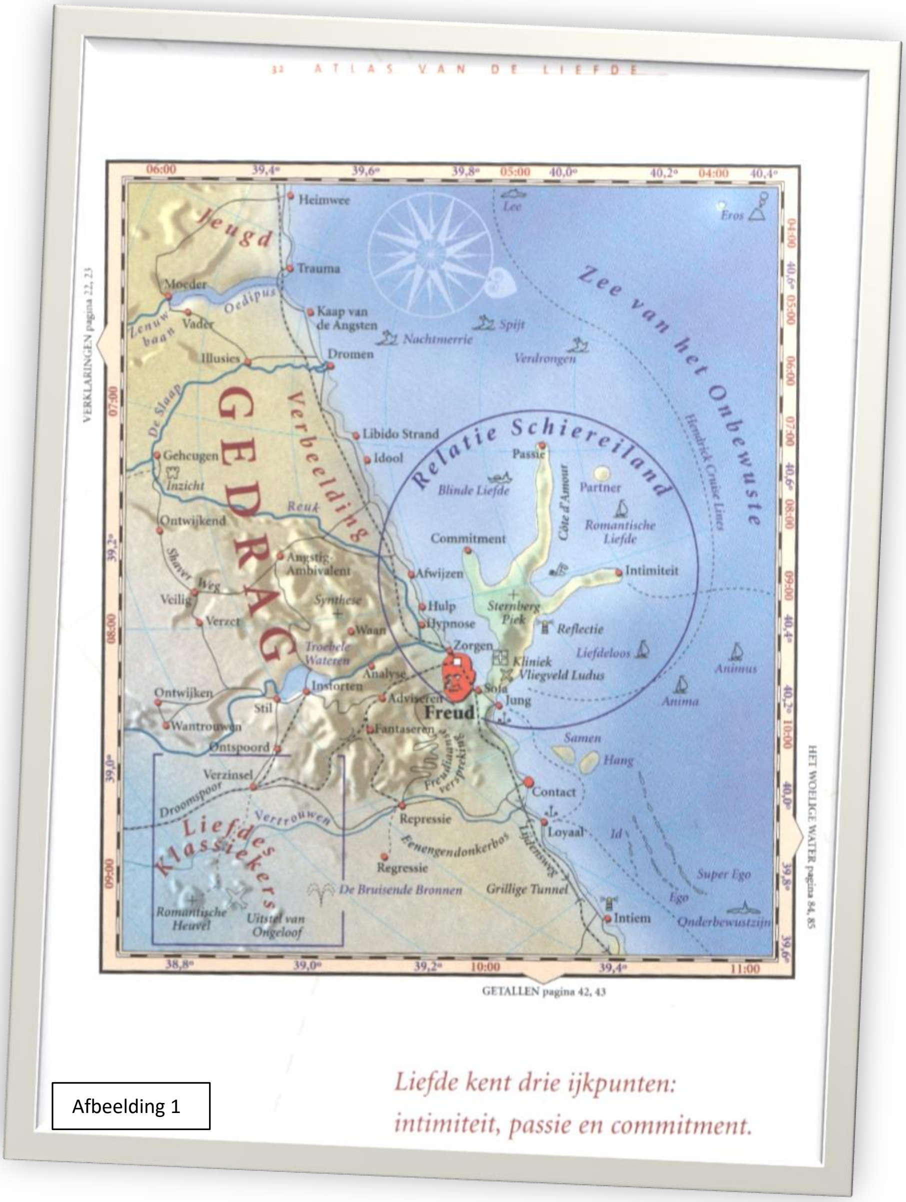
De belevingswereld van *intimiteit* binnen supervisie.



Afbeelding 1

Fenomenologisch onderzoek

Sonja Dekker

Master Begeleidingskunde, Hogeschool Rotterdam

Fase 1: Supervisie

© Sonja Dekker - Voel je Zenja – mei 2015

Inhoudsopgave

Inleiding....3
H1 Verbinding *eidos* met relevante literatuur....4
H2 Wat wordt er verstaan onder intimiteit?....5
H3 Welke (trage) vragen moeten gesteld worden rondom intimiteit en hoe kunnen deze binnen supervisie ingezet worden?....6
H4 Vier trage vragen voor een taai vraagstuk toegepast....8
H5 Geschiedenis....9
5.1 In welke levensfase(overgangen) bevonden de supervisant en supervisor zich?....9
5.2 Welke rol heeft een supervisor bij levensfaseovergangen?....10
H6 Meerstemmigheid....11
6.1 Welke 'stemmen' van intimiteit zijn binnen supervisie te herkennen?....11
6.2 Mentale levensgebied....11
6.3 Sociaal/emotionele levensgebied....11
6.4 Herkennen van emotie schaamte....12
6.5 Fysieke levensgebied....13
6.6 Spirituele levensgebied....14
6.7 Meerstemmigheid in mijn ervaring....15
6.7.1 'Mijn eigen stem'....15
6.7.2 Normen, waarden en cultuur....15
H7 Context....17
7.1 Welke invloed heeft de postmoderne tijd op intimiteit?....17
7.2 Epoché....19
H8 Patroon in proces....20
8.1 Herkende patronen bij supervisor....20
8.2 Hoe is intimiteit binnen supervisie op te roepen?....21
Conclusie....22
Dankwoord....23
Literatuurlijst....24

© Sonja Dekker - Voel je Zenja – mei 2015

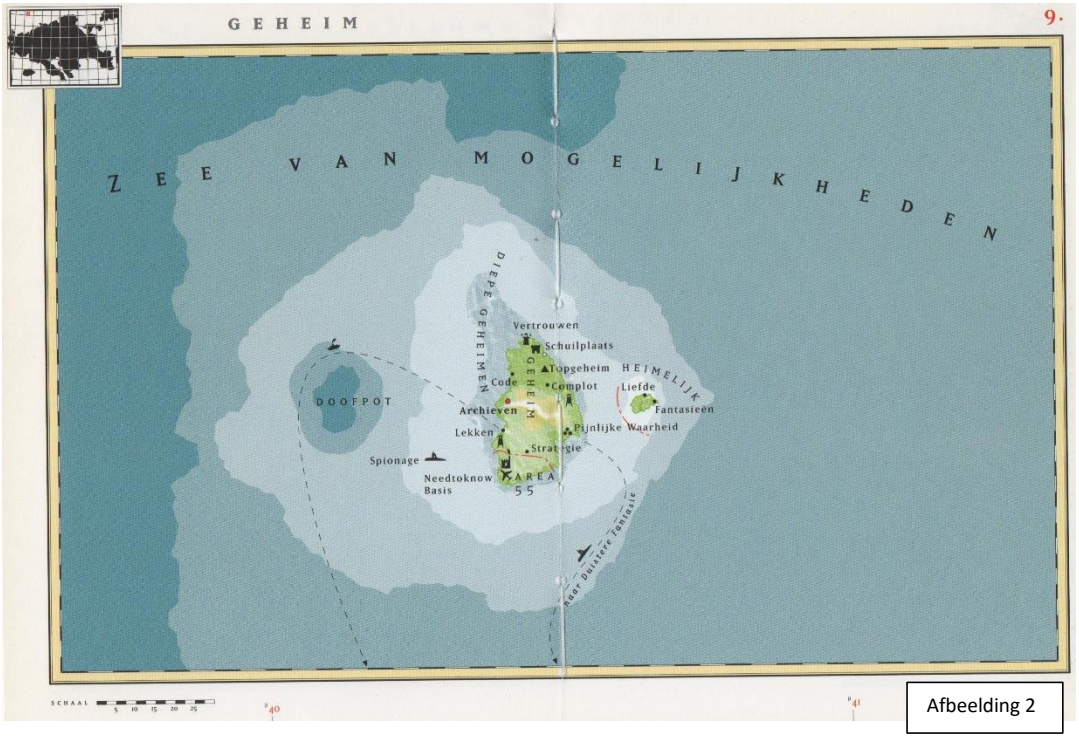
Inleiding

Welkom!

Aan de hand van fenomenologisch onderzoek neem ik u mee op reis door de belevingswereld van intimiteit binnen supervisie. Hierbij ben ik gestart bij een ervaring die is verrijkt, in dit geval ‘mijn’ (eerstepersoons)ervaring als supervisor. We volgen de weg langs een eidetische reductie tot het eidos intimiteit. Deze verrijkte ervaring en eidetische reductie zijn i.v.m. privacy uit dit document verwijderd. Het derde persoons perspectief is toegevoegd door dit eidos te verbinden aan literatuur, waarbij u meerdere lagen van intimiteit zult ontdekken (H1 t/m H8). Dit wil ik graag met u delen.

Ik hoop u in dit verslag een supervisorische landkaart te bieden met behulp van illustraties uit de ‘Zakatlas van de Belevingswereld’ (Swaaij & Klare, 2006) en de ‘Atlas van de liefde’ (Issidorides, 2004).

Ik nodig u uit om intimiteit en de betekenis voor u en uw supervisiepraktijk verder te onderzoeken aan de hand van uw eigen ervaringen, als een ontdekkingsreiziger die op zoek gaat naar een zee van mogelijkheden. Zie afbeelding 2 (Swaaij & Klare, 2006, p. 40-41).



