in wat die persoon wil of zijn er blokkades en belemmerende factoren?

In de tweede plaats is er het niveau van het werk. Daar is de vraag: zijn in een bepaald handelen de mogelijkheden van de persoon, de opgave van het beroep en de context van de concrete werksituatie geïntegreerd? Of werken ze op punten belemmerend op elkaar in, zodat de werker niet kan doen



wat zij zou willen doen? De scharnier tussen de driehoeken, tussen beide niveaus ligt in het handelen van de persoon.

Het willen staat in dit model in het scharnierpunt getekend. Willen hangt samen met zelfsturing, schrijft Siegers (p. 220), in het willen geven we ons leven richting, Hij maakt daarbij in navolging van de psychotherapie onderscheid tussen de wil als wilskracht in een autoritaire context (om met behulp van zelfdiscipline behoeften en gevoelens te onderdrukken) en de wil als sturende kracht naar persoonlijke zelfverwerkelijking. Marjo Korrel (2009³, p. 35) maakt in haar model van de interventiekaart die scharnierfunctie praktisch zichtbaar. Elk leertraject start vanuit verlangen, schrijft zij. En het is van cruciaal belang om bij dat verlangen te komen, van het moeten naar het willen als motiverende en creërende kracht.

Een ander beeld dat Siegers gebruikt is dat van de driebaansleerweg (2002, p. 142 en p. 295). In de supervisie gaat het om het leren in drie lagen: het leren uitvoeren van het werk, het leren van de supervisorische basisvaardigheden (reflectie in de brede betekenis van het woord) en het leren leren (zelfsturing in het leerproces). Met behulp van de supervisorische basisvaardigheden kun je stap voor stap de leerweg gaan: van de ervaring in de werksituatie - via expliciteren, concretiseren, reflecteren en vervolgens problematiseren en generaliseren - naar de vraag 'wat heb ik dan te leren en wat heb ik nodig om dat te kunnen?', om tenslotte door het uitproberen van alternatieven te komen tot nieuwe ervaringen.

Dat proces van leren en reflecteren is door David Kolb en Fred Korthagen als een cirkel of spiraal getekend (Groen, 2006, p. 47-59). Aan de hand van twee polaire begrippenparen - concreet en abstract, actief en reflectief - kun je vier stappen in de cirkel onderscheiden: de concrete ervaring in het handelen, het reflectieve overwegen, de verbinding met abstracte concepten en het actieve experimenteren met alternatieven. Met die vier stappen in het leerproces onderscheidt Kolb in navolging van Jean Piaget vervolgens vier leerstijlen: doen (accommoderen), bezinnen (divergeren), denken (assimileren) en beslissen (convergeren).

Het veranderingsproces dat op de leerweg ontstaat kun je weergeven met het beeld van de schillen van een ui. Op een lesdag zagen we zes van die lagen in het piramidemodel van Gregory Bateson en Robert W. Dilts: omgeving, gedrag, vermogens/bekwaamheden, overtuigingen, identiteit, bezieling/betrokkenheid/spiritualiteit. Wanneer alle niveaus met elkaar in lijn zijn, ervaar je 'flow', stond er bij de tekening. In een artikel over spiritualiteit en supervisie tekent Jetty de Groot (2004², p. 141) met Hanna Nathans een cirkeldiagram, het beeld van de ui, met van buiten naar binnen vijf lagen - situatie, gedrag, vaardigheden, overtuigingen, persoonlijkheid - rondom de kern in het veranderingsproces: het zelf. Deze modellen geven aan dat de uitwerking van het leerproces samenhangt met de mate waarin het leren doorwerkt in of opkomt uit de diepere lagen.

De begeleidingsrelatie

Ook bij supervisie is er een fundamentele gelijkheid in de begeleidingsrelatie. Supervisor en supervisant fungeren allebei als werker in een beroepssituatie en beiden blijven daarin voortdurend lerende. Juist deze parallelsituatie kan voor de supervisant tot een vruchtbare leeromgeving worden, als een voorbeeld én een spiegel voor het eigen functioneren. Naast gelijkheid is er ook sprake van een rolverdeling en taakverdeling. De supervisor is met zijn persoon, proces en referentiekader beschikbaar voor het proces van de supervisant. De supervisant draagt zorg voor de werkinbreng en een reflectieverslag van iedere bijeenkomst en daarmee voor het eigen leerproces. De supervisor draagt door voorbereiding, inbreng en afronding bij aan een goede leeromgeving. Hij biedt leerhulp aan de supervisant, die bezig is om zijn leervragen te ontdekken en daarmee aan het werk gaan.

1.3 ONTMOETING TUSSEN GEESTELIJKE BEGELEIDING EN SUPERVISIE

Overeenkomsten tussen supervisie en geestelijke begeleiding

Supervisie kun je omschrijven als: iemand begeleiden in de ontwikkeling als persoon in relatie tot haar beroep. Een mogelijke omschrijving van geestelijke begeleiding is: iemand begeleiden in de ontwikkeling als persoon in relatie tot het geheim van haar bestaan. Met deze gelijkenis in omschrij-

ving wil ik aangeven dat er veel overeenkomsten zijn tussen supervisie en geestelijke begeleiding. Die overeenkomsten zijn er zowel formeel als inhoudelijk.

Beide begeleidingsvormen kennen een soortgelijk formeel traject, met afspraken over tijd, plaats en duur, inbreng en reflectie, rol- en taakverdeling, fasering en evaluatie. Beide kennen ook het onderscheid tussen individuele begeleiding en de eigen mogelijkheden van een (kleine) groep.

Inhoudelijk is er een grote verwantschap. In beide begeleidingsrelaties is er de fundamentele gelijkheid van begeleider en begeleide en tegelijk de rolverdeling waarbij de een met haar proces en referentiekader ter beschikking is van de ander. Zowel supervisie als geestelijke begeleiding gaan uit van de ervaring en de vraag van de begeleide of supervisant. Bij beide kan het dan ook over 'alles' gaan, alles wat te maken heeft met de vragen en de ervaringswereld van die persoon. Beide kunnen ook gebruik maken van een keur aan werkvormen, die de reflectie en het ontwikkelingsproces ruimte en voortgang bieden. Allebei zijn ze gericht op de ontwikkeling van de persoon, een veranderingsproces met het oog op een zelfstandig en volwassen functioneren.

In de opleiding geestelijke begeleiding ging het eens over het onderscheid tussen therapie en geestelijke begeleiding. Daar werd gezegd: goede geestelijke begeleiding is ook therapie. En omgekeerd: goede therapie is ook geestelijke begeleiding. Dat is waar, denk ik, ook al is er verschil in perspectief. Zo kun je ook zeggen: goede geestelijke begeleiding is ook supervisie en goede supervisie is ook geestelijke begeleiding. Het beeld van de schillen van de ui maakt dat inzichtelijk. Beide begeleidingsvormen zijn erop gericht dat de verschillende lagen in een persoon in lijn komen met elkaar. In dat proces komen beide perspectieven heel dichtbij elkaar, net als de taal die daar klinkt: flow, contact met de innerlijke stroom, zelf, bezieling, spiritualiteit, kracht van de Geest.

Verschillen tussen supervisie en geestelijke begeleiding

Er is ook een duidelijk onderscheid tussen supervisie en geestelijke begeleiding. Het verschillende slot van bovengenoemde omschrijvingen verwijst daarnaar. Bij de een vormt het beroep het kader en bij de ander het geheim van het bestaan. En hoewel in de praktijk bij beide alles aan de orde kan komen, kleurt dat verschil in perspectief voortdurend de aard van de begeleiding.

Beide starten bij de ervaring en de vraag van de begeleide. In supervisie gaat het dan om het ontdekken en bewerken van leervragen vanuit en met het oog op de werksituatie: hoe functioneer ik als persoon in mijn werk? In de geestelijke begeleiding gaat het om het ontdekken van verlangen en blokkades, die mee- of tegenwerken op de geestelijke weg: wie mag ik zijn als mens in het licht van de Eeuwige? Beide hebben van doen met verandering en groei. Het specifieke perspectief van supervisie wordt daarbij verwoord in termen van een leerproces. Bij geestelijke begeleiding wordt gesproken over een omvormingsproces. In de supervisie gaat het - volgens de omschrijving van Siegers - om het zelfstandig en integratief functioneren in de werksituatie. Geestelijke begeleiding is - in de woorden van Firet - gericht op het zelfstandig geestelijk functioneren, de essentie van het volledig mens-zijn.

In de geestelijke begeleiding is de derde pool in de ontmoeting essentieel: het geheim van het bestaan, het diepste zelf dat tegelijk het zelf overstijgt, de innerlijke stem die tegelijk een stem van de overkant blijkt, het omvattende dat vraagt om overgave en toevertrouwen. De functie van de geestelijk begeleider kun je zelfs omschrijven als: alleen maar een stapje terugdoen, ruimte maken voor die derde pool, voor de Geest die de eigenlijke begeleider is. In de supervisie is aandacht voor die derde pool niet vanzelfsprekend. Maar juist de aandacht voor de lagen in het veranderingsproces brengt daar wel dichtbij.

Supervisie en geestelijke begeleiding als aanvulling op elkaar

Toen ik na de opleiding geestelijke begeleiding aan de supervisorenopleiding begon, wist ik dat ik nog een weg had te gaan. Een belangrijk thema op die weg bleef de angstigheid, het gegeven van een soort onzekerheid die mij steeds weer onderuit haalde, hoeveel ruimte ik ook gevonden had.

De supervisie bood een methodiek om helder te leren zien wat er hier en nu aan de hand is. Ik leerde om heel concreet stil te staan bij de ervaring: kunnen en durven zien wat er gebeurt, wat ik doe en voel en denk, en daarop reflecteren. Wat maakt nu bijvoorbeeld dat ik dit of dat voel of denk, wel of

niet durf? En waar kom ik dat nog meer tegen? En dan de volgende stappen zetten, dóórdenken: wat heb ik dan te leren en wat heb ik nodig om dat te kunnen, om tot verandering te komen?

Ook werd mijn referentiekader uitgebreid met allerlei concepten, die hielpen om bepaalde processen en handelingspatronen te duiden. Ik leerde onderscheiden hoe een mens bepaalde reactiepatronen opbouwt. Ik leerde over afweermechanismen zoals angst, boosheid of minderwaardigheidsgevoel, die eerder wellicht nuttig waren, maar nu juist een belemmering kunnen vormen. Ik leerde ook de schaduw in mijzelf kennen: destructieve reactiepatronen die toch zo moeilijk zijn los te laten, omdat ze verbonden zijn met oude angsten en kwetsuren.

Soms waren de golven hoog. We ervoeren in de opleidingsgroep aan den lijve wat de leerweg van onbewust onbekwaam naar bewust onbekwaam inhield. En op de meeste lesdagen bleek een ervaringsrondje nuttig om moed te verzamelen. En dan herwonnen we vertrouwen dat de leerweg door zou kunnen lopen naar bewust bekwaam en onbewust bekwaam.

