

# Existentieel 3-dimensioneel. Over onze verhouding met existentiële thema's<sup>1</sup>

Kurt Renders en Siebrecht Vanhooren\*

## Samenvatting

*Veel existentiële therapeuten zien het aangaan van de ultieme levensvragen als de voornaamste weg om tot psychologisch en existentieel welzijn te komen. Dit artikel zet enkele vraagtekens bij deze visie. Volgens de auteurs is confrontatie niet altijd de enige juiste weg. Mensen slagen er op heel verscheidene manieren in om zich met hun existentiële thema's te verhouden. Dit artikel probeert deze verschillende verhoudingen te capteren. Deze verhoudingen kunnen we voorstellen aan de hand van een 3-dimensioneel model dat de actuele verhoudingswijze van mensen met existentiële thema's op een zo accuraat mogelijke manier beschrijft: de existentiële kubus. Het model wordt aan de hand van een casus geïllustreerd. Tot slot worden theoretische en praktische implicaties van het model toegelicht.*

Trefwoorden: *existentiële psychotherapie, existentieel procesmodel*

## Inleiding

Zoals alle vormen van psychotherapie heeft de existentiële benadering tot doel mensen vrij te maken (May, 1991). Volgens existentiële therapeuten – en dan vooral volgens de existentieel-humanistische therapeuten zoals Yalom, Bugental en May – kan dit bereikt worden als wij de ultieme levensvragen of fundamentele existentiële gegevens actief aangaan.

In dit artikel zetten we enkele vraagtekens bij deze bevrijdingsmethode als 'via regia' van de existentiële therapie. We vragen ons af of de rechtstreekse bevrijdingsmethode echt de enige juiste weg is. In essentie is de existentiële benadering immers niet

\* Kurt Renders is cliëntgericht-experientiële, existentieel en dialectisch gedragstherapeut. Hij is werkzaam binnen het team Persoonlijkheidsstoornissen van de GGZ Regio Breda en in zijn eigen zelfstandige groepspraktijk Conciente te Antwerpen. Hij is staflid van de opleiding cliëntgericht-experientiële therapie aan de FMS te Turnhout en coördinator van de specialisatieopleiding existentiële therapie aan hetzelfde instituut.  
Siebrecht Vanhooren is cliëntgericht-experientiële en existentieel therapeut. Hij is werkzaam in CGG Prisma en in zijn zelfstandige praktijk. Daarnaast is hij betrokken bij de opleidingen existentiële therapie en cliëntgerichte-experientiële psychotherapie aan de FMS en leertherapeut binnen de opleiding cliëntgerichte psychotherapie aan de KU Leuven.

prescriptief over hoe mensen met hun existentie moeten omgaan (Cooper, 2003). In aansluiting met deze visie denken we dat we als therapeuten ook niet kunnen voorschrijven hoe mensen met hun existentiële problemen moeten omgaan. We stellen ons de vraag of het aangaan en doorwerken van de existentiële gegevens wel altijd noodzakelijk is om psychisch welzijn te bereiken.

We kunnen ons voorstellen dat afhankelijk van de situatie en de mogelijkheden van de persoon, een andere houding dan het actief aangaan van het probleem, tot betere resultaten leidt.

Dit artikel is in de eerste plaats een inventarisatie van hoe mensen zich met hun eigen existentie kunnen verhouden. Deze mogelijke verhoudingen zijn niet vatbaar in het unidimensionele model van het al dan niet actief aangaan van onze existentie. Wanneer we dit unidimensionele model verlaten heeft dit tot gevolg dat we een ander zicht krijgen op de existentiële positie van het individu tegenover zijn thema's. Op deze manier verbreden we onze therapeutische visie. Deze zienswijze is meer waardenutraal en in overeenstemming met de cliëntgerichte uitgangspunten. Het model dat we zullen voorstellen gaat vooral over verhoudingen en zegt minder over hoe we inhoudelijk om moeten gaan met de existentiële thema's. Hiervoor verwijzen we graag naar Renders en Cooper (2008), Van Deurzen (2002) en Yalom (1980).

## A. Het klassieke model

Existentiële therapeuten postuleren meestal een aantal *ultimate givens* waarmee een mens zich, of hij dat nu wil of niet, moet verhouden. Net als Yalom (1980) houden wij het voor alle eenvoud op vier existentiële gegevens:

- de dood, de beperkingen en de tragiek van het bestaan;
- vrijheid, verantwoordelijkheid en het maken van keuzes;
- eenzaamheid en verbondenheid;
- zingeving en zinloosheid.

Vele existentiële therapeuten gaan ervan uit dat onszelf confronteren met deze ultieme levensvragen bijdraagt tot ons psychisch en existentieel welzijn. Psychopathologie ontstaat volgens Yalom (1980) uit het verdringen van de angst die met deze ultieme levensvragen gepaard gaat. Deze angst is zo groot dat mensen allerlei defensiemechanismen nodig hebben om hier mee om te gaan. Yalom ontleent dit schema aan de klassieke psychoanalyse waarin drift tot angst en deze op haar beurt tot een aantal defensiemechanismen leidt. Rutgers-van der Loeff (2002) gebruikt Yalom's schema op een minder pathologiserende manier en ziet het aangaan van de ultieme levensvragen als een vorm van psychische gezondheid, eerder dan dat het niet aangaan ervan tot psychopathologie leidt. Maar ook zij houdt het bij dezelfde eendimensionale kijk.