Afbeelding 2

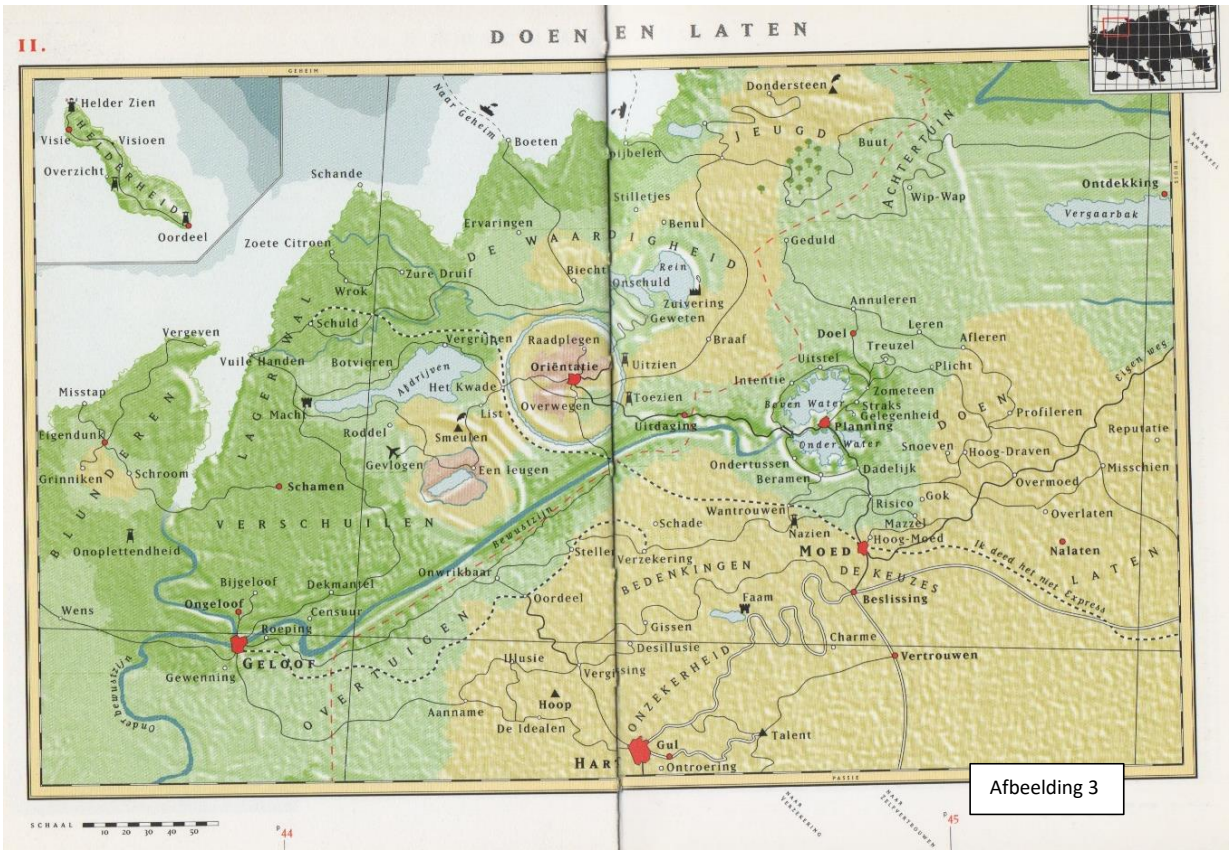
© Sonja Dekker - Voel je Zenja – mei 2015

H1 Verbinding eidos met relevante literatuur

Zoals Maso et al beschrijven, ben ik na het vaststellen van de wezenskenmerken van mijn ervaring na gegaan in hoeverre deze kenmerken overeenkomen met of juist verschillen van wat de wetenschappelijke literatuur zegt over deze ervaringen in soortgelijke situaties en/of het algemeen (Maso et al, 2004, p. 77). Deze verbinding met literatuur kan ons volgens Welten bewustmaken van kenmerken waar we tot nu toe overheen hebben gekeken. Daarnaast kan het duidelijk maken in hoeverre ons onderzoek bijdraagt aan de bestaande kennis over die ervaring en op grond daarvan theoretisch relevant is (Welten, 2010, p. 78).

Na de oriëntatie op mijn eidos heb ik de moed moeten nemen om beslissingen te maken. Bij de verbinding van mijn *eidos* 'intimiteit' aan relevante literatuur heb ik moeten 'doen en laten', zoals afgebeeld op afbeelding 3 (Swaaij & Klare, 2006, p. 44-45).

Ik heb vooral verbindingen gelegd tussen verschillende aangeboden literatuur vanuit de master Begeleidingskunde en informatie gezocht in supervisie-, coaching- en begeleidingskundige tijdschriften.



© Sonja Dekker - Voel je Zenja – mei 2015

H2 Wat wordt er verstaan onder intimiteit?

Mijn eerste associatie bij het woord intimiteit was intiem zijn met iemand op een fysieke manier, bijvoorbeeld door seks of knuffelen. Een koppeling naar supervisie had ik niet snel gelegd, want mijn meest fysieke aanraking met een supervisant was het geven van een hand en drie zoenen. Veel mensen denken aan voorgaande eenzijdige benadering, terwijl intimiteit veel meer is dan fysieke intimiteit (Bruijn & Mijn, 2010).

Bru beschrijft een ander perspectief van intimiteit als de verbinding wordt gelegd met relaties: “Een intieme relatie is dan een relatie waarin sprake is van vertrouwelijkheid, innigheid, verbondenheid, lichamelijkheid en gezamenlijkheid” (Bru, 2008, p. 86-87). Intimiteit is echter veel meer dan een intieme relatie of “intiem zijn met iemand”. Uit literatuur (Bru, 2008 en Bruijn & Mijn, 2010) blijkt echter dat het begrip intimiteit moeilijk te definiëren is. Volgens Bru is intimiteit geen toestand, maar een relationeel en dynamisch gebeuren, waarin contact en persoonlijke groei een belangrijke rol spelen (Bru, 2008, p. 85).

De oorsprong van het woord intimiteit ligt in het Latijnse ‘*Intimus’* wat ‘het binnenste’ en ‘het diepste’ betekent. Het Van Dale woordenboek voegt daar ‘vertrouwelijkheid’ en ‘gezelligheid’ aan toe (Van Dale Uitgevers, 2014). Volgens Bruijn en Mijn (2010) duidt dit erop dat intimiteit iets met delen en uitwisselen van dat binnenste van doen heeft. Het delen en uitwisselen van intimiteit geeft een spanningsveld. Volgens Bru staat intimiteit synoniem voor “innerlijkheid en innigheid, van vertrouwdheid en vertrouwelijkheid, een wijze van in zichzelf zijn of met de ander, of als de kwaliteit van de sfeer” (Bru, 2008, p.86).

Tot slot neigt Bru naar de volgende definitie van intimiteit: “De moed om de ander te raken enerzijds en de vaardigheid om zelf geraakt te worden anderzijds” (Bru, 2008, p. 88). Hij zegt: “Een relatie bestaat niet zonder contact, de intimiteit ervan is een kwestie van raken en geraakt worden met het behoud van de mogelijkheid tot terugtrekking” (Bru, 2008, p. 88).

Woorden die mij bijbleven waren: delen en uitwisselen in dialoog, dat wat van binnen zit naar buiten brengen, het diepste naar boven halen, vertrouwen, contact, persoonlijke groei, verbinding, gezamenlijkheid, sfeer, raken en geraakt worden en grensbewaking.

Kijkende naar bovenstaande begrippen is het een hele uitdaging om deze in de speelruimte van supervisie te laten bestaan en ontstaan.

© Sonja Dekker - Voel je Zenja – mei 2015

H3 Welke (trage) vragen moeten gesteld worden rondom intimiteit en hoe kunnen deze binnen supervisie ingezet worden?

De (h)erkenning en inzet van intimiteit is een 'taai vraagstuk' waar geen kant en klaar antwoord voor ligt. Vragen over intimiteit kunnen niet 'opgelost' worden. Wel kan er een *streven naar* en een *recht doen aan* zijn, welke door Coenen beschreven worden als taken van een begeleidingskunde (Coenen, 2013, p. 137). Een eerste stap binnen fenomenologie ligt volgens Brohm in het stellen van (trage) vragen (Brohm, 2015).

Binnen supervisie kunnen 'trage' vragen helpen bij het problematiseren van het geloof in vaststaande overtuigingen, bijvoorbeeld de maakbaarheid van het goede leven. 'Trage' vragen zijn vragen die intern verbonden zijn met ervaringen van eindigheid, oncontroleerbaarheid en onmacht. Kunneman geeft hierbij de volgende voorbeelden van ervaringen: "Bijvoorbeeld in geval van het stuklopen van relaties, bij ernstig fysiek en psychisch geweld, bij onoplosbare conflicten tussen ouders en kinderen of tussen partners of collega's, maar ook om vragen bij ziekte en dood van geliefden en bij confrontaties met de eigen kwetsbaarheid en sterfelijkheid" (Kunneman, 2009, p. 15-16).