Gaandeweg dit proces dacht ik soms: ik ben blij dat ik eerst de opleiding geestelijke begeleiding heb gedaan, want ik weet niet of ik dit anders vol zou houden. Af en toe werd ik overspoeld door alles wat er viel te leren, alle patronen waar een persoon in kan vastlopen en alle moeite die het kan kosten om tot verandering te komen. Niet in de begeleiding van docenten en leersupervisors, maar wel in het theoretische kader miste ik soms iets van een ondergrond van aanvaarding. In de geestelijke begeleiding kwamen we bijvoorbeeld het verhaal van Franciscus van Assisi tegen, die de melaatsen omarmde. Een verhaal dat wil zeggen: je hoeft je niet te verstoppen, je hoeft geen stukken van jezelf weg te snijden, jij mag zelfs in de ander en in jezelf omarmen wat afzichtelijk is. Ten diepste kun je deze gedachte ook terugvinden of invlechten in de supervisie. Maar ik voel hoe de praktijk van het leerproces mij af en toe meesleept in de kramp van 'een perfecte persoon moeten worden', iets wat ik nu juist met behulp van de supervisie probeer los te laten.

Deze ervaringen worden weerspiegeld in de titel van dit werkstuk. In de geestelijke begeleiding leerde ik over het ene nodige, het geheim van de aanvaarding die al onze verscheurde en verscheurende ervaringen bijeenbrengt en heelt, het geheim van de onvoorwaardelijke liefde dat ons verlangen wekt, ons vormt en in beweging zet op de geestelijke weg. Maar ik miste daar net die hele concrete handvatten om in het hier en nu vanuit die aanvaarding en dat verlangen te leren leven. In de supervisie werd ik juist wel heel direct in dat hier en nu gebracht, maar miste ik soms de grond onder de voeten en het verlangen dat mij boven mijzelf uittilt.

1.4 SAMENVATTING EN CONCLUSIES

In dit hoofdstuk beschreef ik geestelijke begeleiding en supervisie naar hun betekenis, structuur en inhoud, proces en begeleidingrelatie. Vervolgens ging ik in op de overeenkomsten en verschillen. Naar structuur en inhoud zijn er grote overeenkomsten. Beide begeleidingsvormen betreffen een gestructureerde aandacht voor de ontwikkeling van de persoon en kunnen daardoor ook allerlei concepten en werkvormen delen. Tegelijk is er een belangrijk verschil in perspectief. Supervisie beoogt een leerproces, dat altijd is gerelateerd aan de concrete werksituatie van de supervisor. Geestelijke begeleiding betreft een omvormingsproces op de geestelijke weg, dat altijd in het licht staat van de ontmoeting met 'de derde pool', het geheim van het bestaan. In het geheel heb ik mijn eigen ervaring met beide opleidingen verweven. Daarmee wil ik laten proeven - zoals ik dat zelf geproefd heb - hoe beide opleidingen elkaar aanvullen en van elkaar kunnen leren.

De verschillende lagen in een persoonlijk veranderingsproces - als de schillen van een ui - zijn in dit verband op twee manieren een vruchtbaar concept. Ze maken inzichtelijk hoe supervisie en geestelijke begeleiding elk vanuit verschillend perspectief starten en daarmee ook hun eigen specifieke kunde hebben. Supervisie is gericht op het gedrag, het handelen van de persoon in de concrete werksituatie. Geestelijke begeleiding is gericht op de laag van bezieling en spiritualiteit, de ruimte waarin het diepste zelf van de persoon aan het licht mag komen. Maar die verschillende lagen laten ook zien dat beide perspectieven elkaar aanvullen, elkaar nodig hebben en elkaar ook veel te bieden hebben. Want tenslotte gaat het in beide vormen van begeleiding om een veranderingsproces van de hele persoon, dat alle lagen omvat.

2. DE GRONDHOUDING IN DE BEGELEIDINGSRELATIE

Tegen de achtergrond van mijn beschrijving van geestelijke begeleiding en supervisie in het vorige hoofdstuk, wil ik nu stilstaan bij de grondhouding in de begeleidingsrelatie. Met het woord grondhouding zoek ik naar de kern van de attitude van de supervisor of geestelijk begeleider. Daarbij wil ik de fundamentele gelijkheid tussen begeleide en begeleider in de begeleidingsrelatie in herinnering roepen. Beiden zijn aanwezig met hun proces, beiden zijn voortdurend onderweg in hun leerproces en op hun geestelijke weg. Daarom is alles wat over de grondhouding van begeleider en supervisor gezegd wordt evenzeer van belang voor de begeleide en supervisant. De rolverdeling is echter dat de geestelijk begeleider en supervisor met hun grondhouding beschikbaar zijn voor het proces van begeleide en supervisant.

Ik belicht de grondhouding eerst vanuit de geestelijke begeleiding. Ik maak daarbij onderscheid tussen de kern, enkele aspecten die die kern inkleuren en het geheim van de derde pool in de ontmoeting. Op dezelfde manier beschrijf ik vervolgens de grondhouding vanuit de supervisie. Daarna haal ik een aantal voorbeelden aan uit andere disciplines die ik de afgelopen jaren ben tegengekomen. Tenslotte zal ik daar samenvattend mijn conclusies aan verbinden.

2.1 DE GRONDHOUDING IN DE GEESTELIJKE BEGELEIDING

De kern

Onbekommerdheid, onbezorgde aanwezigheid, onvoorwaardelijke aanvaarding, belangeloze liefde. Dat waren woorden die op Hydepark van het begin af aan megingen als richtingwijzers naar de grondhouding in de geestelijke begeleiding. Daarnaast was er het begrip 'non anxious presence', waar ik later op in zal gaan.

Het onbekommerde, onbezorgde komt bijvoorbeeld tot uitdrukking in de ontmoeting tussen Jezus en Maria en Marta, een verhaal dat ik in de inleiding aanhaalde (Lukas 10: 38-42). Jezus roept Marta op om zich niet te verliezen in de vele dingen die haar bezighouden. Hij stelt Maria ten voorbeeld, die kiest voor het ene nodige: zich openstellen voor de levensvernieuwende woorden van het evangelie die Jezus spreekt. Ik denk daarbij aan het beeld van de spiraal. Dan zie ik voor me hoe een mens als Marta, cirkelend om haar eigen zorg en drukte, uit de bocht kan vliegen. En hoe een mens als Maria zich kan toekeren naar de kern, naar het ene nodige, groeiend op de geestelijke weg, de hoogte in of de diepte in.

Onvoorwaardelijke aanvaarding toont Franciscus van Assisi, die in het spoor van Jezus de melaatsen omarmt. Hij omarmt daarmee ook het afzichtelijke in zijn eigen leven en hij schrijft zelf over die ervaring (2004, p. 102): 'Toen ik bij hen wegging, was wat me bitter leek voor mij veranderd in zoetheid naar ziel en lichaam.' Onvoorwaardelijke aanvaarding en liefde is ook een centraal thema in de geschriften van Henri Nouwen. Hij verbindt die met de stem die vanuit de hemel klonk bij de doop van Jezus: 'Jij bent mijn geliefde Zoon, in Jou vind Ik vreugde' (Lucas 3: 21, 22). In die kernervaring werd Jezus er op een diepe manier aan herinnerd wie hij werkelijk was, schrijft Nouwen (2008, p. 43). En hij vervolgt: 'In ieder van ons is er een innerlijke stem van liefde die zegt: 'Jij bent Gods Beminde!' Dat bemind zijn blijkt de bron van innerlijke vrijheid en groei naar volheid.

Belangeloze liefde, daarover schreef de bekende cisterciënzer monnik Bernard van Clairvaux in de 12e eeuw (Smeets, z.d.). Hij onderscheidde vier graden of aspecten van liefde, die een weg van loslaten, toevertrouwen en overgave tekenen, een weg van behoeftige zelfliefde naar een belangeloos leven vanuit de liefde van God. Op vergelijkbare wijze noemt Andriessen vier aspecten van het verlangen: behoeftig, begerig, vragend en open wachtend. Hij schrijft (1996, p. 155): 'Want enerzijds wordt steeds duidelijker waarop het verlangen gericht is; anderzijds wordt in dezelfde mate duidelijk dat zij zichzelf op geen enkele manier dat verschaffen kunnen waarom het in hun verlangen gaat. Wanneer deze smart is uitgeleden, neemt het verlangen op den duur de vorm aan van een aandachtig en vredevol wachten. () Wachtend leeft men voor het Aangezicht, en in de sfeer van dit wachten richt men zich intensiever dan ooit op de concrete dingen die het leven vraagt.'

Aspecten

Vanuit deze kern zijn verschillende aspecten te onderscheiden ten aanzien van de grondhouding in geestelijke begeleiding. Daarin is veel verwantschap met begeleidingsrelaties op andere terreinen. Het gaat immers om de ene menselijke werkelijkheid. Tegelijk heeft elke begeleidingsvorm wel een duidelijk eigen perspectief.

Het eerste aspect is aan te duiden met woorden als aanvaarding en empathie. Het gaat om de ruimte waarin een mens tevoorschijn mag komen, met alle mooie en lelijke kanten van zijn bestaan, met alle tekorten en rijkdommen, alle angst en verlangen. Het is wat Margaret Guenther benoemt met de functie van gastvrijheid. 'God kijkt mensen tevoorschijn', was het gevleugelde woord tijdens de colleges op het Titus Brandsma Instituut. 'Tot spreken horen', noemde Nelle Morton (Acts of Hope, 2007) de ervaring van vrouwengroepen uit de 70-er jaren van de vorige eeuw. Zij maakte mee hoe in een kring van aandachtige hoorders vrouwen zich uit gingen spreken, tevoorschijn kwamen en groeiden in hun menszijn. Parker Palmer (2004) schrijft over de vorming van 'circles of trust', een ruimte van vertrouwen, waarin de innerlijke stem van mensen tot spreken kan komen.

Een tweede aspect sluit hierbij aan. Ontvankelijkheid en overgave zijn belangrijke woorden in de geestelijke begeleiding. Zij tekenen de beweging op de geestelijke weg die we met het beeld van de wenteltrap kunnen onderscheiden. Zolang je cirkelt om je eigen ik - met alle kracht en alle tekorten - raak je bij de kern vandaan. Maar wanneer je je opent voor het geheim van je bestaan, dan kom je steeds meer tot de kern en kun je groeien - de hoogte in of de diepte in - op de geestelijke weg.

Een volgend aspect wordt aangeduid met woorden als echtheid, authenticiteit en congruentie. Aangrijpend zijn de gedachten van Martin Buber over echtheid in de ontmoeting. Hij schrijft (2007, p. 100): 'Men moet uiteraard, om tot de ander te kunnen uitgaan, het uitgangspunt bezitten; met moet bij zichzelf geweest zijn, men moet bij zichzelf zijn.' Hij maakt vervolgens (p. 139) onderscheid tussen leven vanuit het wezen (bepaald door wat men is) en leven vanuit het beeld (bepaald door hoe men wil schijnen). En hij laat zien hoe snel de relatie vertroebeld raakt door allerlei schijn gestalten, vooringenomen beelden van mensen over zichzelf en over de ander.