### Waarom een nieuw model?

Het voorgenoemde model legt eenzijdig de nadruk op één verhouding met de existentiële vragen, namelijk de bewuste omgang ermee. Nochtans verhouden we ons altijd met onze existentiële waarheden, ook als we er ons niet van bewust zijn. Bovendien verhouden we ons ermee vanaf onze geboorte. Een mens hoeft hiertoe verstandelijk niet het formeel-operationeel stadium van Piaget bereikt te hebben. Zo verhoudt een kind zich bijvoorbeeld met sterfelijkheid door als cowboy de indiaan neer te schieten of oefent het zich in het thema ‘eenzaamheid en verbondenheid’ door verstopperij te spelen. Mensen hebben dus altijd een relatie – al dan niet bewust – met deze thema’s. Een mens kan zich niet *niet* verhouden met de existentiële waarheden. Er zijn verschillende verhoudingen met de existentiële thema’s mogelijk. Ons bewust confronteren met de bestaansvragen is niet de enige mogelijke houding. Het is zelfs zo dat niet actief omgaan met de ultieme levensvragen niet per definitie tot psychopathologie leidt, net zoals uit confrontatie ermee niet noodzakelijk psychisch welzijn volgt. We vinden hiervan talrijke voorbeelden in de bestseller *Man’s search for meaning* van Viktor Frankl (2006). Hij beschrijft hoe het nodig was om verschillende houdingen aan te nemen tegenover de verschrikkingen van de concentratiekampen om fysiek en mentaal te kunnen overleven. Zo was het ondermeer nodig om de dagelijkse uitzichtloosheid soms te kunnen vergeten en te fantaseren over een leven na de Tweede Wereldoorlog (Frankl, 2006, p. 41 e.v.). Deze ‘time-out’ gaf even lucht in de voortdurende worsteling met de existentiële werkelijkheid. Wie enkel in het hier-en-nu leefde werd wanhopig en stierf binnen de termijn van slechts enkele dagen (Frankl, 2006, p. 74 e.v.).

Het feit dat bewuste confrontatie met de existentiële waarheid niet altijd tot een betere mentale situatie leidt, doet ons twifelen aan de verdringingsidee als de enige mogelijke oorzaak van existentieel lijden. De oorzaak van existentieel lijden ligt eerder in onze verhouding met onze existentie. Existeren kunnen we niet vatten in het klassieke psychoanalytische gezondheidsidee, waarbij we van iets zouden genezen door er ons bewust van te worden. We kunnen niet ‘genezen’ van onze existentiële waarheden. Wat we wel kunnen is ons leren verhouden met onze existentiële vraagstukken binnen onze actuele situatie.

Deze gedachten dagen ons uit om een nieuw model te zoeken waarin mogelijke verhoudingen tegenover existentiële vraagstukken centraal staan.

### Inspiratiebronnen voor ons nieuwe model

Inspiratie voor dit nieuwe model deden we op bij Kierkegaard en voornamelijk van Deurzens lezing van zijn filosofie, de mindfulness van Kabat-Zin en Maex en elementen uit het Taoïsme.

#### *Kierkegaard*

Volgens Kierkegaard (Van Deurzen, 1997) is de mens een soort boog die gespannen is tussen twee extremen: het eindige en het oneindige. Mens-zijn is in staat zijn te

bewegen tussen deze twee extremen. De mate van beweging maakt van ons een werkelijk individueel zelf. Het menselijk dilemma is dus hangen tussen het eindige en het oneindige. De mens heeft beide polen nodig en ook de spanning er tussen om via dialectische weg tot zichzelf te komen. Te veel vastzitten in het eindige drijft de mens tot wanhoop, evenals te veel vastzitten in het oneindige. De mens is juist datgene wat uit het spanningsveld tussen het eindige en het oneindige ontstaat. Voor Kierkegaard is het zelf een wordingsproces dat voor altijd in beweging is van de ene naar de andere pool van het bestaan. Als de beweging stopt treedt er wanhoop op. Volgens ons lijkt Kierkegaard hierdoor ook te impliceren dat de gulden middenweg niet essentieel of noodzakelijk wenselijk is. Het gaat om 'on becoming a person' en niet om 'being a person'. Het is niet verwonderlijk dat Rogers (1961) verwantschap voelde met deze filosoof.

Eenzelfde redenering vinden we terug bij Otto Rank (Kramer, 1997). Volgens Rank kenmerkt ons leven zich door de voortdurende beweging tussen autonomie en verbondenheid. Het is door dit heen- en terugpendelen dat we worden wie we momenteel zijn. De mens kan nooit af zijn, en de 'fully functioning person' is die persoon die verder zijn weg probeert af te leggen tussen beide polen (Kramer, 1997).

#### *Van Deurzen*

Volgens Van Deurzen (1998) worden we in ons leven geconfronteerd met een veelheid aan spanningen die – vanuit ons dichotoom westerse denken alleszins – niet overkomen of opgelost kunnen worden. Het gaat bijvoorbeeld over 'autonomie-verbondenheid', 'zelfaanvaarding-zelfontwikkeling', 'uitdaging-rust', ... Mens zijn impliceert kunnen bewegen in de verbinding tussen deze polen.