In mijn ervaring wist ik niet hoe ik als supervisor moest handelen en ervoer ik onmacht. Ik schaamde mij over mijn handelen en herkende schaamte bij de supervisant. We spraken over zwangerschap waarbij zowel de supervisant als ik geconfronteerd werden met onze eigen kwetsbaarheid.

De confrontatie met trage vragen leidt doorgaans tot onzekerheid en verwarring over identiteit en (de voortzetting van) het eigen levensverhaal. Het aangaan en doorwerken van trage vragen kan volgens Kunneman (2009, p. 17) in positieve zin bijdragen aan:

- Onmacht en verlies onder ogen zien en verwerken, en het (moeizaam) herschrijven van het eigen levensverhaal in het licht daarvan.
- Diepgang en kleuring van het leven, door een duidelijk onderscheid van hoofd- en bijzaken.
- Intensiveren en verdiepen van persoonlijke relaties.
    - Supervisanten kunnen in een situatie van moedeloosheid, hulpeloosheid of zelfs radeloosheid terecht komen, door de onbegrijpelijkheid van het lot. Dit brengt afhankelijkheid van hun omgeving met zich mee. Ze ervaren dan een sterk toegenomen behoefte aan steun, aandacht, zorg en betrokkenheid.
- Een versterkt vertrouwen om samen met anderen de openheid en onbeheersbaarheid van het bestaan aan te kunnen en die zelfs te verwelkomen als een potentiële bron van persoonlijke ontwikkeling en groei.
- Relativering van de verlokkingen van de consumptiemaatschappij en kritische distantie tegenover maatschappelijke dominante beelden.

De rol van de supervisor is om aan bovenstaande gehoor te geven en inhoudelijke voeding te geven. Daarnaast vraagt het om een houding waarin de supervisor confronteert en de duidingen van de rauwe realiteit van het gebeuren niet wegmasseert of verdoezeld. De supervisor biedt mogelijkheden om deze duidingen onder ogen te zien en een plek te geven in het eigen levensverhaal (Kunneman, 2009, p. 17).

Kunneman beschrijft de verwerking van onmacht en verlies als een existentieel leerproces dat slechts voor een deel uitbesteed kan worden aan deskundigen. Hij geeft aan dat trage vragen uiteindelijk door de persoon zelf 'doorgewerkt' moeten worden (Kunneman, 2009, p. 16). Binnen supervisie wordt hier ruimte voor gegeven door het traject over een langere periode uit te spreiden en door de

© Sonja Dekker - Voel je Zenja – mei 2015

supervisant een werkinbreng en reflectieverslag te laten schrijven. Daarnaast werkt supervisie langere tijd door, waarin de supervisant de tijd heeft om existentiële vragen te doorwerken.

Als supervisor kunnen trage vragen gesteld worden tijdens de supervisiezittingen. Daarnaast is het van belang deze vragen zelf te doorleven. Dit kan binnen leersupervisie, intervisie of door een thema te onderzoeken aan de hand van fenomenologisch onderzoek.

© Sonja Dekker - Voel je Zenja – mei 2015

H4 Vier trage vragen voor een taai vraagstuk toegepast

Brohm formuleert vier trage vragen voor een taai vraagstuk (Brohm, 2015). Dit zijn:

- Geschiedenis: Wat heeft geleid tot het huidige vraagstuk: hoe is het zo gekomen?
- Meerstemmigheid: Wat zijn de verschillende stemmen die naast elkaar bestaan en in hoeverre worden ze gehoord?
- Context: Wat is de omgeving waarin de gebeurtenissen die we onderzoeken plaatsvinden?
- Patroon in proces: Welke volgorde in gebeurtenissen komt telkens terug?

Bovenstaande vragen worden in de komende hoofdstukken uitgediept waarbij is ingezoomd op vraagstukken die binnen de bijeenkomsten van de master Begeleidingskunde Fase 1 aan bod zijn gekomen.

© Sonja Dekker - Voel je Zenja – mei 2015

H5 Geschiedenis

5.1 In welke levensfase(overgangen) bevonden de supervisant en supervisor zich?

Levensfaseovergangen zijn volgens Tjin A Djie en Zwaan ingrijpende gebeurtenissen of grote veranderingen die van invloed zijn op de toekomst. Denk aan de adolescentieperiode, een nieuwe baan, ziekte en dood, zwangerschap, geboorte, scheiding, verhuizing of huwelijk. Deze fasen zijn zowel kwetsbaar als dat ze vol kansen en creativiteit zitten. Een aantal van deze overgangen zijn ingrijpend en pijnlijk, anderen zijn mooi en positief. De rite de passage is een bekend antropologisch concept dat het proces van deze overgangen beschrijft (Tjin A Djie & Zwaan, 2014, p. 111). Een overgang voltrekt zich volgens deze theorie in drie fasen:

1. Het afscheid: loslaten met de blik gericht op de toekomst.
2. De liminele (en kwetsbare) fase: besef van verlies en een grote onzekerheid over de toekomst. In deze fase ben je angstig en wankel. Het voelt alsof je het onbekende moet overleven. Op afbeelding 4 is dit afgebeeld als een gebied vol geheimen, verwondering en geloof. Zwangerschap is hierin afgebeeld als kwetsbare fase waarin meerdere paden mogelijk zijn (Issidorides, 2004, p. 12-13).
3. De re-integratie: het nieuwe omarmen en je eigen maken.

Afbeelding 4

Bij een supervisant kan er sprake zijn van gelaagd verlies, als hij niet in staat is geweest om na ingrijpende levensfaseovergangen goed door de liminele fase heen te komen. Dit kan lijden tot gestagneerde rouwklachten, mensen worden ziek of verliezen hun tweede taal (Tjin A Djie & Zwaan, 2014, p. 116-117).

Op het moment van mijn ervaring (november 2014) bevonden zowel de supervisant als ik ons in meerdere levensfaseovergangen welke van invloed waren op mijn ervaring. De supervisant was in april 2014 een nieuwe baan gestart en ze was zwanger. Bij mij was er sprake van gelaagd verlies, mede door het niet goed verwerken van de impact van eerdere verhuizingen. Ik ben in 2014 twee keer verhuisd en ben de master Begeleidingskunde gestart. In januari 2015 werd ik twee weken ziek.

Supervisie kan ook gezien worden als liminele fase, omdat een supervisor niet voorziet in het menselijk verlangen naar helderheid en begrip. Een supervisor problematiseert gewoontes en stelt kritische vragen, waarbij o.a. afscheid genomen wordt van oude overtuigingen en ruimte ontstaat

© Sonja Dekker - Voel je Zenja – mei 2015

voor iets nieuws. Volgens Kessels staat de wereld dit begrip ook niet toe, omdat het 'dicht' en ondoordringbaar is (Kessels, 2012, p. 70). Een supervisant kan deze absurditeit gaan beseffen, welke voelt als een kwelling én als een overwinning (Kessels, 2012, p. 71). Volgens Kessels vormt het bewustzijn daarvan zijn kracht, zijn vrijheid, zijn overwinning van het noodlot (Kessels, 2012, p. 72-73).

Bij onveiligheid in de liminele fase is een valkuil dat die persoon gaat vastgrijpen aan het oude en in de verwarring met hand en tand je heilige huisjes gaat verdedigen (Tjin A Djie & Zwaan, 2014, p. 116-117). Dit was bij mij terug te zien in het terugvallen in oude patronen (zie paragraaf 15.1).

5.2 Welke rol heeft een supervisor bij levensfaseovergangen?

Allereerst is het van belang dat een supervisor de levensfaseovergangen her- en erkent. Als je de kwetsbaarheden van de supervisant (en van jezelf) kent, weet je wanneer ze zich manifesteren en kan je er aandacht aan schenken. Als supervisor kan je de supervisant omhullen met beschermjassen (Tjin A Djie & Zwaan, 2014, p. 93-103). Beschermjassen kan door middel van het inzetten van rituelen. Hierbij kan je denken aan voorwerpen, gebruiken, gerechten, foto's, muziek en rituelen, wat de supervisant maar verbindt met het oude vertrouwde. Daarnaast kan een supervisant zich ingebed voelen in zijn/haar context door middel van het stellen van contextuele vragen, onderzoeken van heilige huisjes en het tekenen van een genogram (Tjin A Djie & Zwaan, 2014, p. 75-91).

© Sonja Dekker - Voel je Zenja – mei 2015

H6 Meerstemmigheid

6.1 Welke 'stemmen' van intimiteit zijn binnen supervisie te herkennen?

In hoofdstuk 1 vond ik woorden bij het begrip intimiteit, maar hoe is intimiteit binnen supervisie te herkennen?

Intimiteit wordt volgens Bruijn en Mijn op verschillende levensgebieden geuit. Bruijn en Mijn beschrijven het mentale, fysieke, sociaal/emotionele en spirituele levensgebied waarop een coach begeleidt (Bruijn & Mijn, 2010). Voorgaande indeling van levensgebieden is ook bruikbaar voor een supervisor. Bij supervisie maakt Siegers (2002) namelijk dezelfde indeling bij de integratie op het eerste (persoonlijke) niveau van denken, voelen, handelen en willen. Intimiteit kan op al deze levensgebieden (hoofd, hart, lichaam en ziel) plaats vinden.