Dat raakt aan het laatste aspect dat ik hier wil noemen: doorschijnendheid of transparantie. Wanneer iemand groeit in congruentie, groeit ook de transparantie. Hoe meer iemand samenvalt met zijn wezenlijke zelf, des te helderder kan daar doorheen het geheim van zijn bestaan oplichten. Dag Hammarskjöld (1989⁸, p. 117) gebruikte hiervoor het beeld van een lens, die het licht ontvangt en doorgeeft, concentreert en verspreidt: 'Je zult het leven kennen en door het leven erkend worden, naar de maat van je doorschijnendheid - d.i. naar de maat van je vermogen om te verdwijnen als doel en alleen middel te blijven.' Dit brengt ons bij het belangrijke besef in de geestelijke begeleiding dat het er juist om gaat een stapje terug te doen, niet in de weg te staan, ruimte te maken voor het geheim, voor de eigenlijke begeleider.

Het geheim

Onlangs maakte ik een bijeenkomst mee van de predikantenbeweging Op Goed Gerucht. Als sprekers waren daar Joke Hermsen, filosofe en schrijfster, en Renée van Riessen, hoogleraar christelijke filosofie. Zij hielden een lezing over 'Zorg voor de ziel' en gingen daarover met elkaar in gesprek. Beiden kwamen ze uit bij de Belijdenissen van kerkvader Augustinus (1985), die een belangrijke plaats toekent aan de herinnering als een vermogen van de ziel. Hermsen sprak over de herinnering als een meer waarin het geheim van het diepste zelf ligt verborgen. Daarin ligt de mogelijkheid van het ik om in gesprek te gaan met zichzelf, te groeien aan zichzelf en ook om de grenzen van het eigen ik te overstijgen en zich ten diepste te verbinden met andere mensen en met de wereld om zich heen. Van Riessen verwoordde hoe Augustinus in het meer van de herinnering ten diepste tot ontmoeting met God kwam en hoe juist die ontmoeting het ik boven zijn eigen onrust uittilt en rust geeft in de omvattende goedheid van God.

Het was een spannend en mooi gesprek. Het liet zien hoe mensen op zoek zijn naar en in beweging gezet worden door de ervaring van het geheim in hun bestaan. Het liet ook zien hoe verschillende vormen van spiritualiteit elkaar heel dicht naderen, toch essentieel verschillen en toch veel te delen hebben. Het liet ook het belang van onderscheiding zien, als het centrale gebeuren in de geestelijke

begeleiding: komen tot onderscheiding van sporen van het geheim, het spreken van de innerlijke stem, het verlangen dat in beweging zet, de mogelijkheden van groei, het wenken van een bestemming. De apostel Paulus schrijft (Fil. 1: 9, 10): 'Ik bid dat uw liefde blijft groeien door inzicht en fijnzinnigheid, zodat u kunt onderscheiden waar het op aankomt.' Die woorden tonen het besef dat onderscheiding niet maakbaar is, maar een gave. Zo benoemt Paulus dat elders ook: onderscheiding als een gave van de Geest (1 Kor. 12: 10). In welk spoor Margaret Guenther schreef: 'De Geest is de werkelijke begeleider'.

2.2 DE GRONDHOUDING IN DE SUPERVISIE

De kern

Op het eerste gezicht kon ik in de literatuur, die wij op Windesheim kregen aangereikt, niet zo makkelijk iets ontdekken over een grondhouding. De woorden onbekommerdheid, belangeloze liefde en non anxious presence reisden vanuit de geestelijke begeleiding met mij mee. En zij voelden passend, ook in het kader van supervisie. Pas op het eind drong het tot mij door hoe Siegers aansluit bij de gedachten van Andriessen over belangeloze ervaring. Dat werd de aanleiding om verder - of nog eens opnieuw - te zoeken. Hieronder beschrijf ik die zoektocht naar de kern.

Een kernbegrip bij Siegers is het 'professional self' (2002, p. 100-101). Hij duidt daarmee aan hoe de persoon van de werker als instrument fungeert in de werkrelatie. In dat professionele zelf verbindt zich de persoon met de methodiek, wat zich uit in de professionele houding van de werker. Dat geeft die werker de mogelijkheid tot metacommunicatie. Hij kan afstand nemen van de werksituatie, daarop reflecteren en daardoor komen tot verandering en groei. Ook hier is sprake van een parallelsituatie. Het professionele zelf is essentieel, zowel voor de supervisor in de supervisiere relatie als voor de supervisant in haar werkrelatie.

Zelfsturing en integratie zijn centrale aspecten in de ontwikkeling van dat professionele zelf. Dit komt tot uitdrukking in Siegers' omschrijving van supervisie 'gericht op het zelfstandig en integratief functioneren in een werksituatie'. Daarbij tekent hij aan (2002, p. 198) dat het alleen zinnig is om van integratie te spreken, wanneer wordt aangegeven welke samenhangen het betreft. In supervisie gaat het dan om de integratie op de twee niveaus van persoon (voelen, denken, willen en handelen) en werksituatie (persoon, beroep, concrete werksituatie), waarbij het willen als motiverende en sturende kracht een scharnierfunctie vervult.

Supervisie - gericht op het groeien in zelfsturing en integratie - is een leerproces. Henri Zier (1988², p. 37) maakt bij dat leren onderscheid tussen persoonsgericht leren en persoonlijk leren werken. Niet persoonlijke groei op zichzelf staat centraal in supervisie, maar persoonlijke ervaringen voor zover ze belemmerend of bevorderend zijn in de werksituatie. Leren aan ervaring vormt de kern van het supervisieleren. En reflectie is daarbij een centraal gegeven als voorwaarde voor een doelgericht alternatief handelen. Siegers (2002, p. 163) onderscheidt tussen reflectie achteraf, reflectie vooraf (anticiperen) en reflectie in actie (terugbuigen op de ervaring tijdens het handelen).

Siegers verbindt de vormen van reflectie met het onderscheid dat Andriessen (1975, p. 135) maakt tussen vooraf weten, vooruitzien en belangeloos ervaren. Het vooraf weten betreft een voorwaardelijk ervaren, gekleurd door het verleden van de persoon, door de ervaringsgeschiedenis met zijn vooringenomenheden, gewoontes en patronen. Het vooruitzien tekent een doelgericht ervaren met het oog op de toekomst, waarbij men door lering uit eerdere ervaringen anticipeert op nieuwe situaties. In de belangeloze ervaring wordt de blik vrij van dit gisteren en morgen, open en ontvankelijk voor wat zich in het hier en nu aandient. Verwondering is een vorm van die belangeloze ervaring en laat de tweeledigheid zien van het geraakt zijn in het hier en nu: het besef aangaande het ervaren 'dàt het zo is' en de vraag die daar uit opkomt 'hoe kan dat zijn?' (p. 138). De belangeloze ervaring in haar tweeledigheid brengt met zich mee, dat vertrouwde kaders wegvallen en nieuwe ontdekkingen worden gedaan. Daarmee vormt ze precies de mogelijkheid tot verandering, tot leren aan ervaring.

Tenslotte vat ik deze zoektocht samen. Het begrip 'professioneel zelf' duidt aan hoe de persoon als instrument fungeert in de begeleidingsrelatie. Het professionele zelf vraagt om een reflectief

bewustzijn, een op afstand - metacommunicatief - naar jezelf, de ander en de situatie kunnen kijken vanuit een referentiekader, waarin kennis, houding en vaardigheden meer en meer met elkaar geïntegreerd zijn. Juist die integratie van kennis, vaardigheden en houding tot een tegelijk kundig en belangeloos aanwezig zijn, open voor de ervaring in het hier en nu - te vergelijken met reflectie in actie - leer ik gaandeweg zien als grondhouding in de supervisie.

Aspecten

Na deze zoektocht naar de kern, wil ik korter iets zeggen over andere aspecten van de grondhouding in supervisie. Fee van Delft (2009³) schrijft over een beroepshouding en vaardigheden, die in het algemeen van belang zijn in psychosociale begeleidingsvormen. Daarmee benoemt ze aspecten die ook in supervisie van belang zijn: (zelf)kennis, (zelf)bewustzijn, (zelf)reflectie, respect, acceptatie, empathie, echtheid, openheid en confronteren. Siegers schenkt min of meer tussen de regels door aandacht aan dezelfde begrippen. Het zijn allemaal aspecten die vrijmaken van vooringenomenheden, projecties en patronen en die dichterbij de belangeloze ervaring brengen.

Henri Zier (1988²) onderscheidt vier aspecten in de ontwikkeling van een goede relatie tussen dienstverlener en dienstafnemer: genegenheid, begrip, kunde en durf. In genegenheid klinkt het begrip empathie door: je kunnen inleven in de ander, geroerd zijn door wat de ander doormaakt. Begrip wil zeggen: dat je niet alleen meevoelt met de ander, maar ook weet hebt van wat die ander meemaakt, dat je kunt verstaan waar de ander het over heeft. Kunde betekent dat je beschikt over de nodige kennis en ervaring om de ander te helpen. Durf, tenslotte, vormt een beslissende schakel naar handelen: vanuit genegenheid, begrip en kunde durven doen wat er (wel of niet confronterend) gedaan moet worden.

In deze aspecten van de begeleidingsrelatie klinken alle centrale begrippen mee: zelfsturing en integratie, kundigheid en belangeloosheid. En door die begrippen heen zijn tevens alle stappen in de leercirkel en reflectiecirkel te onderscheiden. In genegenheid klinkt het geraakt zijn van de concrete ervaring door. Het aspect begrip is te verbinden met de pool van de divergerende reflectieve bezinning. In het begrip kunde weerklinkt de assimilatie, de uitbreiding van het referentiekader door de wisselwerking van ervaringen en concepten. En het durven is terug te zien in het convergeren en accommoderen, het beslissen tot alternatief handelen en daar ook daadwerkelijk gevolg aan geven. Waarmee een nieuwe ervaring wordt gegeven en een volgende 'ronde' begint.

Het geheim

Siegers (2002, p. 165) verbindt het belangeloos ervaren en de verwondering met het begrip reflectie in actie. Ook noemt hij de verwantschap met intuïtief handelen, dat hij omschrijft als een met zekerheid handelen zonder nadere argumentatie, ontwikkeld vanuit de ervaring. Tenslotte verwijst hij naar het verschijnsel van serendipiteit, waarbij mensen als bij toeval nieuwe ontdekkingen doen (p. 166). Philip van Praag (2006³, p. 84) gaat nader in op die serendipiteit als element van de grondhouding in supervisie. Hij beschrijft hoe veel creatieve vondsten zijn gedaan, doordat bij een zoekende houding vanuit een professionele achtergrond iets heel anders werd gevonden dan vermoed werd. Hij verbindt dit begrip met een houding van terughoudendheid (vergelijkbaar met het vanuit het Engels vertaalde begrip 'negatieve ontvankelijkheid'). Die houding stelt iemand in staat om onzekerheden, mysteries en twijfels te laten bestaan en biedt innerlijke ruimte voor reflectie.