#### *De mindfulness van Kabat-Zin en Maex*

In het gedachtegoed van de mindfulness vinden we een tweedimensioneel model van omgaan met emoties. Op de horizontale as staat de dimensie 'erbij blijven'- 'ervan weggaan'. Op de verticale as staat de dimensie 'alleen'- 'samen'. Op deze manier krijg je vier velden en dus vier posities van hoe je mogelijk met emoties om kan gaan (Maex, 2006). De horizontale as met de dimensies 'erbij blijven'- 'ervan weggaan' beschrijft een actieve beweging, de verticale as 'alleen'- 'samen' beschrijft de 'ik-posities'. In het door ons ontwikkelde nieuwe model kunnen we deze twee assen weer terugvinden.

#### *Taoïsme*

Het taoïsme stelt dat er twee tegengestelde elementen in het universum zijn, namelijk yin en yang (De Martelaere, 2006). De Tao zelf (het geheel of de Weg) is niet te kennen of te begrijpen maar toont zich in de tegengestelde waarden van yin en yang. Yin en yang kunnen niet los van elkaar gezien worden, ze zijn een dynamisch proces. Het zijn onderscheiden delen van de Tao die in elkaar overvloeien, elkaar veroorzaken en ook elkaar in stand houden.

## B. De existentiële kubus

### Het model

De existentiële kubus is een integratie van de eerder genoemde inspiratiebronnen en van datgene dat we dagelijks in de klinische praktijk met onze cliënten tegenkomen. De kubus geeft een dynamische interactie weer – te vergelijken met de interactie tussen yin en yang – van drie spanningen of tegenstellingen: erbij blijven versus ervan weggaan, alleen versus met anderen, op zijn beloop laten versus ingrijpen.

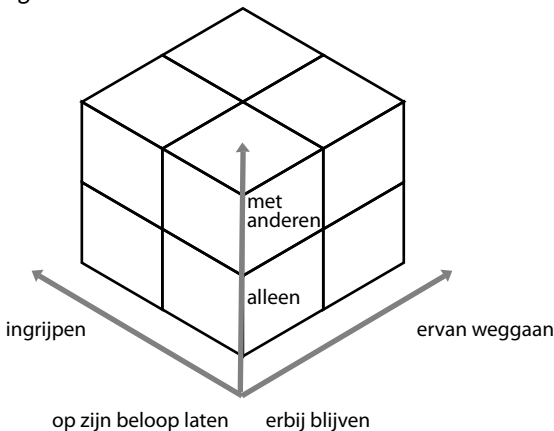
De verschillende spanningen kunnen als volgt worden gedefinieerd.

- *Erbij blijven*: alle fysieke of mentale vormen om met de situatie om te gaan, *in* bewust besef van de existentiële gegevens van de situatie zoals ze is.
- *Ervan weggaan*: alle fysieke of mentale vormen om met de situatie om te gaan, *zonder* bewust besef van de existentiële gegevens van de situatie zoals ze is.
- *Alleen*: alle fysieke of mentale vormen om met de situatie om te gaan, *zonder in* direct contact te treden met iemand anders.
- *Met anderen*: alle fysieke of mentale vormen om met de situatie om te gaan, *in* direct contact met iemand anders.
- *Op zijn beloop laten*: alle fysieke of mentale vormen om aan de situatie zoals ze nu is, *niets te veranderen*.
- *Ingrijpen*: alle fysieke of mentale vormen om aan de situatie zoals ze nu is, *iets te wijzigen*.

De twee eerste definities ‘erbij blijven’ versus ‘ervan weggaan’ gaan over bewegingen, de twee volgende definities ‘alleen’ versus ‘met anderen’ gaan over toestanden, manieren hoe je iets doet, en de laatste twee definities gaan over de relatie met de situatie; doe je daar wel of niet iets aan.

Om deze spanningen en hun onderlinge verwevenheid voor te stellen, gebruiken we een kubus. De basis van de kubus bestaat uit ‘erbij blijven’-‘ervan weggaan’, de

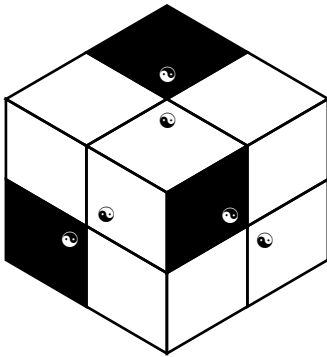
Figuur 1 Existentiële kubus



hoogte bestaat uit 'alleen'-'met anderen' en de diepte bestaat uit 'op zijn beloop laten'-'ingrijpen'. Elke spanning op zich heeft de eigenschap van de voorgenoemde boog tussen het eindige en het oneindige zoals terug te vinden in het werk van Kierkegaard (Van Deurzen, 1997). Op deze manier krijg je acht mogelijkheden en verhoudingswijzen die als volgt in de kubus gerepresenteerd worden.

De onderlinge dynamische verwevenheid tussen de acht mogelijkheden heeft het karakter van yin en yang. Dit betekent dat de verschillende mogelijkheden in elkaar overvloeien en dat in het extreme van het ene, het andere impliciet aanwezig is.