Bij supervisie is intimiteit (het diepste, binnenste en vertrouwelijke) in de volgende vormen te herkennen:

6.2 Mentale levensgebied

Het denken is in de Nederlandse en Westerse cultuur sterk ontwikkeld. De wortels zijn te vinden in 1637 bij Descartes. Zijn uitspraak *cogito, ergo sum*, 'ik denk, dus ik ben', is wereldberoemd. Volgens Paul van Tongeren gaat hier eigenlijk aan vooraf: *dubito, ergo cogito*: 'ik twijfel, dus ik denk'.

Van Tongeren beschrijft dat "*dubito, cogito en sum*, allemaal eerste persoon enkelvoud zijn: "het enige wat ik weet is dat ik weet dat ik denk" (Tongeren, 2014, p. 96). Van Tongeren beschrijft de eindeloze eenzaamheid die hierbij gepaard gaat. Want hoe weet een supervisor wat de supervisant zegt? Omdat zij er net zo bij kijkt als ik? Omdat ze zegt wat ze denkt? (Tongeren, 2014, p. 96).

Informatie uit ons hoofd voert de voortouw bij het nemen van beslissingen. Volgens Coenen kan in onze tijd vooral wat te berekenen en te meten is stem krijgen en vorm aannemen. Het zelfstandig denken wordt waar mogelijk ingeruild voor stelregels en beslisregels (Coenen, 2013, p. 67).

Intimiteit kan binnen supervisie gezien worden als het delen en onderzoeken van gedachtes, overtuigingen, leefregels en normen en waarden (Bruijn & Mijn, 2010).

6.3 Sociaal/emotionele levensgebied

Binnen supervisie gaat het volgens Bruijn en Mijn om het hart open te stellen voor een ander, het delen van enthousiasme en om het ervaren van inspiratie en passie. In het hart leven niet alleen vrede en liefde. Door te voelen kunnen we ook in aanraking komen met onze angst, ons verdriet en boosheid (Bruijn & Mijn, 2010).

Het bespreken van deze gevoelens vraagt aandacht. Volgens Coenen leven we in een tijd waarin de focus ligt op vastlegging, beheersing, controle, regulatie en transparantie. Er is vooral aandacht voor het kenbare, het maakbare en het zichtbare (Coenen, 2013, p. 66). Het bespreken van gevoelens krijgt door voorgaande niet automatisch een stem, want gevoelens zijn niet te controleren, te reguleren en te beheersen. Daarnaast beschrijft Coenen dat er vooral aandacht is voor positieve gevoelens. Negatieve emoties en 'zwarte' schaduwkanten van de mens worden door deze eenzijdige aandacht voor positiviteit veronachtzaamt (Coenen, 2013, p. 66-67).

Binnen supervisie wil een supervisor meer contact met het hart maken, om tot dieper begrip van ons gedrag te komen en tot meer doorvoelde keuzes en besluiten te komen (Bruijn & Mijn, 2010). Intimiteit op dit levensgebied is te herkennen als aandacht besteed wordt aan sociale relaties en aan emoties.

© Sonja Dekker - Voel je Zenja – mei 2015

6.4 Herkennen van emotie schaamte

Pas na het lezen van mijn beschreven ervaringen rondom intimiteit ontdekte ik de emotie schaamte bij mijzelf en bij de supervisant. Hoe kan een supervisor deze emotie direct herkennen?

Schaamte komt voor uit een ontstane of dreigende ontreddering, of een gevoel van machteloosheid. Tongeren zegt: “In de schaamte wordt iets zichtbaar dat niet zichtbaar wil worden of mag worden. Als ik mij schaam, heb ik het gevoel uitgekleed te zijn en ‘te kijk te staan’.” (Tongeren, 2014, p. 211). Als een iemand zich schaamt zet diegene volgens Tongeren strategieën in als verbergen, verzwijgen en verplaatsen (Tongeren, 2014, p. 212)

Schaamte kan volgens Tongeren leiden tot ‘onderwerpingsgedrag’: “het hoofd wordt gebogen, de blik omlaag gericht, de armen hangen machteloos langs het lichaam” (Tongeren, 2014, p. 211-212). Andere herkende uitingen van schaamte zijn: stotteren, een wisseling in toon en klank van de stem en/of blozen. Stilte en verzwijging kan een andere uiting zijn van schaamte. Denk aan taboes waar niet over gesproken mag worden. Bij de supervisant uit mijn ervaring kwam het taboe van ‘huisvrouw zijn’ aan bod in ons gesprek. Het taboe rondom het ‘samenzijn met een zwarte man’ is echter nooit aan bod gekomen en is wellicht een stilgezwegen stem. Het kunnen echter ook normen of waarden zijn die zo verinnerlijkt zijn dat ze lijken als iets eigens.

Binnen supervisie kan de aanleiding voor de schaamte veranderd worden door de supervisant. Een supervisant kan bijvoorbeeld overgaan op een ander gespreksonderwerp. Ook kan volgens Tongeren de mislukte daad of de beschamende ervaring eindeloos opnieuw beleefd worden in een poging om in de herhaling er weer grip op te krijgen en zo mogelijk wijzigingen aan te brengen. Een supervisant kan overdrijven wat er gebeurd is, in een poging om het gebeurde te bagatelliseren, en dus de ernst ervan te ontkennen” (Tongeren, 2014, p. 213)

Ik vind de herkenning van schaamte een must voor een supervisor. In de ervaring van schaamte is er namelijk bij de supervisant ook iets positiefs te ontdekken. Van Tongeren beschrijft dit als dat de persoon niet zonder meer samenvalt met wat er omtrent hem of haar onthuld is. De supervisant valt niet samen met die persoon die daar onthuld en te kijk werd gezet, maar verhoudt zich tot hem of haar (Tongeren, 2014, p. 213). Volgens Van Tongeren is erkenning dat de schaamte wel degelijk een opening heeft: “er is het besef dat ik anders zou kunnen zijn, dat ik in zekere zin zelfs anders ben dan wat men van mij ziet, maar dat besef is niet los te maken van de pijn van de schaamte, omdat het ik zichzelf ontdekt als machteloos. Machteloos of: overgeleverd aan anderen. (..) Overgeleverd aan de vijandige blik van de ander die hem maakt tot wie hij niet wil zijn, ook aan de hulp die hij juist in zijn machteloosheid kan krijgen” (Tongeren, 2014, p. 214).

Tongeren pleit ervoor “degene die ontbloot was weer bedekken of omarmen.” (Tongeren, 2014, p. 215). Een supervisor kan volgens Tjin A Djie en Zwaan meer ruimte bieden door de ontredderde supervisant te beschermjassen (Tjin A Djie & Zwaan, 2013). Zie paragraaf 12.2 voor de rol van de supervisor in dit proces.

© Sonja Dekker - Voel je Zenja – mei 2015

6.5 Fysieke levensgebied

Intimiteit op het fysieke levensgebied gaat onder andere om lijfelijk contact en fysieke uitingen, zoals samen slapen, eten en sporten.

Als supervisor gaat het om het verwelkomen met een hand of met drie zoenen, om het samen in een ruimte staan of zitten en om de fysieke context (tafels, stoelen, ruimte waarin supervisie gegeven wordt). Lijfelijk contact kan volgens Bruijn en Mijn (2010) (alleen) worden ingezet om de cliënt het contact met zichzelf te laten herstellen.

Ik vind dat drie zoenen geven aan een supervisant nog steeds professioneel is als dit past binnen beiden hun referentiekader en cultuur. Drie zoenen geven is in mijn beleving een vorm van spontaniteit en speelsheid die kan passen bij een speels en spontaan contact. Het fysieke contact moet ook groeien in een supervisierelatie. Zo start ik over het algemeen met het geven van een hand, en kies ik er soms gedurende het traject of bij de eindevaluatie voor om 'spontaan' een supervisant drie zoenen te geven. De band kan hiermee bekrachtigd worden. Als het voor mij goed voelt, maar ik twijfel of de supervisant er voor open staat vraag ik drie zoenen mag geven. De supervisant heeft dan de keuze om zijn grenzen aan te geven.

Een doel van supervisie is dat de supervisant zich gewaar en bewust wordt van signalen die het lichaam geeft, zoals spanning of ontspanning. Het kan de supervisant helpen uit zijn hoofd te komen en te gaan voelen wat er zoal speelt. Het gesprek gaat dan vaak een andere kant uit en er kan ruimte ontstaan. Andere oefeningen die binnen coaching worden toegepast zijn bijvoorbeeld: bewegingsoefeningen, wandelcoaching, bodyscan (Bruijn & Mijn, 2010). Supervisoren die werken met de Gestalt-benadering kunnen meer gericht zijn op lichamelijkheid.

Binnen supervisie ligt vooral de focus op het concrete gedrag dat getoond wordt in de werksituatie en tijdens supervisie. De werksituatie wordt inzichtelijk gemaakt door een beschrijving en soms door filmmateriaal.

