Samen onze teddyberen bestuderen

Jan Piet van Deene

Manieren van kijken als ‘transitional object’

Winnicott stelt dat kinderen een beer, een lapje o.i.d. gebruiken als ‘transitional object’ om met hun buitenwereld om te gaan. Je zou kunnen zeggen als hulpmiddel om het onderscheid te leren kennen tussen het kind zelf en z'n buitenwereld. Deze objecten voorzien het kind van een brug tussen z'n binnen- en buitenwereld. Als het favoriete object veranderd is - b.v. gewassen - heeft het kind het gevoel dat z'n eigenheid ook op één of andere wijze bedreigd is.
De relatie met dergelijke objecten blijft voor volwassenen bestaan. Bij volwassenen nemen een huis, auto of meer immateriële zaken als theorieën en meningen de plaats in van de beer of het lapje van de baby. We verbinden onze identiteit aan onze manier van kijken of onze mening en gebruiken deze als transitional object om met de buitenwereld om te kunnen gaan.

We projecteren oude manieren van kijken

Zoals het kind voor het eerst naar z'n voeten, een horloge of een rammelaar kijkt en nog weinig rasters heeft om dit object te kunnen bevatten, zo kunnen wij, volwassenen niet meer kijken naar situaties waarin we belanden. Niet dat wij niet in nieuwe situaties terecht komen, want tot op zekere hoogte is iedere situatie een nieuwe: omstandigheden zijn veranderd, het zicht op de toekomst en het verleden is anders, jijzelf of de ander is veranderd, etc. etc. Maar we benaderen een nieuwe situatie met de bril die we in eerdere gelegenheden ontwikkeld hebben.
Gelukkig maar, want het steeds ontwikkelen van nieuwe brillen, uit de ervaring van het moment, klinkt als abstracte theorie mooi, maar zou het leven praktisch onmogelijk maken. Iedere vorm van planning, alle expliciete en impliciete afspraken waaraan wij ons in de maatschappij over het algemeen houden, zouden onmogelijk worden. Al hebben we soms het gevoel dat we door té veel van dit soort structuren geleefd worden en de creativiteit ontberen om een situatie opnieuw uit te vinden, het feit dat we oude ervaringen projecteren op nieuwe situaties is een realiteit. Het zorgt ervoor dat we niet in volstrekte chaos hoeven leven, maar met de nodige voorspelbaarheid de toekomst tegemoet kunnen treden.
Mijn idee is dus dat we nieuwe situaties benaderen met oude brillen en dat daar op zich niets op tegen is; sterker nog, we kunnen niet zonder.

Leren door actuele ervaringen te delen en te vergelijken

Het is echter wel essentieel dat we eerder gevormde "mentale kaarten" ook los kunnen laten (ontleren), als keer op keer blijkt dat het gedrag dat uit deze mentale kaarten voortvloeit niet tot de gewenste bevrediging leidt. Dan is het belangrijk aan te sluiten bij onze ervaring van dát moment en als het kind dat een horloge voor het eerst ziet de nieuwe situatie proberen te begrijpen.
De hulp die wij elkaar hierbij kunnen geven is essentieel. Zo staat de één op een bepaald moment meer dan de ander open voor verschillende perspectieven die in de groep worden uitgesproken over één of ander inhoudelijk onderwerp of over hoe de groep over dit onderwerp spreekt. En de één is soms beter in staat dan de ander uit deze stroom van beelden en ervaringen een nieuw venster op de realiteit te destilleren.
We scheppen voorwaarden voor anderen om hun oude beelden los te laten en hun lijntje met de gedeelde ervaringsstroom te vinden door onze actuele ervaring tot ons door te laten dringen en deze met anderen te delen. Ervaringen die we op dat moment hebben en die deels door emoties en cognities van anderen zijn veroorzaakt.

Wij zijn onze teddybeer niet

Om een bijdrage te kunnen leveren aan dit proces van leren en ontleren moeten we een onderscheid kunnen maken tussen wie we zijn en hoe we naar zaken kijken. We moeten over enig vermogen beschikken om te twijfelen, ‘niet zeker te weten’, zonder dat dit aan ons gevoel van eigenwaarde knaagt. We moeten over het vermogen beschikken om onze meningen en ervaringen bij wijze van spreken als kledingstukken aan de waslijn te hangen en de anderen uit te nodigen die samen te besturen.

Maar als we merken dat onze mentale kaarten, waarmee we een situatie vorm en betekenis geven niet meer werken, is onze gebruikelijke reactie niet veel anders dan die van het kind. Het kind dat in een onzekere situatie z'n beer alleen maar steviger vastklampt. In plaats van los te laten en open te staan voor nieuwe ervaringen waaruit we nieuwe beelden kunnen putten, houden we tijdens de spanning die ontstaat als we merken dat onze gebruikelijke beelden niet meer passen, juist aan deze beelden vast.