Belangeloze ervaring en verwondering, intuïtie en serendipiteit, terughoudendheid en negatieve ontvankelijkheid, al deze woorden verwijzing naar de kern van de ervaring, de kern van de persoon en tevens naar iets wat ten diepste het geheim is van de dingen en de mensen. Een geheim dat wel te ontwaren valt - juist als datgene wat raakt, wat de stuwende kracht is tot verandering - maar dat men niet in de greep kan krijgen. Bij de lagen die Bateson en Dilts onderscheiden in het veranderingsproces kwam het woord 'flow' naar voren. Daarmee werd de beweging aangeduid, die men ervaart als alle lagen met elkaar in overeenstemming zijn. Het begrip 'flow' lijkt mij ook wezenlijk van toepassing op de uitwerking die Andriessen toeschrijft aan de belangeloze ervaring als verwondering: de veranderende kracht van de geraaktheid. Het begrip verwijst daarmee dus naar een ervaring

zowel aan het begin als aan het eind van het proces van integratie. De ervaring van flow is daarmee een uitdrukking zowel van de oorsprong als van de uitwerking van het integratieproces.

2.3 DE GRONDHOUDING IN ANDERE DISCIPLINES

In deze paragraaf bespreek ik een aantal begrippen die op mijn weg kwamen vanuit andere disciplines dan de geestelijke begeleiding en de supervisie. Omdat er veel verwantschap is tussen diverse begeleidingsrelaties, acht ik het leerzaam om vanuit verschillende referentiekaders naar de grondhouding in die relatie te kijken.

Psychotherapie: gleichschwebende Aufmerksamkeit

Van Praag (2006³, p. 85) vergelijkt serendipiteit als een open houding tegenover het eigen reflectieproces met de 'gleichschwebende Aufmerksamkeit' of 'vrij zwevende aandacht' uit de psychoanalytische literatuur. Volgens het psychoanalytisch woordenboek (Stroeken, z.d.) was het uitgangspunt van grondlegger Sigmund Freud dat de patiënt er beter van wordt als hij zijn originaliteit kan laten spreken. Hij wordt daarom uitgenodigd om in vrije associatie alles te zeggen wat hem invalt. Daardoor komt er ruimte voor het onbewuste en onverwachte. De bijbehorende houding van de therapeut is die van de vrij zwevende aandacht. Evenals de patiënt laat hij het eigen onbewuste zoveel mogelijk de vrije loop, zonder zich te fixeren op bepaalde uitlatingen van de patiënt en zonder zijn aandacht te laten sturen door b.v. goedkeuring of afkeuring.

Humanistische psychologie: echtheid, onvoorwaardelijke aanvaarding, empathie

De humanistische psychologie - met Carl Rogers als belangrijke representant - ontstond als alternatief naast psychoanalyse en behaviorisme, stromingen die als te sturend of te interpreterend werden gezien (Rigter, 2008⁴, p. 139). De ontwikkeling van de persoon als groeiproces staat centraal. De mens is zelf verantwoordelijk voor haar leven en moet zichzelf realiseren. De eigen ervaringen worden in het hier en nu geplaatst, waarbij historische bepaaldheid, zoals invloed uit de kinderjaren, weinig aandacht krijgt. De mens wordt als een geheel opgevat en de bedoeling van therapie is niet om controle over het gedrag te krijgen, maar om belemmerende factoren weg te nemen. De grondhouding van de therapeut kent drie belangrijke aspecten (p. 152). Het eerste is echtheid, authenticiteit of congruentie. De therapeut moet haar werkelijke zelf zijn, samenvallen met zichzelf, geen enkel gevoel ontkennen en zich niet verschuilen achter een professionele façade. Het tweede is onvoorwaardelijke aanvaarding, d.w.z. voedend en steunend openstaan voor de gevoelens en gedachten van de cliënt. Het laatste is tenslotte de empathie, waarbij het gaat om inleven, verstaan, het van binnenuit begrijpen van de cliënt.

Systeemtheorie: non anxious presence

In de systeemtheorie ordent men de werkelijkheid in verschillende niveaus en systemen, b.v. een gezin (Rigter, 2008⁴, p. 229). De mens wordt minder als op zichzelfstaand bekeken en meer in de context van de omgeving, het systeem. Daarbij is aandacht zowel voor het hier en nu als voor de ontwikkelingsgeschiedenis van het systeem. Edwin Friedmann heeft deze theorie toegepast op systeemprocessen in kerk en synagoge. Hij legt uit (1999, p. 34) hoe Murray Bowen de hypothese leverde voor een differentiatieschaal. Differentiatie duidt op het vermogen van een gezinslid om haar eigen levensdoelen en waarden te bepalen, los van de druk van de omgeving. In dat kader komt het begrip 'non anxious presence' naar voren, ontspannen aanwezigheid te midden van bezorgde systemen, als het vermogen om maximale verantwoordelijkheid te nemen voor de eigen bestemming en het eigen emotionele wezen. Twee aspecten van non anxious presence noemt hij speciaal van belang in het professionele functioneren omdat ze de spanning in een systeem doen afnemen: een speelse houding en het niet diagnostisch denken.

Presentiebenadering: aandacht, toewijding, aansluiting, praktische wijsheid en trouw

Andries Baart is de grondlegger van de presentiebenadering. Deze ontstond vanuit het pastorale bezoekwerk in oude stadswijken. Men stuitte op de tekorten van de reguliere hulpverlening, waarbij

mensen ondanks alle aanbod aan hulp toch tussen wal en schip raakten. Baart omschrijft presentie als: 'Een praktijk waarbij de zorggever zich aandachtig en toegewijd op de ander betreft, zo leert zien wat er bij die ander op het spel staat – van verlangens tot angst – en die in aansluiting dáárbij gaat begrijpen wat er in de desbetreffende situatie gedaan zou kunnen worden en wie h/zij daarbij voor de ander kan zijn. Wat gedaan kan worden, wordt dan ook gedaan. Een manier van doen, die slechts verwezenlijkt kan worden met gevoel voor subtiliteit, vakmanschap, met praktische wijsheid en liefdevolle trouw' (Baart, z.d.). Hij zet het begrip presentie niet tegenover absentie, maar tegenover interventie. Interventies zijn verbonden met diagnostiek, met het dóór-kennen, de doorborende blik die in plaats van mensen alleen maar problematieken ziet. Dat maakt dat ondanks een uitgebreid hulpverleningsstelsel een subtiel proces van verlating en verwaarlozing gaande is. Presentie betekent daarentegen: aandachtig op de ander betrokken aanwezig zijn. Dat komt niet alleen de kwaliteit van leven van de hulpvrager ten goede, maar ook die van de hulpgever.

2.4 SAMENVATTING EN CONCLUSIES

In het voorgaande heb ik de grondhouding in geestelijke begeleiding en supervisie weergegeven. Ik maakte daarbij onderscheid tussen de kern, verschillende aspecten die daarmee samenhangen en de manier waarop in die grondhouding het geheim van het bestaan ter sprake komt. Ook heb ik ter verbreding van het referentiekader gekeken naar aspecten van de grondhouding in enkele aanverwante begeleidingsvormen.

Mijn conclusie is dat ten diepste de grondhouding in alle begeleidingsrelaties samenvalt. Allerlei ervaringen en concepten in zowel geestelijke begeleiding als supervisie wijzen ook in die richting. In taal van de geestelijke begeleiding kom ik dan uit bij woorden als eenvoud, de enkelvoudigheid van de liefde, van God, het ene nodige. In de supervisie kom ik terecht bij het woord integratie en bij beelden als de schillen van de ui, die afgepeld kunnen worden tot de kern.

Belangeloze aanwezigheid, zo wil ik die grondhouding omschrijven, als gave en opgave. Belangeloos betekent: niet cirkelen om eigen behoeften en belangen, patronen en projecties, maar in de ontmoeting onbezorgd en zonder schijngestaltes toegewend zijn naar de ander. En aanwezigheid wil zeggen: aandachtige presentie die voorafgaat aan en de basis is voor eventuele interventies. Belangeloze aanwezigheid kun je beschouwen als een nadere invulling van een onbewust bekwame houding. Het woord gave duidt op het geheim dat naar voren komt in de verschillende begeleidingsrelaties, in woorden als: het meer van de herinnering, Geest, geraakt zijn, verwondering, liefde, intuïtie, het diepste zelf, bezieling of spiritualiteit. Het woord opgave zie ik terug in woorden als: zelfstandigheid, zelfsturing, aandacht, respect, echtheid, transparantie, openheid, confrontatie, bezinning, denken, beslissen en doen. Firet spreekt van het zich-oriënteren, zich-bepalen, zich-verhouden van de mens-als-geest. Siegers spreekt van integratie van voelen, denken, willen en handelen. Opgave en gave zijn tenslotte te vergelijken met wat de woestijnmonniken benoemden als werkdoel en einddoel op de geestelijke weg.

Iedere discipline heeft ten aanzien van deze grondhouding een eigen perspectief. Dat perspectief levert eigen vruchten op en ook beperkingen. Juist daarom is de onderlinge ontmoeting van belang. Martin Buber (2007, p. 86) schreef over de 'noodbouwsels van analogie en typologie' als onmisbaar voor het werk van de menselijke geest. Maar 'alleen in de stroom zelf wordt het geleefde leven beproefd en vervuld'.

3. ONTWIKKELING VAN DE GRONDHOUDING

In het vorige hoofdstuk schreef ik over de grondhouding in geestelijke begeleiding, supervisie en andere begeleidingsrelaties. Ik vatte die samen als: belangeloze aanwezigheid als gave en opgave. Wat heb ik geleerd over de ontwikkeling in die grondhouding? En wat betekent dan de ontmoeting tussen het perspectief van geestelijke begeleiding en supervisie? Daarover gaat dit hoofdstuk. Ik onderscheid vier aspecten van de ontwikkeling in grondhouding: doel, criteria, proces en middelen.

3.1 DOEL

Belangeloze aanwezigheid

De grondhouding in supervisie en geestelijke begeleiding omschrijf ik als belangeloze aanwezigheid, tegelijk als gave en opgave. Dat is dus ook het doel, wanneer het gaat om de ontwikkeling van de grondhouding. Op de achtergrond klinkt mee wat Andriessen zegt over de belangeloze ervaring, bijvoorbeeld de ervaring van verwondering. Die ervaring ontstaat in de ontmoeting. Ik word geraakt door het andere of de ander. Dat trekt mij uit de vertrouwde kaders en brengt mij in beweging. Daarmee staat die ervaring aan het begin van het veranderingsproces.

Mijn aanname hierbij is, dat de ontwikkeling van de grondhouding niet alleen iets is wat de geestelijk begeleider of supervisor aangaat, maar net zo goed de begeleide en supervisor. Het gaat in die grondhouding om de kern van het veranderingsproces waar de begeleidingsrelatie op gericht is: de ontwikkeling als persoon, hetzij in relatie tot het beroep, hetzij in relatie tot het geheim van het bestaan. Begeleider en begeleide zijn in de begeleidingsrelatie beiden daarop gericht. Beiden hebben zij een eigen weg te gaan en maken zij een eigen veranderingsproces mee. Het verschil in de relatie is dat de begeleider met dat proces beschikbaar is voor de begeleide.

Zelfstandig integratief geestelijk functioneren

Belangeloze aanwezigheid kan vanuit het perspectief van geestelijke begeleiding omschreven worden als zelfstandig geestelijk functioneren en vanuit het perspectief van supervisie als zelfstandig integratief functioneren.