Bovenstaande beschrijving van het fysieke levensgebied is wellicht te plat. Welten schrijft over awareness waarin de ervaring wordt terug geroepen en wordt herbeleefd. Welten beschrijft de toestand waarin awareness wordt ervaren als: "een samengaan van activiteit - de juiste houding aannemen, zowel lichamelijk als mentaal - en van passiviteit, namelijk het laten gaan, de fascinatie met de wereld loslaten"(Welten, 2010, p. 7-8).

Kijkende naar Welten zijn beschrijving over awareness ontvangt en geeft een supervisant ook allerlei fysieke signalen in relatie tot zijn of haar ervaring. Welten beschrijft de relatie tussen het lichaam en een ervaring als volgt: "Mijn lichaam maakt daar deel van uit. Voor mijzelf is mijn lichaam niet slechts een instrument of een ding in de wereld, het is zelfs geen instrument waarmee ik kan ervaren, mijn lichaam is mijn ervaring" (Welten, 2010, p. 2-3). Een supervisor kan door middel van bewustwording (en bewust making) van de zintuigen een supervisant stimuleren om zich meer van zijn ervaring te herinneren. Hierbij zijn de reuk, smaak, visus, vorm, gehoor, klank, gevoel, pijn-ervaringen en overige sensaties van belang.

Voorgaande voelt als mijn tweede natuur als ik energetische healingen geef of Emotional Freedom Technique toepas vanuit mijn praktijk Voel je Zenja. Binnen supervisie voelde ik minder vrijheid. Ik dacht dat dit niet paste bij een werkervaring. Nu weet ik dat het meer past bij de Gestalt-benadering van een supervisor en het een supervisant juist kan helpen om zijn ervaring te be- of herschrijven. Bij het narratief maken van de ervaring door er woorden aan te geven krijgt de cliënt de kans om zijn eigen levensverhaal te herschrijven. Het creëren van awareness, mede door *epoché*, kan als supervisor ook toegepast worden op de overige levensgebieden.

© Sonja Dekker - Voel je Zenja – mei 2015

6.6 Spirituele levensgebied

Bruijn en Mijn (2010) beschrijven het spirituele levensgebied als de essentie van elk mens. Het speelt binnen coaching en supervisie altijd (expliciet of impliciet) een rol. Het gaat om de wil en het streven van de supervisant, en ook om de wil en het streven van de supervisor.

Volgens Bruijn en Mijn noemt Covey 'het geweten' een manifestatie van het spirituele levensgebied. In het woord geweten zit 'weten' en het gaat om een innerlijk weten. Op dit levensgebied is intimiteit te herkennen aan de zingevingsvragen en ethische dillema's die boven tafel komen. Het laat zich echter niet gemakkelijk delen, het laat zich niet snel in woorden vatten. Zoals Bruijn en Mijn zeggen: "Visies over de wereld en het bestaan van de mens delen zich gemakkelijker, maar dan bevinden we ons feitelijk weer in het mentale gebied, leidend tot mentale intimiteit" (Bruijn & Mijn, 2010).

Als binnen supervisie het diepste weten (met alle twijfels die erbij horen) wordt gedeeld met de ander dan kun je een zeer hoge mate van onderlinge betrokkenheid, van intimiteit, ervaren (Bruijn & Mijn, 2010).

© Sonja Dekker - Voel je Zenja – mei 2015

6.7 Meerstemmigheid in mijn ervaring

In mijn ervaring (vierde supervisiezitting) zijn er meerdere stemmen wel en niet gehoord. Ik heb vooral aandacht gegeven aan de mentale en fysieke stem in mij en die van de supervisant. In de samenvatting van mijn ervaring (zie bijlage 2) is te zien dat ik vele gedachten beschrijf en minder let op lichamelijke signalen. De koppeling naar schaamte (sociaal/emotionele levensgebied) leg ik pas na de beschrijving van mijn ervaring. Het spirituele levensgebied waarin ik aandacht besteed aan wat ik wil komt minimaal aan bod.

6.7.1 'Mijn eigen stem'

Mijn eigen stem speelde een rol in de vele verwachtingen over mijzelf en de supervisant. Mijn gedachtes sprak ik niet uit, waardoor ik de supervisant geen deelgenoot maakte van mijn meerstemmigheid. 'Mijn eigen stem' bestaat echter niet alleen uit mijn eigen stem, maar ook uit stemmen die ik heb geïnternaliseerd. Zo 'hoorde' ik onder andere de stem van mijn leersupervisor waarbij ik bedacht wat ik wel en niet mag doen als leersupervisor. Mijn vrijheid liet ik inperken door de dingen die ik dacht te moeten doen. Na de tussenevaluatie van leersupervisie kwam het thema vrijheid regelmatig terug en kwam ik tot de ontdekking dat dit 'moeten' de oordelen waren waarvan ik dacht dat anderen ze over mij hadden. Ik dacht te weten wat anderen van mij verwachten en vroeg hier niet naar door. Ik creëerde een eigen kader om houvast en controle te vinden. Nu ervaar ik meer vrijheid om aandacht te besteden aan dat wat ik wil en voel ik meer ruimte op het spirituele levensgebied. Binnen supervisie werd dit zichtbaar toen tijdens de elfde supervisiezittingen een aantal van deze stilgezwegen stemmen naar boven kwamen. We bespraken onder andere het taboe om huisvrouw te willen zijn, wat in strijd was met hoe haar familie in het leven stond (gericht op presteren en financiële en persoonlijke groei). Ik herken de druk van presteren en moeten werken en dacht altijd dat dit iets 'van mij' was, mijn passie was. Nu weet ik dat dit mede geïnternaliseerd is uit de context en voel ik ruimte om minder te presteren. In het volgende hoofdstuk bespreek ik de invloed van de context op supervisie.

6.7.2 Normen, waarden en cultuur

Een belangrijke stem is die van de supervisant en hoe die op mij als supervisor overkomt. De supervisant blijft abstract in haar taalgebruik, op meerdere begrippen had ik door kunnen vragen. Ik hoor haar niet goed en vraag niet goed door, welke leidt tot stemmen die wellicht niet gehoord zijn. De supervisant heeft later in deze sessie uitgesproken dat ze bang was voor oordelen van anderen. De stem van 'anderen' werd door haar benoemd als de stem van de maatschappij, als dat "wat anderen van haar verwachten". Wie die anderen zijn heb ik onvoldoende geproblematiseerd. De supervisant dacht dat 'anderen' oordelen hadden over: zwanger zijn terwijl haar vriend in het buitenland woont, haar financiële situatie nog niet 'stabiel' was ze te jong (26 jaar) was.

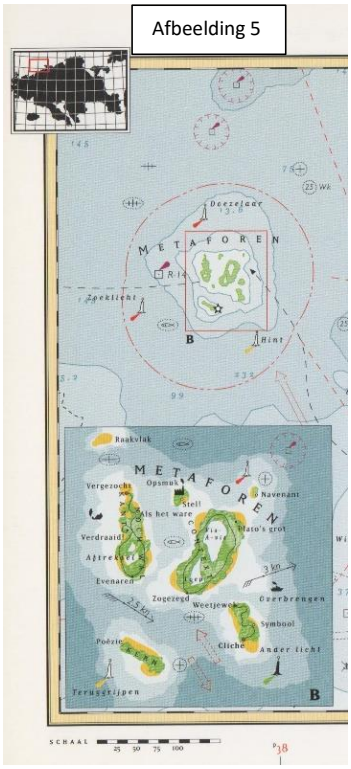
De supervisiezitting na deze ervaring bleken er meer ongehoorde stemmen aanwezig te zijn.

De vriend van de supervisant studeerde in het buitenland en woonde op het moment van deze ervaring in Parijs. Hij zou na een maand weer bij haar komen wonen. Via een foto die ik zag van de supervisant op WhatsApp, zag ik dat ze een donkere vriend had. Ik vroeg haar of haar vriend een andere nationaliteit had. Haar vriend bleek uit Zimbabwe te komen. Ik vroeg dit op de gang, toen de supervisiezitting al voorbij was. Ik had de overtuiging dat ik 'privé'-zaken, zoals relaties en vragen over partners, niet mocht stellen binnen supervisie. Bij Marianne Banning kwam de overtuiging (of stille stem) op: "Ik mag niet met een zwarte man trouwen" (Banning-Mul, 2015).

In de volgende sessies heb ik wel het verschil in cultuur tussen haar en haar vriend ter sprake gebracht. Hierbij hielp de beschrijving van Tjin A Djie en Zwaan (2013, p. 33-34) van verschillen tussen collectieve wij-gerichte en individuele ik-gerichte systemen. De vriend van de supervisant was

© Sonja Dekker - Voel je Zenja – mei 2015

opgevoed in een wij-gericht en zij in een ik-gericht systeem. Individuele onafhankelijkheid, autonomie, zelfbeschikkingsrecht, zelfvervulling en privacy staan hier voorop (Tjin a Djie & Zwaan, 2013, p. 34).



