

RECEPTEN OM IN DE PUREE TE RAKEN

Bruno-Paul de Roeck.

door Hiske van der linden

Over de Schrijver en het boek:

Bruno-Paul de Roeck is in 1930 geboren. Hij is van huis uit Gestalttherapeut, maar heeft dit boekje ontwikkeld tot een handleiding doe-het-zelf-therapie.

Aangezien ik over paradoxale communicatie nog niets gevonden had en over de menselijke mogelijkheden teveel, besloot ik om Marianne en Renée hulp te vragen. Ik kreeg een hele boekenlijst waarvan er werkelijk geen een te krijgen was, noch in de winkel (uitverkocht of uit de handel) noch in de bibliotheek (missing of zgn. op de plank en alsnog onvindbaar). Nu had ik dat al eens eerder aan de hand en toen bleek dat bv: Stad v Axen nog wel degelijk werd uitgegeven.....Ineens ontwaarde ik dit boek, lekker kort, erg grappig en in ieder geval paradoxaal van opzet.

Ook herinnerde ik me dat Marianne deze titel genoemd had en was ik eruit!!!

Wel wil ik voorstellen dat voor komende studenten misschien wat kopieën van boeken gemaakt kunnen worden, de meeste stammen uit de tachtigerjaren en het zou een hoop gezocht schelen.

In dit boek laat de Roeck de cliënten zelf precies opschrijven hoe ze in de problemen zijn geraakt. Hij zegt terecht dat als je nauwkeurig kan weergeven, stap voor stap wát je doet om in de neerwaartse spiraal te blijven, dat je, als je dat “goed” doet, je daarna nooit op dezelfde wijze voort kunt gaan. Het bewustzijn is te groot om in de slachtofferrol te blijven.

Zo beschrijf je exact de ‘vrije ruimte’ die je zelf bepaald in je leven en daarmee bestempel je jezelf als *stuurman* ipv willoze passagier (slachtoffer)

Hij geeft een aantal goede redenen om heel zorgvuldig neer te schrijven hoe wij onze problemen maken.

1-Het is een soort van onderzoek.

Door zo’n recept te maken waarderen we onszelf op tot onderzoeker.: Het gaat om concrete gegevens verzamelen hoe je het doet, niet waarom . Zo breng je het “productieproces” in kaart. Je wordt expert ipv tragisch geval. Je kunt het een ander leren en dat is ook de vorm waarin je een recept maken moet.

2-Als medefabrikant van een situatie ben je altijd beter af dan als slachtoffer ervan.

Verantwoordelijkheid voor jouw aandeel nemen.

3-Geheimen die ons in de klem houden “ontmaskeren”.

Als het geheim wordt bloot gegeven is het moment van “verzoening” aangebroken. Bv met mildheid en humor kan je dan het eerder veroordeelde deel van jezelf bezien.

4-Hiermee kun je een stuk verloren macht over je leven opnieuw toe-eigenen.

Als je zonder jezelf te veroordelen gaat kijken *waar* je je kracht voor gebruikt, dan *kom* je bij je kracht Daarmee is de eigen energie weer ter beschikking

5-Je leert je eigen taal weer vóór je te gebruiken i.p.v. tegen jezelf.

De manier waarop wij over onze situatie praten en denken “valt samen met” (= symbool van) de manier waarop wij ons tot die situatie verhouden.

6-We herstellen het spanningsveld tussen vrijheid en bepaaldheid.

Je aandeel in het proces beschrijven, eruithalen wat je wèl kunt, je vrijheid belichten, uitdrukken hoe je zelf meewerkt om een machteloos makende situatie in stand te houden.....Daar is moed voor nodig!En het is ook nog niet zo eenvoudig.

Als je besluit een recept te maken dan kom je veel verzet bij jezelf tegen en het is ook een hele opgave om de zinnen actief en concreet te houden en vooral: jezelf tot doener te maken.

Aanwijzingen en raadgevingen bij het maken van je recept:

1) De Titel

De titel van het recept moet uitdrukken *hoe* je ‘bent’ als je met je sores zit, zodat de verbinding met jezelf centraal staat. De titel mag ook niet gericht zijn op verandering!
Omdat de persoon in kwestie niet deskundig is in wat hij zou moeten of willen doen maar alleen in wat hij is of doet. (bijvoorbeeld: recept om depressief te worden)

2)De tweede persoon.

Je moet het recept voor een ander schrijven, zodat hij leert *hoe* je precies daar komt waar de schrijver zich bevindt. Dus in de tweede persoon.