*Figuur 2* Existentiële kubus op yin-yang-manier



*Een voorbeeld* van de yin-yang-verwevenheid van de acht onderdelen.

Mieke is een 38-jarige vrouw. Ze heeft al 14 jaar een relatie met Anne. Ze twijfelt de laatste tijd erg of ze nog wel in de relatie wil blijven en voelt zich geconfronteerd met het al dan niet kiezen voor Anne (met ander woorden Mieke bevindt zich in het existentiële thema van de vrijheid, verantwoordelijkheid en keuzes maken). Mieke mediteert veel. Het is voor haar een manier om met de dingen van het leven om te gaan. Als ze mediteert op haar moeilijkheden, zit ze in het onderdeel 'erbij blijven'-'alleen'-'op zijn beloop laten' van de existentiële kubus. Als Mieke echter in een extreme mate deze verhouding aanneemt, is ze dan nog aan het op zijn beloop laten of grijpt ze dan net in? Want is het niet zo dat door extreem iets los te laten, ze mogelijk ook ingrijpt in de situatie? In meditatie kan je door op een extreme manier ergens bij te blijven, er ook van weggaan. Of door op een extreme manier iets los te laten, er ook op ingrijpen. Mogelijk overstijgt Mieke haar 'ik' in deze meditatie, waardoor ze niet langer meer alleen, maar net erg verbonden met anderen is.

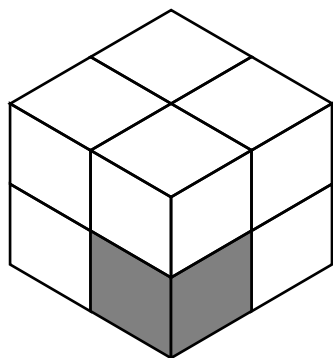
De neurowetenschapper Daniel Siegel vertelde in een lezing dat wanneer mensen mediteren dezelfde delen van de hersenen werkzaam zijn als diegene die gekend zijn als het 'sociale brein'. Dit impliceert dat we relationeel zijn zelfs wanneer we alleen zijn. (Kornblatt, 2009).

### **De verschillende verhoudingen in de kubus en voorbeelden**

Om de existentiële kubus wat duidelijker te maken en te verbinden met het werkelijke leven, proberen we nu achtereenvolgens bij elk van de acht verhoudingen een

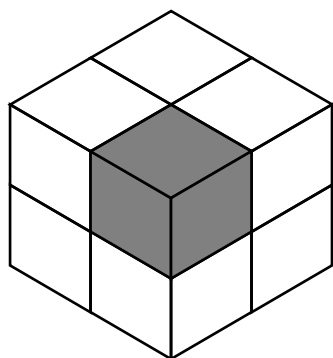
voorbeeld te geven, in de hoop dat dit de lezer terug in verbinding brengt met de praktijk achter het model.

*Figuur 3* Blokje 1 erbij blijven - alleen - op zijn beloop laten



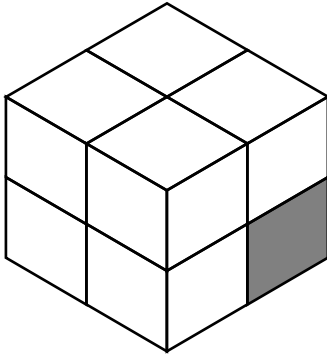
Magda maakt het elke avond voor het slapen gaan even stil. Ze noemt het een vorm van bidden. Ze mediteert. Ze doet dit sedert het overlijden van haar moeder en impliciet neemt ze hiermee een verhouding aan tegenover de dood. Dit doet ze dus door erbij te blijven, in haar eentje en niets te doen om iets te veranderen aan de verhouding zoals ze nu is.

*Figuur 4* Blokje 2 erbij blijven - met anderen - op zijn beloop laten



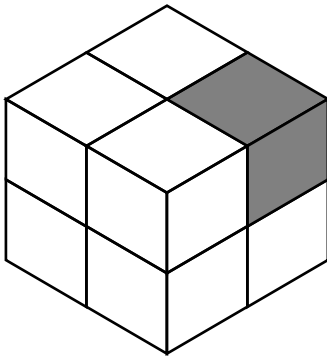
Tijdens een therapiegesprek komen Mark (de cliënt) en Helga (de therapeute) in een diep contact met elkaar. De moeite van Mark om bepaalde keuzes te maken en de diepe empathie die Helga hiervoor kan opbrengen, brengen hen in een staat van wat Mearns en Cooper (2006) relational depth noemen. Helga en Mark blijven samen bij de moeite om keuzes te maken en doen niets om iets aan die situatie te veranderen. 'They keep it company', zou Gendlin (1990) zeggen.

*Figuur 5* Blokje 3 ervan weggaan - alleen - op zijn beloop laten



Tania heeft net een confronterende sessie achter de rug bij haar therapeute. Ze bracht Tania in contact met haar fundamentele existentiële eenzaamheid. In de volgende sessie komt Tania niet terug op de vorige. Als de therapeute vraagt of zij nog is bezig geweest met het gesprek, geeft Tania aan niet meer te weten waarover het ging. Het lijkt verdwenen te zijn. Tania is dus tussen de twee sessie weggegaan van het existentiële thema, op haar eentje, zonder bewust iets te doen om ervan weg te gaan. Tania lijkt het 'vergeten'.