Zelfstandigheid verwijst naar een volwassen mens-zijn. Dat volwassen zijn heeft het einddoel in zich waar de woestijnmonniken over spraken. In de begeleiding naar die volwassenheid zijn twee aspecten te onderscheiden, waarvan het verschil duidelijk te proeven is in de beide Duitse woorden 'führen' en 'wachsen lassen'. Ook in deze twee begrippen klinkt het onderscheid door van werkdoel (skopos) en einddoel (telos) en daarmee de samenhang van opgave en gave.

Integratie zet het perspectief van de supervisie voorop: integratie van voelen, denken, willen en handelen en integratie van persoon, beroep en concrete werksituatie. Met Hetty Zock (2007, p. 83) wil ik echter benadrukken, hoe de persoonlijke, spirituele en beroepsmatige ontwikkeling samenhangen: 'Het contact hebben met jezelf, je eigen positie en de bronnen waardoor je geïnspireerd wordt, bepaalt in grote mate je beroepsmatig functioneren en de vreugde in je werk.'

Het geestelijke zet het perspectief van geestelijke begeleiding voorop: de essentie van de persoon die gevormd en omgevormd wordt in de ontmoeting met haar zelf, de wereld om haar heen en het geheim van haar bestaan. Die ontmoeting speelt zich af in de concrete werkelijkheid in het hier en nu, waar juist ook de supervisie weer zoveel zicht op kan geven.

Het ene nodige in het hier en nu

In het voorgaande heb ik laten zien hoe aandacht voor de grondhouding in supervisie en geestelijke begeleiding mij bij het ene nodige brengt - de kern, de eenheid, de enkelvoudigheid - en tegelijk bij het heel concrete in het hier en nu. Dat vormt voor mij een soort snijpunt, waarop de perspectieven van geestelijke begeleiding en supervisie samenvallen. Wegwijzend voor mij is daarbij hoe Buber (2007) spreekt over de echte ontmoeting - het dialogisch leven - waarin een mens 'wordt', waarin een mens mens wordt en God God. 'Ik heb geen leer, maar voer een gesprek' zegt hij over de ontmoeting met God (p. 168). En over het dialogisch leven schrijft hij (p. 106): 'Het is een eenheid die niet in tweeën gescheurd wordt in het creatuurlijke leven van alledag en de aan God gewijde

hoogtepunten; het is die van het onafgebroken zonder geestvervoeringen verblijven in de concreetheid, waarin men het woord verneemt en een antwoord mag stamelen.'

3.2 CRITERIA

De maat van het competentieprofiel

Er zijn criteria nodig, om een ontwikkeling van de grondhouding in geestelijke begeleiding en supervisie te kunnen onderscheiden. Volgens de gangbare leermethodes zou de ontwikkeling zichtbaar gemaakt kunnen worden in een competentieprofiel.

Het competentieprofiel van de LVSC, de Landelijke Vereniging voor Supervisie en Coaching, (te vinden op www.stir.nu) kent geen specifieke competentie met betrekking tot de grondhouding. In de genoemde competenties zijn wel aspecten van de grondhouding terug te vinden. Bijvoorbeeld bij deelaspect 1: gebruikmaken van empathie, kunnen confronteren. Of bij deelaspect 4: de wil tot veranderen en angst voor verandering er beiden laten zijn. En deelaspect 7, waarin het gaat over het expliciteren en verantwoorden van het eigen handelen, zou zelfs meer inhoud kunnen krijgen.

De nog jonge beroepsvereniging Gaandeweg, Vereniging van Geestelijk Begeleiders in Nederland en België, kent niet een competentieprofiel. In de gedragsregels (te vinden op www.gaandeweg.org) klinkt de zorg voor de grondhouding door in woorden als 'streven naar groei in zelfkennis en innerlijke vrijheid'. De gedragscode van de LVSC heeft een meer formele toon, waarin respect het kenmerkende woord is. In de criteria die de vereniging Gaandeweg intern hanteert, speelt aandacht voor de grondhouding juist wel een belangrijke rol, uitgedrukt in woorden als: een houding van ruimte, ontvankelijkheid, openheid, leerbereidheid en authenticiteit.

Men kan streven naar een competentieprofiel, waarin de grondhouding uitdrukkelijk gethematiseerd wordt. De grondhouding is echter tegelijk opgave én gave. Over het deel van de opgave - het werkdoel - kunnen we spreken in termen van competenties, menselijke vermogens, ontwikkeling, leren, oefenen en vooruitgang. Het deel van de gave - het einddoel, het geheim van ons bestaan, het diepste zelf, het werk van de Geest - is in essentie niet meetbaar, niet te vatten in termen van menselijk vermogen. Juist het besef van 'onvermogen', van overgave vormt daar het draaipunt. En een woord als 'flow' duidt op datgene wat uitstijgt boven de competenties.

Een gezamenlijk referentiekader

Er is niet iets als een welomschreven competentieprofiel met betrekking tot de grondhouding in de begeleidingsrelatie. Wat het aspect van de gave betreft is dat ook niet mogelijk. Toch is er mijns inziens een duidelijk kader aan te geven, waarmee iets te zeggen valt over ontwikkeling in die grondhouding. Gaandeweg zijn voor mij de afgelopen jaren diverse ontwikkelingsmodellen vanuit supervisie en geestelijke begeleiding ineengevloeid. Ik ervaar dat als een wederzijdse aanvulling en winst. Het lijkt me dan ook een goede mogelijkheid om vanuit één gezamenlijk kader te spreken over de ontwikkeling van de grondhouding in de begeleiding. Er is verschil in perspectief en context, maar het gaat in essentie om één veranderingsproces. Het gaat om het groeiproces van die ene persoon, in de supervisie beschouwd vanuit het perspectief van leren en in de geestelijke begeleiding vanuit het perspectief van omvorming. Modellen uit beide disciplines kunnen samen een completer beeld geven van dat veranderingsproces in alle gelaagdheid (zie de figuur op p. 21).

Het einddoel van het veranderingsproces hebben we niet in de hand. Het is het geheim van ons bestaan dat als gave tegelijk richtinggevend is en niet te vatten. In het beeld van de spiraal strekt dat geheim zich uit als de kern van ons bestaan, de ruimte van de ziel of het diepste zelf. In datzelfde beeld van de spiraal plaats ik referentiepunten vanuit supervisie en geestelijke begeleiding, die helpen onderscheiden omtrent het veranderingsproces als opgave.

Vanuit de supervisie zie ik als referentiepunten de aspecten van de leerweg: bezinnen, denken, beslissen en doen. Daaraan verwant is m.i. de onderscheiding van voelen, denken, willen en handelen en ook de onderscheiding van genegenheid, begrip, durf en kunde. Doorlopende aandacht voor de ontwikkeling op deze punten in hun onderlinge samenhang werkt integrerend. Daarmee groeit de mogelijkheid tot reflectie in actie - belangeloze aanwezigheid - en daarmee groeit ook de ruimte waarin 'flow' kan ontstaan.

Vanuit de geestelijke begeleiding zie ik als referentiepunten ruimte, voortgang en wording, drie belangrijke aspecten van de geestelijke weg. Deze aspecten verwijzen naar de functie van geestelijke begeleiding als gastvrijheid, leraarschap en vroedvrouw zijn. Ook kun je ze vertalen in kernbegrippen als aanvaarding en empathie die de persoon ruimte bieden, onderscheiding en echtheid die richtinggevend zijn bij de voortgang op de weg en ontvankelijkheid en overgave die wording en groei van nieuw leven mogelijk maken. En bij dat alles speelt transparantie een rol, een stapje terug doen om het geheim van het bestaan te laten doorschijnen, de groei als gave te ontwaren.

De ontwikkeling aangaande deze referentiepunten vanuit supervisie en geestelijke begeleiding in hun onderlinge samenhang, vormt m.i. een goede indicatie voor de ontwikkeling van de grondhouding, hetzij met het oog op werksituatie en beroep, hetzij met het oog op de geestelijke weg.

3.3 PROCES

Ervaring en verandering - leerthema en eigenheid

Het leerproces in de supervisie en het omvormingsproces op de geestelijke weg vinden beide hun oorsprong in de ervaring. Die ervaring betekent: ontmoeting met het andere of met de ander. In de ervaring maak ik contact met iets of iemand. Dat iets of iemand raakt mij, werkt op mij in en daaruit trek ik bepaalde consequenties. Zo brengt de ervaring de beweging van leren en omvorming op gang. Hoe meer ik daarbij vrij ben van het vooraf weten en het vooruitzien, des te meer ben ik in staat tot belangeloos ervaren, open voor wat het andere of de ander mij heeft te zeggen. Wat het andere of de ander juist mij heeft te zeggen, want juist in die belangeloze ervaring komt de oorspronkelijke creativiteit van elke persoon naar voren, aldus Andriessen (1975, p. 135). Dat unieke van iedere persoon komt ook naar voren in een voorbeeld van de 15-eeuwse bisschop Nicolaas Cusanus (1993). Hij stuurt een portret van een alziend gelaat naar een groep broeders en roept hen op om in een halve cirkel om dat portret heen te lopen. De oefening leert dat iedere broeder vanaf zijn eigen gezichtspunt op zijn eigen manier ervaart dat het gelaat hem aanziet.

Deze gedachten verbind ik met mijn ervaring van 'het ene nodige' in de gevolgde opleidingen. Concreet zie ik dat ene bij de geestelijke begeleiding in het convergeren van allerlei ervaringen tot een centraal thema op de geestelijke weg. Bij de supervisie zie ik een vergelijkbaar convergeren van leervragen tot een centraal thema in het leerproces. Hoe verder je komt in het proces, hoe meer schillen van de ui worden afgepeld. En des te dichter kom je bij dat ene, tegelijk als leerthema én eigenheid, zwakheid én kracht van jouw persoon. Zo zie ik bij mezelf het thema van de angstigheid en bij een ander bijvoorbeeld een thema als afwijzing, bezorgdheid, isolement of wrok. En het bijzondere is dat met zo'n thema als het ware twee kanten van een medaille meekomen, als 'tekort' en 'rijkdom', opgave en gave van diezelfde persoon. En terwijl zo'n thema precies het thema is van die persoon, is tegelijk dat meest persoonlijke ook weer heel herkenbaar voor anderen. Dat bevestigt de bekende uitspraak van Carl Rogers, die vaak door Henri Nouwen (2003⁸, 23 februari) is aangehaald: 'Het meest persoonlijke is universeel'.