Afbeelding 5

Volgens Tjin A Djie en Zwaan zien mensen in Nederland zich als alleenstaande en zelfstandige wezens. Dit herkende ik ook bij de supervisant en mijzelf. We willen los komen van de familie, maar dit strookt niet met de werkelijkheid. We verliezen hier iets mee, want het moet allemaal uit onszelf komen. Mensen in Nederland worden angstiger. Alles komt op ons af. De bescherming moet de supervisant in zichzelf vinden, want er is geen groep die hem/haar bescherming biedt. Een supervisant is geen op zichzelf staand mens, mensen zijn sociale wezens die willen uitwisselen. Mensen willen erkend en herkend worden en willen ergens bij horen. Een vraag die gesteld kan worden is: “Met wie in je familie neem je besluiten?”. Als je ergens bij hoort, of je kan een beroep doen op iemand dan is er minder angst (Tjin A Djie & Zwaan, 2013, p. 35-36).

Binnen supervisie werden meerdere hulpbronnen uit de context van de supervisant benoemd. Zo werden familieleden, collega’s en vrienden genoemd. Daarnaast werd een coach benoemd die haar in haar jeugd had geholpen uit een depressie te komen en werd ik als supervisor als hulpbron benoemd. Mijn relativerende vragen werden door haar mee genomen als geïnternaliseerde stem en hulpbron. Daarnaast kon ‘Afrika’ als metafoor ingebracht worden met associaties naar ‘vrijheid’ en ‘Africa time’ (vertragen, de tijd nemen, te laat komen). Haar verlangen was om samen met haar vriend naar Afrika te emigreren en daar te werken.

Uit bovenstaande beschrijving haal ik een aantal leerpunten om als supervisor intimiteit te kunnen bespreken:

- Aandacht voor de privé-context van de supervisant: relaties en familie. Tjin A Djie en Zwaan (2013) geven het tekenen van een genogram (p. 77) en het stellen van contextuele vragen (p. 82) aan als mogelijkheden hiertoe.
- Aandacht voor verschillen in cultuur en de invloed op de supervisant en haar relaties (en de relatie tussen mij en haar). Hierbij kan onder andere gebruikt gemaakt worden van het TOPOI-model (Tjin A Djie & Zwaan, 2013, p. 86).
- Aandacht voor taboes. Wat mag hier niet gezegd worden?
- Stiltes herkennen, laten bestaan en wat in de stilte ligt naar boven halen.
- Ruimte maken binnen supervisie (niet in de gang bij afscheid) en veiligheid creëren om vragen te stellen die ‘eigenlijk niet gesteld mogen worden’.
- Schaamte herkennen en de oordelen achterhalen waarom iemand zich schaamt. Daarnaast het positieve aspect van schaamte belichten. Er niet van uit gaan dat het eerste wat de supervisant zegt waar hij zich voor schaamt, ook echt dat gene is waar hij zich voor schaamt. Doorvragen en de tijd geven en er later nog een keer op terugkomen.
- Spreken in beelden en metaforen, welke kunnen helpen bij het woorden geven aan een ervaring. Zie afbeelding 5 voor eilanden van metaforen waarin wordt onderzocht, teruggegrepen naar oude ervaringen, symbolen en clichés worden onderzocht en het thema in een ‘ander licht’ wordt gezet (Swaaij & Klare, 2006, p. 38).
- Spreken over wensen, verlangens en passies om bij kernwaarden van de supervisant te komen.
- Steunfiguren in de familie en context opsporen (Tjin A Djie & Zwaan, 2013, p. 35-36).

© Sonja Dekker - Voel je Zenja – mei 2015

H7 Context

Bij het onderzoeken van de context kan onder andere gekeken worden naar de fysieke, institutionele, culturele en sociale context. Daarnaast kan er gekeken worden naar maatschappelijke en politieke context. Vanwege de beperkte ruimte kies ik voor een verdieping op dit laatste vlak.

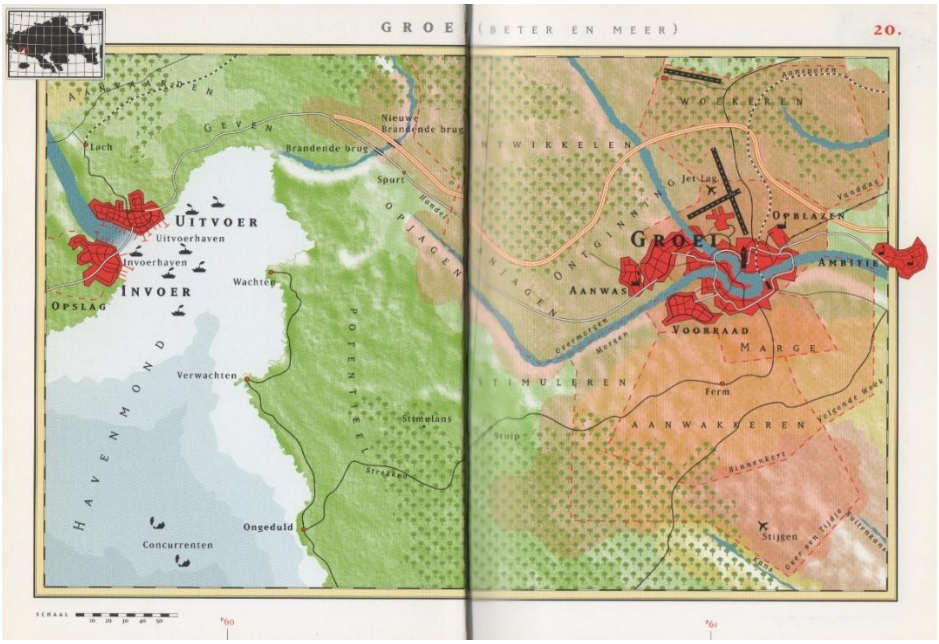
In mijn ervaring beschrijf ik de invloed van de fysieke ruimte die invloed heeft op de ruimte en vrijheid die ik ervaar. Daarnaast begeef ik mij in de institutionele context van de Hogeschool Rotterdam. In deze context ligt de focus voor mij meer op presteren dan dat ik supervisie in mijn eigen praktijkruimte aan huis geef.

Daarnaast is er sprake van het geven van supervisie onder toezicht van een leersupervisor. Van de supervisiezitting worden beeldopnames gemaakt die worden terug gekeken en mee worden genomen in mijn beoordeling. Rekening moet worden gehouden met de kaders van LVSC en de masteropleiding Begeleidingskunde. Binnen de masteropleiding Begeleidingskunde werd mij bijvoorbeeld aangeraden om zo min mogelijk werkvormen toe te passen, omdat dit kan duiden op handelingsverlegenheid. Verder in het proces weet ik dat creativiteit of werkvormen wel toegepast kan worden als dit een wijze is waarop de supervisant woorden kan geven aan concrete ervaringen.

7.1 Welke invloed heeft de postmoderne tijd op intimiteit?

Coenen (2013, p. 133) geeft een overzicht van de verschillende tijdperken welke ieder een andere rol vragen van een Begeleidingskundige. Wij bevinden ons in 2015 in de postmoderne tijd, waarin kenmerken terug te zien zijn van het sustaine tijdperk.

Kunneman (2009) beschrijft een verontrustende ontwikkeling in het laatste decennium van het geïndividualiseerde en welvarende Nederland , die hij samenvat als de opmars van het dikke-ik. Het leven, en het zelfrespect, van een dikke-ik staat in het teken van presteren, concurreren en consumeren (Kunneman, 2009, p.9) . Het gaat om groeien en steeds beter en meer zijn, zoals is afgebeeld op afbeelding 6 (Swaaij & Klare, 2006, p. 60-61). Bij het dikke-ik staan waarden als persoonlijke vrijheid en autonomie centraal. Morele waarden zoals solidariteit, respect en tolerantie hebben slechts een subjectieve voorkeur (Kunneman, 2009, p. 7). Autonome individuen kiezen welke waarden zij belangrijk vinden, waardoor verschillen ontstaan. Met dat verschil van mening komt het gesprek tussen 'rationele', autonome individuen tot stilstand. (Kunneman, 2009, p. 7).



Afbeelding 6

© Sonja Dekker - Voel je Zenja – mei 2015

Het lijkt alsof binnen deze ontwikkeling geen ruimte is voor intimiteit. In onze tijd wordt de ruimte voor persoonlijke ontwikkeling op basis van eigen ervaringen en nieuwe materiële mogelijkheden systematisch ingeperkt (Kunneman, 2009, p. 9). Volgens Kunneman liggen vragen over een dieper, existentieel en moreel niveau, zoals vragen over een zinvol leven, over de grenzen van het vooruitgangsperspectief dat ons postindustriële kapitalisme ons biedt (Kunneman, 2009, p. 10). Gelukkig is er volgens Kunneman binnen de hedendaagse hoogontwikkelde samenlevingen voor veel mensen wel ruimte beschikbaar gekomen voor individuele zingeving en persoonlijke ontwikkeling. (Kunneman, 2009, p. 10).