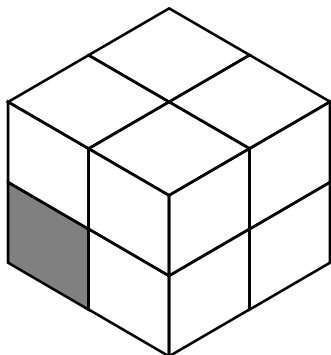
*Figuur 6* Blokje 4 ervan weggaan - met anderen - op zijn beloop laten



Een mogelijk voorbeeld van deze verhouding is de collectieve ontkenning van de Holocaust bij de Duitse bevolking tijdens de Tweede Wereldoorlog.

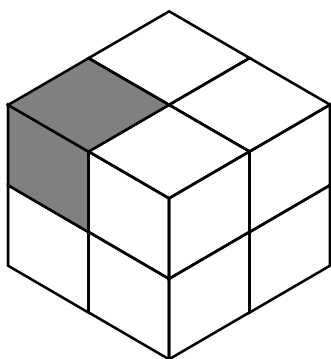


*Figuur 7* Blokje 5 erbij blijven - alleen - ingrijpen




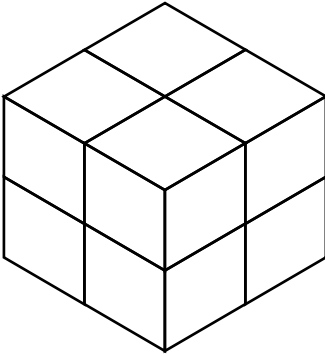
Simon is 35 en wandelt gedurende vijf weken naar Santiago de Compostella. Hij heeft net een ontslag achter de rug. Hij werkte al tien jaar als nachtverpleger in een psychiatrisch ziekenhuis. Het ontslag kwam als een donderslag bij heldere hemel. Hij weet niet welke keuzes hij nu moet maken. Al wandelend blijft hij in zijn eentje bij zijn dilemma en overweegt hij zijn mogelijkheden.

*Figuur 8* Blokje 6 erbij blijven-met anderen-ingrijpen




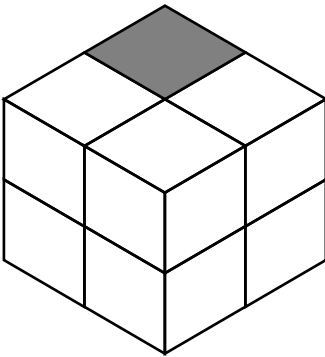
Flip is een alcoholverslaafde man van 56 jaar. Hij probeerde al verschillende keren te stoppen met drinken. Opnames in de kliniek, medicatie, ambulante therapie: het mocht allemaal niet baten. Hij lijkt zich erg machteloos te voelen tegenover het tragische in zijn bestaan. Voor het eerst probeert hij vanavond een bijeenkomst van de AA. Door zijn verhaal te delen met anderen en naar hen te luisteren, hoopt hij zijn alcoholprobleem onder controle te krijgen.

Figuur 9  Blokje 7 ervan weggaan - alleen - ingrijpen



Sofie is 15 jaar. Als kind werd ze seksueel misbruikt door een buurjongen. Regelmatig krijgt ze flashbacks en wordt ze overspoeld door pijnlijke herinneringen en emoties. Ze voelt zich dan verschrikkelijk eenzaam, er lijkt dan geen enkele brug meer te bestaan naar een ander levend wezen. Als Sofie zich in haar arm krast met een mesje, neemt de overspoeling tijdelijk af. Zo gaat ze weg van de eenzaamheid en verlatenheid, in haar eentje, door in te grijpen.

Figuur 10  Blokje 8 ervan weggaan - met anderen - ingrijpen



De confrontatie met de dood van een vriend, laat een groepje eerstejaarsstudenten volkomen verslagen achter. Ze besluiten toch maar te gaan fuiven en het op een zuipen te zetten. Zo vergeten ze tijdelijk de werkelijkheid. Ze gaan ervan weg, met anderen door actief iets te doen.

## De existentiële kubus geïllustreerd aan de hand van een casus

De casus betreft Kobe, een 19 jarige adolescent die kampt met identiteitsproblematiek, een ernstige depressie en hechtingsproblematiek.

### Voorgeschiedenis

Kobe heeft een moeilijke start gehad in zijn leven. Als hij twee weken oud is, wordt zijn moeder ernstig depressief. Ze zal langdurig opgenomen worden in een psychiatrisch ziekenhuis. Vader probeert zo goed en zo kwaad mogelijk voor Kobe te zorgen. Tot zijn zesde jaar ziet Kobe zijn moeder slechts af en toe. Soms gaat hij haar bezoeken in de instelling, soms verblijft hij een weekend bij haar. Na een van haar fugues waarin ze hem mee wil nemen – hij is dan vijf jaar – is het verblijven bij haar voorgoed voorbij. De fugue met moeder is een van Kobe's meest dierbare herinneringen aan haar. Als Kobe zes jaar is, pleegt moeder zelfmoord.