Het ene nodige - integratie van tegendelen

In de ervaring zoals door Andriessen beschreven en in het verband tussen leerthema's en eigenheid van mensen zie ik de vruchtbare uitwerking van de ontmoeting. Juist in die ontmoeting - tussen ik en het andere/de ander, leerthema en eigenheid, zwakheid en kracht, opgave en gave - schuilt ook de integrerende werking in het veranderingsproces. En met Zock (2007, p. 83) wil ik stellen dat spiritualiteit een belangrijke rol speelt bij die integratie, ook als het gaat om het leerproces van de



beroepsbeoefenaar. Volgens Waaijman (2003⁴, p. 501 e.v.) vormt de traditie een vruchtbaar midden, de gulden middenweg, waarop de diversiteit van allerlei standpunten wordt geïntegreerd. Zo kan ook de persoon het vruchtbare midden vinden bij integratie van de tegendelen in zichzelf. Iemand die deze gedachte sterk heeft uitgewerkt is Tjeu van Knippenberg in zijn boek 'Existentiële zielzorg' (2008²). Hij beschrijft hoe mensen hun identiteit opbouwen door hun eigen levensverhaal te vertellen, als een bewustwordingsproces en omvormingsproces. Hij onderkent daarin drie verhaallijnen: de tijdlijn, de ruimtelijn en de transcendentielijn. Elke lijn wordt gekenmerkt door een eigen vraag en een centrale ambivalentie, een ontmoeting van tegendelen. Op de tijdlijn is er de vraag 'wanneer ben ik?' en de ambivalentie tussen verandering en continuïteit. Op de ruimtelijn luidt de vraag 'waar ben ik?' en is er de ambivalentie tussen individu en gemeenschap. Op de transcendentielijn is er de vraag 'vanwaar en waartoe ben ik?' en de ambivalentie tussen autonomie en afhankelijkheid. Allerlei ambivalenties die ik tegenkwam op de weg door de opleidingen heen passen in deze 'verhaallijnen'. Bijvoorbeeld de spanning tussen aanvaarding en verandering, zelfhandhaving en overgave, het egocentrische en het allocentrische, kwaliteit en valkuil. Niet op één van de polen en ook niet in een grijs midden, maar juist in de ontmoeting en integratie van de tegendelen ontstaat het vruchtbare midden. Zoals bijvoorbeeld Martin Buber kon zeggen: 'Om tot de ander te kunnen uitgaan, moet je bij jezelf zijn.'

De paradox van het meerstemmige zelf

In de opleidingen ondervond ik hoe vruchtbaar het is om bewuste aandacht te schenken aan de tegendelen in een persoon. Die aandacht heeft een integrerende werking. Daardoor nemen vormen van behoeftige eenzijdigheid af en groeit het vermogen om belangeloos aanwezig te zijn. Ik vond deze ervaring verwoord in de begrippen 'meerstemmig zelf' en 'dialogisch zelf' bij Hubert Hermans (1996). In het meerstemmige zelf komen allerlei ervaringen en ik-posities in een persoonlijk zelf tot uitdrukking. In dat zelf zijn centrifugale en centripetale krachten werkzaam. Beide zijn nodig voor een optimale ontwikkeling. Als de centrifugale krachten geen kans krijgen blijft de persoon afgesloten van de ervaringswereld. Als de centripetale krachten geen kans krijgen, raakt de persoon verscheurd en gedesintegreerd. Met Carl Gustav Jung stelt Hermans dat de tegendelen in de persoon hun ontmoetingspunt vinden 'in de integrerende kracht van het zelf, opgevat als het eenheid stichtende archetype bij uitstek (p. 120)'. En met Martin Buber wijst hij op het spirituele perspectief in dezen. Gevoelens zijn verbonden met de instrumentele ik-het-relatie en slingeren mensen heen en weer tussen de tegenpolen. Maar het spirituele - Buber spreekt over de liefde - verbindt God en mens, mens en mens met elkaar in de onmiddellijke ontmoeting, in de ik-jij-relatie. Dit relationele denken biedt meteen ook de ruimte om over het spirituele te spreken als meer dan intrapsychisch, namelijk als een tussenpersoonlijk gebeuren. Dat brengt Hermans bij een paradoxale conclusie over het centrum dat de persoonlijkheid organiseert. Dat centrum van de persoon is tegelijk binnen en buiten. Het is het diepste zelf van die persoon en trekt die persoon tegelijk naar buiten.

3.4 MIDDELEN

Het Theater der Ikken als voorbeeld

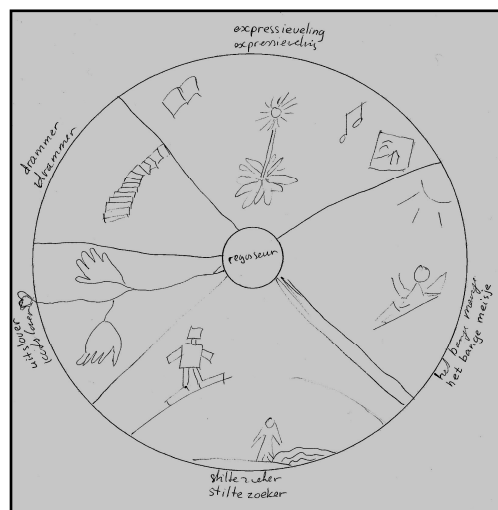
In het voorgaande tekende ik de ontwikkeling van de grondhouding van belangeloze aanwezigheid als gave en opgave. Die opgave behelst een proces van bewustwording en integratie, met de genoemde referentiepunten als richtingwijzers. Gesprekken en allerlei werkvormen kunnen bijdragen aan dat proces, vanuit het perspectief van supervisie en van geestelijke begeleiding.

Als voorbeeld wil ik enkele ervaringen noemen met het Theater der Ikken. Ik heb deze werkvorm als zeer vruchtbaar ervaren, juist op het snijvlak van supervisie en geestelijke begeleiding. Het Theater der Ikken werd door Bea Jongema (2006) in de supervisie geïntroduceerd vanuit de psychosynthese. In de psychosynthese wordt gesproken over een meervoudige persoonlijkheid, zoals Hermans spreekt over het meerstemmige zelf. Een persoon neemt verschillende rollen in, die op een of andere manier in die persoon bijeengehouden moeten worden. In het Theater der Ikken wordt het zelf verbeeld als regisseur die de regie neemt over de verschillende subpersoonlijkheden.

In dat beeld zien we precies het tweeledige doel van supervisie uitgedrukt: zelfsturing en integratie. Concreet omvat de werkvorm de volgende opdrachten (kort samengevat): 'Maak een rij rollen die bij je horen, kiest de vijf momenteel belangrijkste uit (positief of negatief) en beschrijf bij elke rol: wat doe je in die rol, in welke behoefte voorziet het, is het ook een kwaliteit? Teken een cirkel, verdeel die in vijf segmenten en schrijf in het midden in een kleine cirkel 'regisseur'. Verbeeld in elk segment met een tekening, symbool of kleur één van de vijf rollen.' Over dat geheel gaat het gesprek in de supervisie, met als doel te ontdekken wie de regie heeft.

Tijdens mijn eerste leersupervisie oefende ik zelf met het Theater der Ikken. In de geestelijke begeleiding had ik gaandeweg een aantal wegwijzers ontdekt in mijn zoeken naar non anxious presence. Een daarvan was: verbonden blijven met mijzelf (niet buiten mijzelf raken maar leven vanuit de innerlijke regie).

In mijn ikkentheater had ik de volgende vijf rollen verbeeld: het bange meisje, de stiltezoeker, de drammer, de uitslover en de expressieveling. In de eindevaluatie van die eerste leersupervisie schreef ik: 'Het ikkentheater is in het begin heel belangrijk geweest om de verschillende rollen te onderscheiden en hoe die in mij aan het werk zijn. Gaandeweg merk ik aan den lijve hoe ik zelf ook regisseur kan zijn. Dat is ook een heel mooi groeiproces. In het begin had ik dat woord regisseur wel opgeschreven, maar het had praktisch geen betekenis. Terwijl ik anderzijds al lang bezig was met de gedachte: niet buiten mezelf raken maar de regie houden. Maar ik kon dat dus toen nog niet goed praktisch vertalen en vormgeven.'



Vervolgens heb ik het Theater der Ikken in supervisie en geestelijke begeleiding ook aan anderen voorgelegd. Bij de geestelijke begeleiding-gesprekken waren enkele richtvragen bij de gekozen rollen: Wat vind je moeilijk te aanvaarden? Wat heb je nodig? Hoe ben je hier in het licht van de Eeuwige? Wat heeft de Eeuwige je hier te zeggen? Ik citeer als voorbeeld een tussenevaluatie en eindevaluatie van twee supervisanten en een reflectie op een geestelijke begeleidingsgesprek.

Voorbeelden uit de supervisie

Uit de tussenevaluatie van een supervisierEEKS: 'Na () heb ik mezelf als regisseur neergezet/getekend van 5 'ikken': predikante, zusje/vriendin, verlegene/timide, durfal/doorzetter en mysticus. Het was fijn om dat uiteen te halen, te tekenen en te ontdekken dat mijn spanning zit tussen de doorzetter en de verlegene..., tussen het podium en het 'zwarte' gat. Je kunt het ook als yin-yang benoemen of de eigen wip-wap. Het is goed om te reflecteren op dit beeld en te ontdekken, dat dit met me meegaat. Bij () komt deze beweging weer volop naar voren en ga ik meer vat krijgen op wat er dan in me gebeurt; zodat ik de angst in de ogen kan kijken en er wat vat op krijg en ermee leer omgaan. In woorden samengevat, kun je ook spreken over "diepe angst om afgewezen te worden". () Het is heerlijk om steeds als iets nieuws zich weer aandient, dit te kunnen inbrengen in de supervisie en te ontdekken dat alles met alles te maken heeft en verdiepend werkt om zicht op het geheel te krijgen. () verwijzen naar bepaalde theorieën zoals kernkwadranten en leercyclus van Kolb...op die momenten valt het kwartje, o ja! Supervisie helpt me om meer onder in de cirkel van Kolb te komen en naast het ervaren en experimenteren ook voldoende tijd te nemen om te reflecteren en te doen aan begripsvorming.'

Uit de eindevaluatie van een supervisierEEKS: 'Wat heb ik geleerd? Dat mijn 'regie' verspreid was geraakt over verschillende ikken die zich vooral op gevoelsbasis naar voren werkten. Ieder gevoel dat ik had werd een persoon en overheerste mij. Was ik bang dan was er niets anders dan de angst, was ik moe dan was er niets anders dan de vermoeidheid. Alleen al door het benoemen van die ikken kreeg ik inzicht in wat er in mij gebeurde. En vooral waar heel veel energie verloren ging. () Dit helder krijgen was het begin voor mij. Daarna kwamen de werkinbrengen, telkens weer bleek

dat ik onzeker was over mijn eigen handelen en dat ik vaak vast zat in wat ik verwachtte van mezelf en van anderen. Een hoog verantwoordelijkheidsgevoel en extreme eisen aan mezelf. Langzaam pelde jij in de gesprekken de lagen er vanaf. De harde laag van stoer doen, van de actie. Daarna de laag van afweer (mijn best doen) tot de laag van het gevoel (welke gedachte gaat er aan vooraf) tot de onderste laag, de kern: wil ik dit wel denken/voelen/doen? Vooral dit laatste is zo cruciaal geweest omdat het mijn gevoel van regie langzaam terug begint te geven. Ik kan anders, als ik wil. Niet van de één op de andere dag. Maar ik heb een keuze in wat ik denk, wat ik voel, wat ik doe. En dat brengt mij tot de vraag: wie wil ik zijn als dominee. () Ik mag het op mijn eigen manier doen. Ik mag er op vertrouwen dat God mij niet zomaar geroepen heeft. Dat Hij wist wat Hij deed, ook al vraag ik me wel eens af of Hij zich niet vergist heeft. Zelfvertrouwen heeft ook te maken met op God vertrouwen.'