-Je kunt er helder naar kijken (afstand)

-80% van onze problemen bestaat door gebrek aan afstand.

-Om uit het “geklaag, zelfbeschuldiging e.d. te blijven.

-Om de woede die je hebt niet tegen jezelf te richten, maar kwijt te raken,.De lezer van het recept zit er nu mee, als het goed is.

3- De gebiedende, voorschrijvende en raadgevende wijs.

Het is een verregaande stijloefening volgens strak voorgeschreven grammaticale regels. Zo ‘ontdek’ je het ziekmakende in je taal.

4-Voorlezen en overhoren.

Een ander kan de tekst technisch controleren

-Of alles wel naar iemand gericht is

-Of alles wel in de gebiedende vorm is

-Of er geen verontschuldigen of verklaringen in staan

-Tot slot de ander overhoren of hij wel echt met dit recept aan de slag kan.

5) Opgepast voor de perfectionist en voor de masochist.

Het recept is een goede stap in de richting van zelfbestuur, maar de klus is daarmee niet geklaard. Je zal er zeker nog restjes ‘zelfbeklag in vinden, maar wees mild t.a.v. jezelf. Of je maakt jezelf nog zwart met je recept ook dat is niet heilzaam.

6) Humor als werkelijkheidszin.

Je ontdekt hoe “goed” je bent: precies in die dingen waar je alleen maar wanhopig van werd. Zonder onszelf te vernederen of te kwetsen zeggen we die dingen die voorheen ‘onbespreekbaar’ waren .Dat levert zowel afstand als humor op. De ernst wordt erdoor ontdaan van zijn moralistische ‘gifangel’ en komt beter tot zijn recht omdat hij niet meer beklemt.

De schijnbaar paradoxale aanpak.

Zogenaamde weerstanden en blokkades zijn structuren van overleving. Je kunt ze niet zomaar bestrijden. Ze zijn de plaats waar je nu staat. Daar zitten je kracht en je levenswil. De schijnbare paradox in de receptenaanpak betekent: eerbied voor de levenskrachten, voor welke formule van leven die ook ingezet zijn. Of zoals mijn zus altijd zei als ze iets ongelooflijk stoms gedaan had:” Kijk toch eens hoe creatief ik dat heb opgelost” Vanuit wat *is* kan (met voldoende zelfwaarneming) *iets* worden. Vanuit wat *niet is* (maar zou moeten zijn: de ideaalbeelden) kan *niets* worden!!!!

Al worden we voor een hoog percentage bepaald door omstandigheden en invloeden van buiten, ons welbevinden is daar slechts voor een beperkt deel afhankelijk van....Of het 'goed met ons gaat' hangt grotendeels af van de eerbied die we geven aan onszelf zoals we zijn en van de aandacht en waardering die we geven aan de macht die we toch hebben.

Tot slot wil ik een klein recept citeren wat me nogal aansprak.(zeker ten tijde van mijn burn-out, toen had ik het bijna zelf gemaakt kunnen hebben.)

Recept om jezelf te kwetsen en onzeker te maken:

Vergelijk jezelf steeds met anderen. Vind jezelf dan steeds minder leuk, vlot, spontaan, diepzinnig, enz. Er zijn altijd aspecten waarbij jij minder bent dan de anderen: daar moet je op letten. Vraag jezelf af wat de ander van jou vindt; vraag het niet aan hem zelf. Hecht veel belang aan het oordeel dat je in je eentje fantaseert. Denk bij alles wat je zegt of doet aan een eventueel vernietigend oordeel van anderen. Vergeet je eigen gevoelens. Fantaseer wat de ander voelt, dat is belangrijk. Stel hoge eisen aan jezelf. Je mag geen fouten maken. Je moet altijd vlot, leuk, genietbaar, spontaan, diepzinnig enz. zijn Als je dat niet bent mag je er niet zijn. En zo ben je niet dus.....

Een zeer inspirerend boek om te lezen en in zekere zin ook goed bruikbaar voor de psychodrama spelleider. Hij kan ideeën opdoen om via paradoxale vragen het probleem (thema) van de protagonist aan te scherpen. En ook de taal die de protagonist gebruikt zodanig leren waarnemen, dat de werking ervan voor eigen nieuwe doelen ingezet kan worden, de kracht achter de taal gepakt kan worden en productief gemaakt in plaats van stagnerend.

Hiske van der Linden