Vader hertrouwt een tijd nadien. Het wordt – helaas voor Kobe – het verhaal van de boze stiefmoeder. Hij wordt gedurende een vijftal jaren mishandeld door haar. Vaak gebeurt dit op subtiele maar sterk vernederende wijze waardoor vader het aanvankelijk niet merkt. Kobe brengt vele avonden door op zijn kamer, wachtend op vader die hem zou troosten en begrijpen. Vader komt echter nooit.

Wel merkt vader op een gegeven moment dat stiefmoeder Kobe mishandelt en hij gaat weg bij haar. Hij trekt met Kobe bij zijn eigen ouders in.

Kobe's puberteit is er een van oppervlakkige contacten met leeftijdsgenoten en meisjes. Zijn 'echte zelf', zijn kwetsbare stukken zijn tegen die tijd al lang afgesplitst en mogen het daglicht niet meer zien. Enkel met zijn hond maakt hij een authentiek contact, want deze is trouw, bedriegt hem niet en waakt elke nacht aan zijn zij.

Kobe wordt echter ernstig depressief en komt op zijn 19e in de ggz terecht. In het eerste gesprek kan hij moeilijk contact maken en het wordt gaandeweg duidelijk dat Kobe een hechtingsstoornis heeft en dat hij dissocieert.

### Existentiële thema's

Het is duidelijk dat verschillende existentiële thema's in het leven van Kobe een belangrijke rol spelen. Zijn vroege confrontatie met dood stelt eindigheid en beperkingen aan de orde. Verder is het ook zo dat zingeving een thema is, maar vooral naar het einde van de therapie als de toekomst moet worden aangegaan en als die uitgesteld wordt vanuit een diepe faalangst en moeite om zich van de therapeut los te maken. Het meest in het oog springende thema is dat van de existentiële eenzaamheid en haar tegenpoolverbinding. Kobe is een diep eenzame jongeman, afgesneden van zichzelf en zijn emoties, maar ook afgesneden van zijn medemens. Hij ervaart de onoverbrugbare kloof die er altijd tussen onszelf en een ander levend wezen zal zijn aan den lijve. Verbinding maken kan enkel met dieren, en dan nog. Als zijn hond ziek wordt, wil hij hem het liefst maar ineens naar het asiel doen en zo de pijn afsplitsen. Kobe start wat dit thema betreft in de positie 'ervan weggaan'-'alleen'-'ingrijpen'. Zijn dagen zijn gevuld met oppervlakkige bezigheden, internetten en online poken. Contact maakt hij weinig of niet.

Laten we dit even aan de hand van de existentiële kubus toelichten:

- Spanning 1: 'ervan weggaan'-'erbij blijven': Kobe is niet expliciet bezig met het thema van de existentiële eenzaamheid. Hij gaat ervan weg.
- Spanning 2: 'alleen'-'met anderen': Kobe houdt zich buiten het contact met andere mensen en vermijdt dit. Als hij al met het thema eenzaamheid bezig is, dan is hij ook in fysiek opzicht op zijn eentje. De uitzondering is het contact met zijn hond.

- Spanning 3: ‘op zijn beloop laten’-‘ingrijpen’: Kobe spendeert zijn tijd met internetten en poken op het net. Dat zijn voor hem actieve manieren om het thema ‘eenzaamheid’ uit de weg te gaan. In dat op zicht grijpt hij in.

In het samenspel van de drie spanningen zien we dat Kobe moeite doet om het thema van de existentiële eenzaamheid te vermijden. Eens in de week zit hij in de positie ‘erbij blijven’-‘samen’-‘ingrijpen’. Dat is tijdens de wekelijkse hockeywedstrijd op zondagochtend. Kobe kan dan een passie voor het leven voelen: iets waar hij met zijn hele hebben en houden in aanwezig is en zich verbonden voelt.

### **De therapie en de kubus**

In de eerste periode van de therapie zit Kobe in de sessie vaak in de positie ‘ervan weggaan’-‘samen’-‘ingrijpen’, want ondanks de woorden en de verhalen, wordt hij niet geraakt, het zijn geen woorden van vlees en bloed. Omdat hij in zijn primaire hechting zo veel kwetsuren heeft opgelopen, kan hij zich moeilijk goed hechten aan een therapeut. Kobe dissocieert ook vaak in de therapie, dan verliest hij zijn draad, weet hij niet meer waar hij is. Op dat moment zit hij in dezelfde positie van ‘ervan weggaan’-‘samen’-‘ingrijpen’.

Vanuit ons model zou je kunnen zeggen dat Kobe met betrekking tot het thema ‘eenzaamheid’ vastloopt in zone 7 en 8: ‘ervan weggaan’-‘alleen’-‘ingrijpen’ en ‘ervan weggaan’-‘samen’-‘ingrijpen’. Dit zorgt voor rigiditeit en depressiviteit.

Een voorbeeld van zone 7 is het op zijn eentje poken zonder zich van zijn eenzaamheid bewust te zijn. Zone 8 toont zich bijvoorbeeld in het therapeutisch contact (samen) en wellicht ook in contacten er buiten: Kobe is zich niet bewust van zijn existentiële eenzaamheid (ervan weggaan) en doet allerlei dingen zoals dissociëren om hierop in te grijpen en te anticiperen.