Supervisie kan aan voorgaande ruimte bieden door vragen een zinvol (werk)leven aan bod te laten komen. Denk hierbij aan de vragen die Kunneman ons geeft: “Is een bestaan dat vooral uit presteren, concurreren en consumeren bestaat, in een samenleving die verhardt, alle moeite wel waard? Is dit het beste wat wij onszelf en toekomstige generaties te bieden hebben?” (Kunneman, 2009, p. 10).

De postmoderne tijd biedt volgens Kunneman ook volgende mogelijkheden, die ik vertaal naar mogelijkheden voor supervisie:

- Diep ingesleten denkkaders transformeren; “Ze zet aan tot creatieve zoektochten naar complexere beelden van ons zelf en onze wereld en naar rijkere visies op datgene wat het menselijk leven kleur en diepgang geeft” (Kunneman, 2009, p. 12-13).
- Afstand nemen van Grote verhalen en de leegte die dit met zich mee brengt niet beschouwen als een absoluut nulpunt, maar als een ruimte voor vernieuwing en radicale herbezinning” (Kunneman, 2009, p. 13). Het geeft ruimte aan de kleine (levens)verhalen van de supervisant.
- Er is ruimte voor verstrekkende leerprocessen, waarin nieuwe vormen van verbinding tot stand kunnen komen in plaats van verharding en afsluiting (Kunneman, 2009, p. 13).
- Er komt een verbinding tot stand tussen premoderne en moderne wereldbeelden.

© Sonja Dekker - Voel je Zenja – mei 2015

7.2 Epoché

Hoe sterk de wetenschap in onze maatschappij en in mijn leven overheerst ontdekte ik bij het onderzoeken van de ervaringen. Het 'niet weten' stond ik mijzelf niet toe en kon ik niet zien als een 'status' waarin ik mijn oordelen opzij zet, kon fantaseren en tot nieuwe composities kon komen, zoals is afgebeeld op afbeelding 7 (Swaaij & Klare, 2006, p. 42-43). Ik ontdekte hoeveel ik in concepten praatte en hoe moeilijk ik het vond om hier los van te komen. De door mij gebruikte concepten gingen, zoals Welten beschrijft, een eigen leven leiden en verwezen niet meer naar de concrete ervaring, maar naar elkaar (Welten, 2010, p. 1).

Husserl geeft *epoché* als mogelijkheid om concepten open te breken, waarbij we volgens Welten de gegevenheden van de natuurlijke instelling tussen haakjes zetten. Objecten en mentale activiteiten worden niet weggegooid of betwijfeld, maar ze worden tussen haakjes geplaatst. Hierdoor komen ze als het ware 'voor' mij te staan als fenomenen en niet meer als vaststaande feiten in mijn wereld (Welten, 2010, p. 7).

Afbeelding 7

In mijn praten paste ik onvoldoende *epoché* toe door adviezen te geven en eigen ervaringen ernaast te leggen. In het besturen van de teksten van mijn mede-studenten lukte *epoché* wel. De beschreven ervaringen gaven mij structuur waarvan uit het mij wel lukte om mijn oordeel tussen haakjes te zetten. Ik kon veel verwonderende en verduidelijkende vragen stellen bij de geschreven tekst. Het viel mij op dat er veel in causaliteiten was geschreven en dat het hielp om woorden als 'omdat' te vervangen voor 'zoals', en 'maar' voor 'en'.

Daarnaast keek ik naar de verhulling van taal en omcirkelde ik woorden waar meerdere lagen onder zouden kunnen zitten. Maso et al beschrijven dat er achter de opgeroepen en opgeschreven ervaring vaak een rijkdom verborgen ligt die waardevol is om tevoorschijn te halen (Maso et al, 2004, p. 21). Ik keek hierbij naar de betekenissen, beelden, waarnemingen, gevoelens, gedachten en gebeurtenissen die waren weggelaten of samengevat (Maso, 2004, p. 22). Voorgaande houding bij het kijken en luisteren naar (een beschreven) ervaring, hoort ook toegepast te worden door een supervisor. Als supervisor begin ik heirdoor steeds meer lagen in een tekst te zien, wat uiteindelijk (handelings)ruimte kan geven aan de supervisant.

© Sonja Dekker - Voel je Zenja – mei 2015

H8 Patroon in proces

8.1 Herkende patronen bij supervisor

Een vraag die een supervisor zich bij zijn eigen handelen, en dat van de supervisant kan stellen om patronen in het proces te herkennen, is: “Welke volgorde in gebeurtenissen komt telkens terug? (gebeurtenis, gedachte, gevoel, gedrag, gevolg)?”

Binnen mijn ervaring herkende ik meerdere patronen:

- Ik zie of hoor iets bij de supervisant, denk iets te weten, voel me trots dat ik het weet, uit het niet en vraag niet door en blijk achteraf niet te weten wat de supervisant bedoeld.
- Ik heb verwachtingen van de supervisant (zie samenvatting in bijlage), en als deze niet uitkomen of niet blijken te kloppen voel ik irritatie, verwarring en voelt mijn hoofd vol met gedachtes. Vervolgens uit ik mijn verwachtingen niet en stel ik geen onderzoekende/verwonderende vragen.
- De supervisant maakt zich in houding en stem kleiner, ik ben bang dat ik iets gevoeligs heb geraakt, ik voel mij onzeker en vraag vervolgens niet door (ik ontwijk het onderwerp en ga door op iets anders).
- Als de ander kwetsbaarheid toont of uit, dan vind ik dat ik haar moet bescherming en wil ik dit uiten.
- Als de supervisant stil is of een passieve houding heeft (onderuitgezakt op stoel bijv.), vind ik dat ik verantwoordelijk ben voor het proces, ik voel irritatie en ‘ga harder werken’ door voorover te leunen, vragen te stellen en zelf de richting te bepalen.
- Gedachte, intuïtie uit ik niet spontaan. Ik bedenk eerst of het wel mag, of het aansluit bij de ander, wat de ander (supervisant, leersupervisor, opleiding, maatschappij, vriend etc.) er van zal vinden.
- Hoe ongemakkelijker ik mij voel, hoe zwaarder het gesprek voelt en hoe stijver mijn nek/schouders en hoe voller mijn hoofd voelt. Hoe krampachtiger het gesprek wordt (meer systeemwereld dan leefwereld, controleren i.p.v. vertrouwen, zwaar i.p.v. licht)
- Ik kijk naar cliënt en anticipeer op wat ik zie. Zie ik haar terugtrekken, zich kleiner maken, stem zachter worden, dan durf ik niet verder te gaan. Alsof emoties niet aangeraakt mogen worden.
- Ik voel mij gepasseerd als de ander niet direct het nieuws met mij deelt.
- Bij twijfel over hoe supervisie verder vorm moet krijgen, voel ik mij benauwd en pas ik meer controle i.p.v. vrijheid toe. Ik moet meer van mijzelf, wat zich uit in een krampachtige houding en het stellen van vragen.
- Ik zie de ander fronsen, benoem dit niet, ga vraag herhalen of meer praten.
    - Nu benoem het fronsen, vraag “wat doe ik waardoor jij zo hard moet nadenken?” (relationele vraag), of vraag of ze mijn vraag begrijpt.

Bovenstaande patronen heb ik bij leersupervisie ingebracht of zijn daar herkent. Door patronen te bespreken en problematiseren, kan een supervisor de patronen sneller herkennen en doorbreken. Ditzelfde kan gedaan worden voor de supervisant. Zie ook hoofdstuk 12 over de faseovergangen welke ook kan staan voor een ‘patroon’ binnen supervisie.

Bij de presentatie van dit onderzoek bleken bovenstaande patronen samen te vatten zijn als ‘interpreteren’ met als uitdaging epoché. Zie paragraaf 7.2.

© Sonja Dekker - Voel je Zenja – mei 2015

8.2 Hoe is intimiteit binnen supervisie op te roepen?

Naast herkenning van patronen binnen supervisie bij jezelf als supervisor en bij de supervisant, is het verstandig om patronen binnen intimiteit te herkennen.

Kunneman beschrijft dat intimiteit wordt opgeroepen door erkenning voor uniciteit.

In strijd met de eisen die de postmoderne tijd stelt, zijn mensen volgens Kunneman op zoek naar vrijwillige erkenning van uniciteit in plaats van dat het steeds opnieuw verdiend moet worden met presteren, concurreren en consumeren. Het gaat hier om erkenning om wie zijzelf zijn, om hun bestaansrecht en hun onvervangbaarheid (Kunneman, 2009, p. 19).

Deze erkenning biedt volgens Kunneman toegang tot ervaringen van intimiteit, verbondenheid en trouw en tijdelijke en kwetsbare vormen van verbinding waarin niets bewezen hoeft te worden. (Kunneman, 2009). Door een dergelijke intimiteit ontstaat er volgens Kunneman een vrije ruimte, wellicht ook de speelruimte van de supervisor te noemen. Hier mogen onzekerheden getoond worden, stem gegeven worden aan verwarrende gedachten en gevoelens en mogen kanten van de eigen persoon geëxploreerd worden die te maken hebben met angst, schaamte of onzekerheid.