Leren in een leergroep

Als we deze manier van kijken toepassen op wat in leergroepen gebeurt, valt het volgende op te merken. We komen naar een training met bepaalde verwachtingen. Verwachtingen over wat we gaan leren, over de manier van leren, over het soort deelnemers dat er juist wél of juist niet moet zijn, of over wat de staf juist wél of juist niet moet doen, over groepen in z'n algemeenheid, etc., etc. Deze verwachtingen c.q. manieren van kijken komen voort uit eerdere ervaringen. Ervaringen met andere groepen, met

andere individuen, opgedaan in eerdere trainingen of veel langer geleden in het gezin waar we zijn opgegroeid. Sommige van deze manieren van kijken zijn we ons bewust, maar zeer vele ook niet. Sommige van deze verwachtingen zijn verlangens, terwijl andere juist meer een vrees zijn. Met welke beelden we ook naar deze training komen, eenieder zal verschillende ervaringen hebben gehad en zal dus geneigd zijn andere situaties te recreëren. Dit leidt tot een nieuwe situatie, waarin niemand expert is (en de staf zal hier ook niet doen alsof zij dat is) en waarin geen van de eerdere kijkmodellen dé oplossing biedt. Deze situatie, waarbij de bestaande kijkmodellen tekortschieten wordt wel de "nulfase van het bewustzijn" genoemd. Hier is het nodig om eerdere kijkmodellen los te laten, om in contact te komen met nieuwe perspectieven door open te staan voor ideeën en gevoelens van anderen. De spanning die ontstaat als we merken dat ons gedrag niet het gewenste effect heeft, leidt er echter toe dat we de overtuigingen achter dit gedrag veeleer omarmen dan loslaten. Zoals een kind dat zich in onzekerheid aan zijn teddybeer vastklampt. Wij objectiveren op zo'n moment deze beelden zo sterk dat we ons het onderscheid tussen de stadskaart en de stad, tussen de foto en de realiteit en dus tussen ons beeld van de situatie en die situatie niet meer bewust zijn. We worden onzeker als we geconfronteerd worden met andere interpretaties van de realiteit. Confrontaties die ons in principe een helpende hand kunnen bieden om een bredere kijk op de situatie te ontwikkelen. Vanuit deze onzekerheid zien we onszelf gedrag vertonen dat haaks staat op het idee van 'het aan de waslijn hangen van onze overtuigingen om ze samen te kunnen bestuderen'. Sommigen uiten hun mening dusdanig normatief, dat het wel lijkt alsof we gestoord moeten zijn om de situatie anders te interpreteren. Op anderen heeft de normatieve sfeer de uitwerking dat ze hun ervaring niet meer delen, omdat ze deze bij voorbaat als niet passend veroordelen. Weer anderen proberen hun collega's via suggestieve vragen dat te laten verwoorden wat eigenlijk in henzelf omgaat. Hoe dan ook, het leren uit ervaringen van dát moment, door deze ervaringen te delen en met elkaar te vergelijken is, op het moment dat we dat het hardst nodig hebben, een zeer moeilijke zaak.

Ieder mens zal verschillend reageren in een situatie waarin z'n gebruikelijke kijkmodellen niet meer toereikend zijn. Maar zo'n situatie confronteert iedereen met hoe hij leert en biedt hem daarmee de gelegenheid te leren over zijn manier van leren en ontleren. Diegenen die het vermogen hebben om een situatie vanuit verschillende optieken te bekijken kunnen zich over het algemeen ook makkelijker open stellen voor anderen. In situaties waarin we individueel of als groep vastzitten zijn het steeds de anderen die ons uit onze psychische gevangenis kunnen bevrijden. Als we ons open kunnen stellen voor onze omgeving, creëren we een kans de werkelijkheid vanuit een andere optiek waar te nemen. We voorkomen daarmee dat we ons, als de Baron van Münchhausen aan onze eigen haren uit het moeras moeten trekken.

Geraadpleegde literatuur:

- BEISSER, A.R., The Paradoxical Theory of change.
  Uit: Fagan, J. & Sheperd (eds.), Gestalt Therapy Now. Palo Alto, California, Science of Behavior Books, 1970.

- BOHM, D., Thought as a system. 1992.

- BOHM, D., Proprioception of thought.

- NACHMANOVITCH, S., Free Play; the power of improvisation in life and the arts, New York, Jeremy P. Tarcher / Perigee Books, 1990.

- PARKER-FOLLETT, M., Dynamic administration: The collected papers of Mary Parker Follett.

- PIRSIG, R.M., Lila, een onderzoek naar zeden. Amsterdam Uitgeverij Bert Bakker, 1991.

- WEICK, K.E., The Social Psychology pf Organizing. McGraw-Hill, 1979.