De vraag is welke andere posities voor Kobe zinvol zouden kunnen zijn. Het is duidelijk dat de andere kant van de spanningen een uitdaging zouden kunnen vormen voor Kobe. Het zou Kobe misschien iets kunnen opleveren als hij van de posities ‘erbij blijven-alleen of samen-op zijn beloop laten of ingrijpen’ zou kunnen proeven. De therapeutische pijlen worden dan ook in die richtingen ingezet.

De therapeut probeert met respect voor Kobe’s tempo een ‘I-Thou’-relatie aan te bieden. Uiteraard door de rogeriaanse condities, maar soms ook door idiosyncratische empathie. Hierdoor krijgt Kobe steeds meer de kans om ook in de positie ‘erbij blijven’-‘samen’-‘op zijn beloop laten/ingrijpen’ terecht te komen. Soms gebeurt dit door het gewoon beseffen van extreme pijn (‘op zijn beloop laten’), door het feit dat hij de therapeut die extreme pijn doet voelen (‘ingrijpen’), of op bizarre manieren. Zo gaan enkele sessies door in de spelkamer omdat Kobe’s ‘jongere zelf’ niet op een verbale manier contact met de therapeut kan en wil maken. Er moet op de grond en in de zandbak ‘gespeeld’ worden.

Gaandeweg kan Kobe ook tussen de sessies door het contact met zijn beleving behouden en komt hij proeven van de posities ‘erbij blijven’-‘alleen’-‘op zijn beloop laten’ en soms ook ‘erbij blijven’-‘alleen’-‘ingrijpen’. Dit gaat niet zonder slag of stoot,

bruggen bouwen tussen de sessies, over het fragiele proces en de dissociatie heen, neemt een derde van deze lange therapie voor zijn rekening.

Kobe maakt in zijn therapie de volgende evolutie door: van vast te zitten in zone 7 en 8, leert hij langzaam ook experimenteren met de volgende zones: zone 1 'erbij blijven'-'alleen'-'op zijn beloop laten' (het lukt hem in zijn eentje soms ook de pijn van de eenzaamheid te ervaren en dat te laten zijn), zone 5 'erbij blijven'-'alleen'-'ingrijpen' (door bijvoorbeeld focussen toe te passen); zone 2 'erbij blijven'-'samen'-'op zijn beloop laten' (in de sessies bij de pijn blijven zonder er iets bewust te willen aan veranderen, een soort van *relational depth*) en zone 6: 'erbij blijven'-'samen'-'ingrijpen' (in de spelkamer, tijdens hockey). Hij leert hiertussen ook flexibeler heen en weer te bewegen.

Kobe is nu in zijn eindfase van een langdurige therapie, hij lijkt me erg gegroeid, op intrapsychisch vlak, interpersoonlijk en existentieel vlak.

## Een experiëntiële oefening met de existentiële kubus

Om een idee te krijgen van de kracht dit model, kan de lezer de volgende oefening proberen. Het is onze ervaring dat het experiëntieel effect van deze oefening het sterkst is wanneer men eerst de oefening doet met eigen materiaal vooraleer dit bij cliënten toe te passen. Volgens Gendlin (1996) worden vele therapeutische methodieken krachtiger wanneer ze gecombineerd worden met focusing. Ook bij deze oefening is dit het geval.

### De oefening

- Neem de tijd om voor jezelf ruimte te maken. Doe dit door even je aandacht naar binnen te richten en je ademhaling te volgen, zonder er iets aan te veranderen.
- Welk existentieel basisthema (de dood en de tragiek van het leven/vrijheid en verantwoordelijkheid/eenzaamheid/zingeving en zinloosheid) is voor jou nu het meest aan de orde? Wat kom jij in je leven nu het meeste tegen en hoe?
- Bepaal aan de hand van de kubus welke houding(en) je ten opzichte van dat thema het meest aanneemt. Welk blokje of welke blokjes passen hier het best bij? Voel ook even in je lijf wat dat met je doet? Neem ook hier rustig de tijd voor. Schrijf het eventueel op.
- Bepaal vervolgens aan de hand van de kubus welke houding(en) je het minst aanneemt ten aanzien van dit thema. Welk blokje of welke blokjes komen het minst aan bod? Hoe merk jij dit in je leven? Neem ook hier even rustig je tijd voor.
- Wat zegt dit over je verhouding met dit basisthema? Betekent dit dat je hierin vastloopt? Hoe merk je dit? Wat zou er gebeuren als je de blokjes die je het minst gebruikt, zou integreren in je houding en je leven? Kijk ook even wat je lijf, je *felt sense* hierover zegt.