Een voorbeeld uit de geestelijke begeleiding

Uit een reflectieverslag van een geestelijke begeleidingsgesprek: 'Ik verwoordde het als volgt in mijn dagboek: Ik zag dat alles 1 is, de rollen staan in de tekening tegenover elkaar, liggen naast elkaar, centraal ik als regisseur. Tijdens () viel het kwartje dat alles eigenlijk door elkaar heen getekend moest worden, in elkaar overgaand, in elkaar opgaand, waarbij ik de regisseur 'denk' te zijn. In feite zit onder/achter/in dit regisseren de Eeuwige, diep van binnen in mij en probeert de 'uiteendrijver' er ook te zijn. Daar waar ik God als de regisseur kan zien is er humor en lachen om mijn manier van 'mens-zijn'. god heeft mij bedoeld zoals ik ben, en vandaaruit mag de angsthaas en mogen ook al die anderen er zijn, maar daarbij moet ik wel beseffen wie de regie in handen heeft. Me dus steeds afvragen: wie is er aan het woord in mij, bijvoorbeeld bij al mijn verkrampde pogingen om onder invloed van de wereld om mij heen me te willen conformeren. Er was vorige week even een heel diep moment van 'aanvaard/goed zijn', een bewogenheid die me ontroerde. De rollen stonden niet meer naast elkaar, maar waren waardevolle kanten van mijzelf, waar ik me bewust van kan en mag zijn en waar ik met humor naar mag kijken ook als de 'uiteendrijver' weer op de drempel staat. () Het doet me zo goed dat dat wat in mij zit er uit mag komen en je me helpt er in het licht van de Eeuwige naar te kijken.'

De voorbeelden nader bekeken

Ik heb deze verslagen pas opgezocht toen ik het voorgaande al geschreven had. Het trof mij hoe duidelijk daarin elementen uit het eerder beschreven proces en referentiekader naar voren komen. Daar is de ontdekking van de tegendelen die vragen om integratie. Daar is ook de bewustwording van het heen en weer geslingerd worden en het (her-)vinden van de regie. Daar is het afpellen van de lagen, dat leidt tot de kern. En in die kern gebeurt iets, daar is sprake van ontmoeting met het zelf, met het geheim, met God, daar raken willen, voelen, denken en handelen geïntegreerd, daar ontstaat ruimte voor een keuze, voor verandering. De ruimte van aanvaarding komt ter sprake, ruimte waar alles er mag zijn, waar je alles onder ogen kunt zien. En de voortgang wordt bespeurd, bijvoorbeeld in het rondmaken van de leercirkel en de integratie van rollen. En er is sprake van wording en vernieuwing: dat wat in mij zit mag er uit komen, ik mag het op mijn manier doen. En tenslotte is er iets van een flow merkbaar, in opmerkingen als 'het kwartje valt', en 'dat alles met alles te maken heeft en verdiepend werkt om zicht op het geheel te krijgen' en in uitdrukkingen van ontroering, vreugde, vertrouwen en zich goed gedaan voelen.

Ik heb het Theater der Ikken ook voorgelegd aan een groepje jonge HBO-studenten. Daar bleek de uitwerking en doorwerking veel minder. Dat was een praktische leer wat betreft het hanteren van bepaalde werkvormen met het oog op bepaalde leeftijdscategorieën. Achteraf biedt het evengoed een mooie vergelijkingsmogelijkheid. Aan de hand van het bovengenoemde referentiekader kan ik ook aanduiden, waarom deze werkvorm hier juist minder goed werkte, niet of nauwelijks een proces van bewustwording, verandering en integratie op gang bracht. De studenten waren minder in staat om de beschreven rollen te verbinden met elkaar en met de diepere lagen in hun persoonlijkheid. En ik kon hen niet de ruimte bieden waarin ze zich die verbindingen bewust konden worden.

3.5 SAMENVATTING EN CONCLUSIES

Ik begon dit hoofdstuk met de constatering dat de ontwikkeling in grondhouding de kern vormt van het veranderingsproces waarop supervisie en geestelijke begeleiding gericht zijn. Ik beschreef die mogelijke ontwikkeling aan de hand van vier aspecten: doel, criteria, proces en middelen.

Als doel noemde ik de groei in belangeloze aanwezigheid, als gave en opgave. Vanuit het perspectief van supervisie benoemde ik dat als zelfstandig integratief functioneren en vanuit de geestelijke begeleiding als zelfstandig geestelijk functioneren. En ik constateerde dat aandacht voor de grondhouding mij bij het ene nodige in het hier en nu brengt, op het snijvlak van supervisie en geestelijke begeleiding.

Vervolgens zocht ik naar criteria om een ontwikkeling in de grondhouding te kunnen onderscheiden. Ik stelde vast dat over die groei als gave niet in termen van competenties gesproken kan worden. Vervolgens liet ik zien hoe voor mij in de afgelopen jaren diverse modellen uit de supervisie en geestelijke begeleiding samenvloeiden tot een gezamenlijk referentiekader. Ik gebruikte voor dat kader het beeld van de spiraal. Daarin tekende ik een aantal referentiepunten: vanuit de supervisie de aspecten van de leerweg (bezinnen, denken, beslissen, doen) en vanuit de geestelijke begeleiding de aspecten van de geestelijke weg (ruimte, voortgang, wording). Ook de gelaagdheid van het veranderingsproces kwam tot uitdrukking, met in de kern de uitgespaarde ruimte voor het geheim: het diepste zelf of de ruimte van de ziel. Dit referentiekader biedt de mogelijkheid om ontwikkeling waar te nemen in de grondhouding als opgave én gave.

Het ontwikkelingsproces benoemde ik - elementen uit geestelijke begeleiding en supervisie samenvoegend - als proces van volwassenwording, van bewustwording (van het gevormd en omgevormd worden) en integratie. Een proces dat zijn oorsprong vindt in de ervaring als beweging van leren en omvorming. Ik constateerde dat in dat proces het ene nodige zich in het hier en nu als vanzelf aandient, enerzijds in de convergentie van levensthema's en leervragen en anderzijds in de unieke eigenheid van iedere persoon. Dat bracht mij ook bij de constatering dat juist in de ontmoeting van tegendelen een vruchtbaar midden ontstaat, wat geldt zowel voor een gemeenschap als voor een enkele persoon. Ik werkte dit nader uit met de theorie van het meerstemmige zelf, die de paradox laat zien dat het diepste zelf van een persoon tegelijk juist die persoon naar buiten trekt. Die paradox maakt aannemelijk, dat het spirituele meer is dan een intrapsychisch gebeuren, namelijk een tussenpersoonlijk gebeuren, juist als kern van het proces van vorming en integratie.

Tenslotte volgden als voorbeeld enkele verslagen vanuit de praktijk rondom het gebruik van een concrete werkvorm. Aan de hand van het Theater der Ikken liet ik zien hoe de ontwikkeling van de grondhouding zich kan voltrekken als een proces van bewustwording, omvorming en integratie en hoe dat inzichtelijk gemaakt kan worden met het genoemde referentiekader.

4. CONCLUSIES EN AANBEVELINGEN

Belangeloze ervaring. Dat begrip vormde de aanzet tot dit werkstuk. Ik zag het als equivalent van non anxious presence en daarmee als uitdrukking van de grondhouding in supervisie en geestelijke begeleiding waarin ik wil groeien. In dit werkstuk heb ik mij verdiept in die grondhouding, hoe je daar in kunt groeien en wat de ontmoeting tussen supervisie en geestelijke begeleiding daarbij oplevert. In dit slothoofdstuk geef ik de rode draad van deze zoektocht weer, beschrijf waar die mij brengt en doe een oproep aan supervisors en geestelijk begeleiders om de ontmoeting te zoeken.

De rode draad

Dit werkstuk bracht mij tot de omschrijving van de grondhouding in de begeleidingsrelatie als belangeloze aanwezigheid, tegelijk als gave en opgave. De kern van die houding ligt in de belangeloze ervaring. De ruimte van belangeloze aanwezigheid begint daar waar mensen vrij worden enerzijds van vooringenomenheden vanuit het verleden en anderzijds van calculaties met het oog op de toekomst en daarmee ontvankelijk worden voor de onvoorwaardelijke ontmoeting met iets of iemand in het hier en nu. Andersgezegd: de ruimte van de belangeloze aanwezigheid begint bij de ervaring van het ene nodige in het hier en nu. Het element van de gave is wat mensen toevalt, omvormt en doet groeien in de ontmoeting. Ten diepste is dat het geheim waarover het gaat in alle vormen van spiritualiteit. Het element van de opgave is het proces van bewustwording en integratie, waardoor de ontvankelijkheid in de ontmoeting kan groeien.

Supervisie en geestelijke begeleiding zijn beide gericht op dit groeiproces van de persoon, supervisie vanuit het perspectief van de werksituatie en geestelijke begeleiding vanuit het perspectief van de spiritualiteit. Deze perspectieven vullen elkaar aan en versterken samen het zicht op het veranderingsproces in al zijn gelaagdheid. De verbinding van die perspectieven heb ik getekend met het beeld van de spiraal, met daarin de centrale aspecten van de leerweg en de geestelijke weg en de lagen van het veranderingsproces. Met de werkvorm van het Theater der Ikken heb ik laten zien hoe dat beeld in de praktijk als referentiekader kan dienen.

Mijn conclusie bij het geheel is dat belangeloze aanwezigheid als gave en opgave niet alleen te zien is als grondhouding van supervisor en geestelijk begeleider, maar tegelijk als kern van waar het in het proces van supervisie en geestelijke begeleiding om gaat.

Waar ben ik nu?

Op dit punt in het werkstuk aangekomen las ik een hoofdstuk uit 'Leven uit de bron - Via geloofsopbouw naar gemeenteopbouw' van Marius Noorloos (2009⁶, pp. 37-38), met als titel 'Te mooi om waar te zijn'. Hij schrijft over gelovig realisme, bidden, wachten en werken en het krachtenveld van de Geest. Hij gebruikt daarbij het bekende beeld van ijzervijlsel dat geordend raakt volgens de krachtlijnen van het magnetische veld. Zo kan de Geest ook op ons inwerken, zegt Noorloos, als wij dat willen. Vervolgens schrijft hij over de tegenstelling tussen hoopvolle en bemoedigende woorden enerzijds en twijfel, teleurstelling, angst en verslagenheid anderzijds. Zijn conclusie daaromtrent formuleert hij met een citaat van Manfred Josuttis: 'Het geloof heft de angst niet op, maar geeft de kracht angst te verdragen'.