## Eigenschappen en implicaties van het model

- Het model kan voor elk existentieel gegeven gebruikt worden om te beschrijven hoe iemands existentiële kubus er voor dat thema en op dat moment in zijn leven uitziet.
- Het model is beschrijvend en fenomenologisch. Het schrijft niet voor en wil niet normerend zijn. Dit model is meer in overeenstemming met de cliëntgerichte uitgangspunten.
- Het model laat in principe toe om gedurende de hele levensloop te beschrijven hoe mensen zich verhouden ten opzichte van de existentiële waarheden. Het laat dan ook toe om de verhouding van kinderen ten aanzien van deze *ultimate concerns* kenbaar te maken. Bewustzijn is in dit model niet primair een cognitieve aangelegenheid, maar eerder een kwestie van *awareness* of besef. Ook kinderen worden de ultieme levensvragen – aangepast aan hun ontwikkelingsniveau en hun leeftijd – gewaar.
- Sommige individuen zijn uitgerust met de capaciteit om een brede waaier van verschillende houdingen aan te nemen ten aanzien van de ultieme levensvragen. Zij bewegen zich over een groot gedeelte van de kubus. Anderen blijven meer in één of twee gebieden. Het model laat toe dit vast te stellen. We noemen dit iemands existentiële reikwijdte.
- Mensen kunnen moeilijkheden ervaren in hun verhoudingen met de existentiële thema's. Volgens ons zijn er twee manieren waarop mensen deze moeilijkheden kunnen ervaren: vastlopen in één of een beperkt aantal velden of 'loslopen' in te veel velden (waardoor er te veel beweging is en mensen geen vaste grond meer onder hun voeten krijgen). Dit is alleen problematisch wanneer dit vast- of loslopen door de cliënt zelf of zijn omgeving als lastig wordt ervaren.
- Tegenover existentiële gegevens hebben we ons door onze geschiedenis op een bepaalde manier leren verhouden. We hebben favoriete copingstrategieën ontwikkeld. Wanneer we door de situatie uitgedaagd worden om een andere houding aan te nemen, spreken we van een existentieel scharniermoment.
- Elke situatie kan een ander geheel van verschillende houdingen vragen tegenover de thema's. Voorbeelden hiervan vinden we te over in Frankl (2006) waarin hij verschillende houdingen beschrijft om om te gaan met de verschrikkingen van de concentratiekampen. De situatie bepaalt met andere woorden mee welke houding aangewezen is en dit in dialoog met onze eigen existentiële reikwijdte, levenservaring en mogelijkheden.

## Besluit

Het existentieel kubusmodel is een model in ontwikkeling. Het is niet inhoudelijk, maar houdt zich bezig met verhoudingen. Het kan gebruikt worden om na te gaan

hoe iemand zich op een bepaald moment in de tijd verhoudt met een existentieel gegeven. Het model is zowel bruikbaar om de houding van de therapeut, van de cliënt, van de therapeutische relatie als van het systeem in kaart te brengen tegenover het existentiële thema dat aan de orde is. Op deze manier kan de existentiële kubus als een leidraad gebruikt worden om rigide houdingen op te sporen en nieuwe existentiële verhoudingen uit te proberen.

### Correspondentieadres

Kurt Renders

E-mail: kurt.render@conciente.be

Website: www.conciente.be

Siebrecht Vanhooren

E-mail: siebrecht.vanhooren@skynet.be

Website: www.siebrechtvanhooren.be

### Noot

- <sup>1</sup> Bewerking van de workshop gehouden op het binationale congres Psychotherapie te Antwerpen, november 2008.

### Literatuur

- Cooper, M. (2003). *Existential Therapies*. London: Sage.
- De Martelaere, P. (2006). *Taoïsme: de weg om niet te volgen*. Amsterdam: Ambo.
- Deurzen, E. van (1997). *Everyday Mysteries: Existential Dimensions of Psychotherapy*. London/New York: Routledge.
- Deurzen, E. van (1998). *Paradox and Passion in Psychotherapy: an Existential Approach to Therapy and Counselling*. Chichester: Wiley.
- Deurzen, E. van (2002). *Existential Counselling and Psychotherapy in Practice* (2nd ed.). London: Sage.
- Frankl, V.E. (2006). *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press.
- Gendlin, E.T. (1990). The small steps of the therapy process: how they come and how to help them come. In G. Lietaer, e.a. (Ed.), *Client-Centered and Experiential Psychotherapy in the Nineties* (pp. 205-224). Leuven: University Press.
- Gendlin, E.T. (1996). *Focusing-Oriented Psychotherapy: a Manual of the Experiential Method*. New York: Guilford.
- Kornblatt, J. (2009). Post op forum van The Focusing Institute.
- Kramer, R. (1997). Het ontstaan van de cliëntgerichte therapie: Carl Rogers, Otto Rank en 'Het Kosmische'. *Tijdschrift Cliëntgerichte Psychotherapie*, 35(4), 265-307.
- Maex, E. (2006). *Mindfulness: in de maalstroom van je leven*. Tiel: Lannoo.
- May, R. (1991). *The Cry for Myth*. New York: W.W. Norton and co.
- Mearns, D., & Cooper, M. (2006). *Working at Relational Depth in Counselling and Psychotherapy*. London: Sage Publications.
- Renders, K., & Cooper, M. (2008). Zijn doet pijn: existentiële dilemma's in cliëntgericht-experientiële psychotherapie. In G.Lietaer, G. Vanaerschot, J.A. Snijders & R.J. Takens (red.). *Handboek gespreks therapie*. Utrecht : De Tijdstroom.
- Rogers, C.R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Therapy*. London: Constable and Co.
- Rutgers van der Loeff, C. (2002). Het durven aangaan van uiterste levensvragen, een toets voor gezondheid in psychotherapie. *Tijdschrift Cliëntgerichte Psychotherapie*, 40(4), 291-299.
- Yalom, I.D. (1980). *Existential Psychotherapy*. New York: Basic Books.