Deze tekst raakt mij en ik realiseer me dat gaandeweg mijn referentiekader is uitgebreid, waardoor ik allerlei verbanden kan leggen. Ik zie de verwantschap tussen het beeld van het ijzervijlsel en het spreken over 'flow', wanneer alle lagen in een veranderingsproces met elkaar in één lijn komen. Ik zie ook de scharnierfunctie van het willen, net als bij Siegers en Korrel, vergelijkbaar met de betekenis van het verlangen als uitgangspunt bij de geestelijke begeleiding. En ik herken in deze tekst wat Hermans schrijft over de integrerende kracht van het meerstemmige zelf of van de ontmoeting in de ik-jij-relatie. Tenslotte bepaalt de tekst mij bij het begrip waarmee ik begon: non anxious presence. Een en ander bracht mij tot het schrijven van een 'Gedachte', een rubriekje in het Friesch Dagblad dat wij met een groep predikanten beurtelings invulling geven. 'Wachten en werken' zette ik erboven en het duidt aan waar, op welke weg ik mij nu bevind:

'Alles waarom jullie in je gebeden vragen zullen jullie krijgen, als je maar gelooft, zegt Jezus. Maar waar vragen we dan om? We beseffen dat bidden meer is dan ons verlanglijstje indienen. Herman Andriessen, theoloog en psychotherapeut, was lange jaren met veel mensen in geprek over hun levensweg, hun vragen en hun verlangen. In de ontmoeting met God kan het verlangen in mensen groeien en rijpen, schrijft hij. Van een behoeftig en begerig vragen naar een open wachtend verlangen. Enerzijds wordt steeds duidelijker waarop het verlangen gericht is. Anderzijds dat op geen enkele manier je jezelf dat verlangde kunt verschaffen. Andriessen spreekt over een smartelijke weg, maar ook over een weg waarop het verlangen op den duur de vorm aanneemt van een aandachtig en vredevol wachten: 'Wachtend leeft men voor het Aangezicht, en in de sfeer van dit wachten richt men zich intensiever dan ooit op de concrete dingen die het leven vraagt'.'

Hoe verder?

Ik ervaar het als een voorrecht dat ik zowel de Opleiding Geestelijke Begeleiding als de Supervisorenopleiding kon volgen en juist ook kon leren van de ontmoeting van die twee.

De geestelijke begeleiding bracht mij bij de kern, bij mijn verlangen, bij het ene nodige, het geheim van mijn bestaan. Ik mocht tevoorschijn komen en werd tot spreken gehoord. Ik leerde over de rijkdom van allerlei standpunten en over het vruchtbare midden van ambivalenties. Ik ondervond wat aanvaarding betekent: dat alles er mag zijn. En ik ondervond wat omvorming betekent: niet mijzelf in mijn eigen ideaalbeeld persen, mijn niet-angstige-ideaalbeeld, maar mij overgeven in de vormende handen van de Eeuwige. Ik leerde over het onderscheiden van het geheim in dat alles, het diepste in mijzelf dat tegelijk het omvattende is, de trekkracht van het verlangen als de keerzijde van de liefde. Ik beleefde wat integratie betekent: onder ogen zien wat in mij is, mijn rollen in gesprek brengen met elkaar, tot mijzelf en tot God komen, regisseur worden in mijn eigen bestaan en tegelijk de regie uit handen geven.

Ondertussen was ik al bij de supervisie aangeland. Die hielp mij om de weg te gaan die ik nog verder moest gaan. Heel concreet de werkelijkheid van het hier en nu onder ogen zien. Wat is er gebeurd? Wat heb ik ervaren? Wat maakt dat ik zo reageer? Welk patronen en overtuigingen spelen daarin mee? Wat doe ik? Wat voel ik? Wat denk ik? Wat wil ik? Wat wil ik anders gaan doen? Wat heb ik daarvoor nodig? En wat heb ik dan te leren? En dan opnieuw de praktijk in en opnieuw de cirkel rondgaan. En zo gaandeweg tot verandering en verdieping komen. Als mijn bange ikje de overhand krijgt, kan ik nog steeds zomaar weer bevangen raken door angst. Maar gaandeweg groeit daaronder een onderstroom van aanvaarding, vertrouwen, verlangen, vreugde. In die stroom mag het bange ikje haar aandacht vragen. In die stroom vindt tegelijk de belangeloze aanwezigheid haar wortels, als opgave en gave. Die onderstroom gaat in de richting van wat Andriessen noemt: het wachtend leven voor het Aangezicht, intensiever dan ooit gericht op de concrete dingen die het leven vraagt. Die onderstroom brengt mij bij het ene nodige in het hier en nu.

In dit werkstuk heb ik willen laten zien hoe vruchtbaar de verbinding is tussen geestelijke begeleiding en supervisie. Ik hoop dat de beschrijving van mijn ervaringen en mijn zoektocht andere supervisors en geestelijk begeleiders aanspreekt. Mijn aanbeveling is dat er meer verbinding gezocht wordt tussen supervisie en geestelijke begeleiding, zowel in het concrete werk als in de opleidingen. Die verbinding draagt er toe bij dat supervisors en geestelijk begeleiders hun referentiekader uitbreiden en meer inzicht krijgen in de verschillende lagen van een persoonlijk veranderingsproces. En daarmee zullen ze als persoon des te meer ter beschikking kunnen zijn voor de mensen die ze begeleiden.

LITERATUURLIJST

Acts of hope, Hearing to Speech (2007, August 21).

- Verkregen op 28 september, 2011, via <http://actsofhope.blogspot.com/2007/08/hearing-to-speech.html>
- Andriessen, H.C.I. (1996). *Oorspronkelijk bestaan - Geestelijke begeleiding in onze tijd*. Baarn: Gooi & Sticht.
- Andriessen, H.C.I. (1975). *Leren aan ervaring en supervisie*. Nijmegen: Dekker & van de Vegt.
- Augustinus, A. (1985). *Belijdenissen - Vertaald en ingeleid door Gerard Wijdeveld*. Baarn: Ambo.
- Baart, A. (z.d.). *Wat is presentie?* Verkregen op 28 september, 2011, via <http://www.presentie.nl/wat-is-presentie>
- Buber, M. (2007). *Dialogisch leven*. Utrecht: Erven J. Bijleveld.
- Cusanus, N. (1993). *Het zien van God - Ingeleid, vertaald en geannoteerd door Inigo Bocken en Jos Decorte*. Kampen: Kok.
- Dam, G.P. van (2003). *Dichter bij het Onuitsprekelijke - Over geestelijke begeleiding voor en door pastores*. Baarn: Ten Have.
- Delft, F. van (2009³). *Overdracht en tegenoverdracht - Een therapeutisch fenomeen vertaald naar alledaagse psychosociale begeleiding*. Barneveld: Uitgeverij Nelissen.
- Firet, J. (1982). *Het agogisch moment in het pastoraal optreden*. Kampen: Kok.
- Firet, J. (1987). *Spreken als een leerling - Praktisch theologische opstellen*. Kampen: Kok.
- Franciscus van Assisi (2004). *De geschriften - Vertaald, ingeleid en toegelicht door G.P. Freeman, H. Bisschops, B. Corveleyn, J. Hoeberichts en A. Jansen*. Haarlem: Gottmer.
- Friedmann, E.H. (1999). *Van geslacht op geslacht - Systeemprocessen in kerk en synagoge*. Gorinchem: Ekklesia.
- Groen, M. (2006). *Reflecteren: de basis - Op weg naar bewust en bekwaam handelen*. Groningen/Houten: Wolters-Noordhoff.
- Groot, J. de (2004²). Spiritualiteit en supervisie. In A. van Lakerveld & I. Tijmes (red.), *Visies op supervisie - Reflecties op de praktijk* (pp. 139-148). Soest: Uitgeverij Nelissen
- Guenther, M. (2008⁸). *Holy Listening - The art of spiritual direction*. London: Darton, Longman and Todd.
- Hammarkjöld, D. (1989⁸). *Merkstenen*. Helmond: Uitgeverij B. Gottmer.
- Hermans, H.J.M. (1996). Het meerstemmig zelf. In K. Waaijman (red.), *Kansen voor spiritualiteit - Kwetsbaarheid, meerstemmig zelf en differentiedenken* (pp. 89-123). Baarn: Gooi & Sticht.
- Jongema, B. (2006). De gereedschapskist - Theater der Ikken als verhelderingsmiddel. *Supervisie en Coaching*, 23(2), 87-91.
- Knippenberg, Tj. van (2008²). *Existentiële zielzorg - Tussen naam en identiteit*. Zoetermeer: Meinema.
- Korrel, M (2009³). *Het begeleiden van effectieve leerprocessen - Over interventiekunde, de waarde van weerstand en de interventiekaart als wegwijzer*. Barneveld: Uitgeverij Nelissen.
- Körver, S. (2007). Historisch bepaalde oriëntaties in pastorale supervisie. In S. Körver & W. Regouin (red.), *Professionele begeleiding en spiritualiteit* (pp. 25-45). Houten: Bohn Stafleu Van Loghum.
- Lakerveld, A. van & Tijmes, I (red.) (2004²). *Visies op supervisie - Reflecties op de praktijk*. Soest: Uitgeverij Nelissen.
- Nouwen, H. (2003⁸). *Brood voor onderweg - Een dagboek van wijsheid & geloof*. Tiel: Lannoo.
- Nouwen, H. (2008). *Spiritueel begeleiden - Gids voor de lange weg van het geloof*. Tiel: Lannoo.
- Noorloos, M. (2009⁶). *Leven uit de bron - Via geloofsopbouw naar gemeenteopbouw*. Kampen: Kok.
- Palmer, P.J. (2004). *A hidden wholeness - The journey toward an undivided life*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Peterson, E.H. (1999²). *Dragende delen - Pastor zijn op authentieke wijze*. Gorinchem: Ekklesia.
- Praag, Ph.H. van (2006²). Supervisie en reflectie. In H.M. van Praag-van Asperen & Ph.H. van Praag (red.), *Handboek supervisie en interventie* (pp. 80-98). Utrecht: De Tijdstroom.
- Rigter, J.C. (2008⁴). *Het palet van de psychologie - Stromingen en hun toepassingen in hulpverlening en opvoeding*. Bussum: Uitgeverij Coutinho.
- Siegers, F. (2002). *Handboek supervisie-kunde*. Houten: Bohn Stafleu Van Loghum.
- Smeets, W. (z.d.). *Mystagogie vanuit de optiek van de mystieke weg*. Verkregen op 12 juli, 2011, via <http://www.smeetsadvies.nl/word/mystagogiemystiekeweg.doc>
- Stinissen, W. (z.d.). *Verkenning van de Innerlijke Burcht*. Gent: Carmelitana.
- Stroeken, H.P.J. (z.d.). *Psychoanalytisch woordenboek*. Verkregen op 28 september 2011, via <http://www.psychoanalytischwoordenboek.nl/woordenboek.asp?ID=PAW-00296>
- Waaijman, K. (2003⁴). *Spiritualiteit - Vormen, grondslagen, methoden*. Kampen: Kok.
- Warren, R. (2003). *Doelgericht leven*. Vaassen: Medema.
- Willem van Saint-Thierry (2005). *De gulden brief - Vertaald uit het Latijn, ingeleid en geannoteerd door broeder Guerric Aerden o.c.s.o cisterciënzer abdijs Zundert*. Kampen: Ten Have.
- Zier, H. (1988²). *Voor het eerst supervisie*. Groningen: Wolters-Noordhoff.
- Zock, H. (2007). De integratieve functie van spiritualiteit in supervisie. In S. Körver & W. Regouin (red.), *Professionele begeleiding en spiritualiteit* (pp. 81-98). Houten: Bohn Stafleu Van Loghum.