Deze intimiteit is volgens Kunneman niet alleen 'lief', maar biedt ook ruimte voor leerzame conflicten, voor emotionele confrontaties waarin het niet om winnen of verliezen gaat, maar om bevrijdende eerlijkheid, om het scheiden van hoofd- en bijzaken en het ontdekken en gaan staan voor datgene waar het je uiteindelijk echt om gaat (Kunneman, 2009).

Bij het thema zwangerschap of andere vormen van intimiteit vereist deze intimiteit niet dat ons lichaam voortdurend sterk, imponerend of verleidelijk is. Het biedt ruimte voor ontroering en verwondering over het eigen lijf en over de uniciteit van de ander. Een supervisor helpt bij het onder ogen zien en accepteren van de inherente kwetsbaarheid en onbeheersbaarheid van het allerbelangrijkste is in ons leven. Daar zijn volgens Kunneman onontkoombaar trage vragen aan verbonden. Een supervisor biedt daarmee, in de woorden van Kunneman: “Een ervaring die gekoppeld is aan het vertrouwen dat die kwetsbaarheid en die trage vragen samen met anderen uit te houden zijn en soms toegang bieden tot diepe ervaringen van zin en van verbondenheid met het leven” (Kunneman, 2009, p. 19).

© Sonja Dekker - Voel je Zenja – mei 2015

Conclusie

Ik begin met de conclusie dat er geen conclusie getrokken kan worden. Het thema intimiteit is te veelzijdig waarbij ik maar een klein stukje van de landkaart in beeld heb gebracht.

Dit fenomenologisch onderzoek heeft mij als supervisor meerdere inzichten en wijzigingen in mijn handelingen als supervisor opgeleverd. Intimiteit is verweven binnen elke relatie en bevat vele componenten. Herkenning van de veelzijdigheid van intimiteit is een eerste stap voor mij als supervisor. Een belangrijk inzicht voor mij was de onderverdeling tussen intimiteit op het mentale, fysieke, sociaal-emotionele en spirituele levensgebied. Hierdoor is intimiteit gemakkelijker te (h)erkennen en te bespreken.

Ervaringsonderzoek en fenomenologisch onderzoek hebben mij inzicht gegeven in de geschiedenis, meerstemmigheid, context, en patronen in het proces van intimiteit. Het thema intimiteit kan door mij nog steeds gezien en ingezet worden als een concept, maar is nu ook door mij doorleefd. Het is een thema dat ik binnen de masteropleiding en in mijn verdere leven meerdere keren tegen zal komen en nog meer mag verdiepen. Intimiteit zal voor mij nooit meer hetzelfde zijn.

Op de voorkant ziet u op afbeelding 1 de spreuk: “Liefde kent drie ijkpunten: intimiteit, passie en commitment” (Issidorides, 2004, p. 32). Aan de hand van dit onderzoek ontdekte ik dat intimiteit niet los kan staan van verbinding. Intimiteit is een ervaring tót iets of iemand, waarbij de eigen uniciteit en die van de ander erkent worden. Daarnaast is plezier of passie erg belangrijk, wat ik wil verbinden met het ‘diepste willen’. Zonder geraakt te wíllen worden en zonder te wíllen raken zal er minder intimiteit ontstaan. Supervisie kan op basis van dit onderzoek wellicht als volgt omschreven worden:

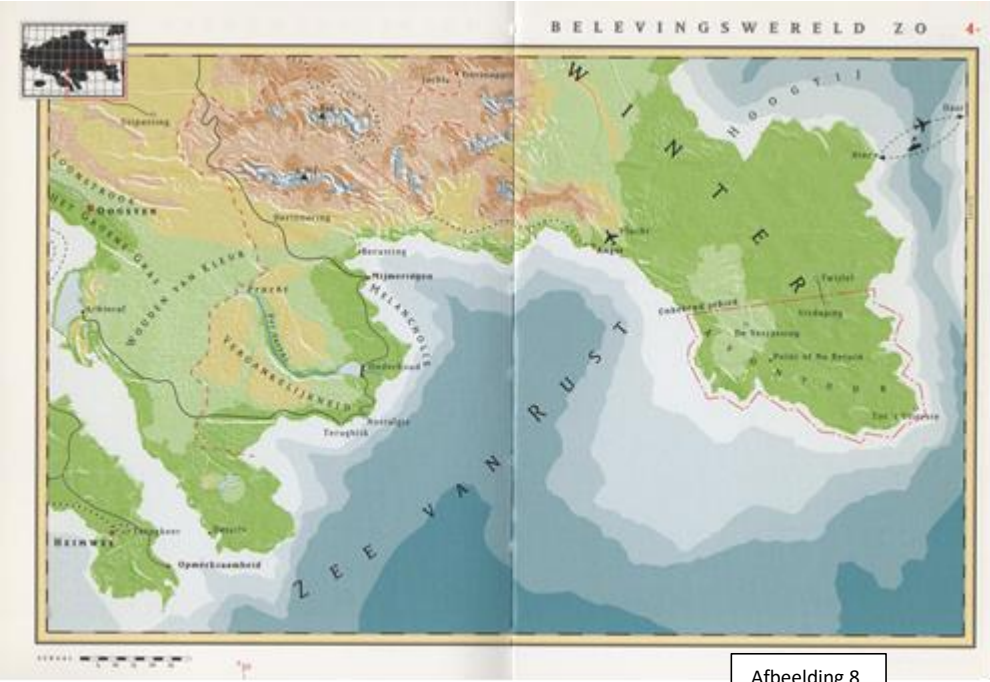
“Supervisie kent drie ijkpunten: intimiteit, plezier en verbinding.”

© Sonja Dekker - Voel je Zenja – mei 2015

Dankwoord

Bij het ontdekken van het onbekende gebied hebben meerdere mensen mij geholpen. Zij creëerden meer kleur in de donkere wouden, hielpen bij het benutten en bevragen van twijfel en lieten mij het groene gras proeven waardoor ik deze opdracht kon zien als een avontuur. De ‘zee van rust’ waarin ik evenwichtig balanseer tussen twijfel en uitdaging in een nieuw avontuur als supervisor vraagt nog steeds gedobber over de wateren, maar we hebben de tijd.

Voor het tot stand brengen van dit onderzoek wil ik een aantal mensen bedanken: Mijn docent Marianne Banning voor haar luisterend oor en prikkelende vragen, mijn subgroep leden Marlies Rietkerk, Arjan van Driel en Henk Greven voor het verrijken van mijn ervaring en voor het delen van hun ervaringen, mijn supervisanten zonder wie ik niet had kunnen leren en mijn partner Stefan van wie ik heb geleerd dat intimiteit ook te voelen en ervaren is zonder het te bespreken. Bedankt!



Afbeelding 8

Warme groeten,

Sonja Dekker

© Sonja Dekker - Voel je Zenja – mei 2015

Literatuurlijst

Abram, D. (1997). *The Spell of the Sensuous: Perception and Language in a More-Than-Human-World* (1996). New York: Vintage Books.

Banning-Mul, M. (20 april 2015). Fenomenologisch onderzoek. Master Begeleidingskunde. Leergang 1 Supervisie. Groep 16. Rotterdam: Hogeschool Rotterdam.

Brohm, R. (11 mei 2015). Begeleidingskundig onderzoek. Master Begeleidingskunde. Leergang 1 Supervisie. Groep 16. Rotterdam: Hogeschool Rotterdam.

Bru, B. (2008). *Horen, verstaan en uitwisselen: in professionele gespreksvoering.* Amsterdam: SWP.

Bruijn, P. de. & Mijn, F. van der. (2010). Intimiteit in coaching: Balans tussen afstand en nabijheid. *Tijdschrift voor Coaching,44*(3), 4-7.

Coenen, B. (2013). *Coaching de oorlog verklaard!: Een driedimensionale benadering van denken en handelen bij begeleiding en verandering.* Rotterdam: 2010 Uitgevers.

Gadamer, H.G. (1988). *Truth and Method* (1960). Londen: Sheed and Ward.

Husserl, E. (1969). *Ideas: General Introduction to Pure Phenomenology* (1913). Londen: George Allen & Unwin.

Issidorides, D. (2004). *Atlas van de liefde: De liefde in kaart gebracht.* Amsterdam: Meteor Press International BV.

Kessels, J. (2012). *Geluk & wijsheid voor beginners: inleiding in de kunst van het filosoferen.* Amsterdam: Boom.

Kunneman, H. (2009). *Voorbij het dikke-ik: Bouwstenen voor een kritisch humanisme.* Amsterdam: SWP.

Maso, I., Andringa, G. & Heusèrr, S. (2004). *De rijkdom van ervaringen. Theorie en praktijk van empirisch fenomenologisch onderzoek*. Utrecht: Lemma.

Siegers, F. (2002). *Handboek supervisiekunde.* Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Smith, D.G. (1991). Hermeneutic inquiry: The hermeneutic imagination and the pedagogic tekst. In E.C. Short (Red.), *Forms of Curriculum Inquiry (pp.* 187-209). New York: State University of New York Press.

Swaaij, L. van. & Klare, J. (2006). *Zakatlas van de Belevingswereld: Het bestaan in kaart gebracht (4e druk)*. Amsterdam: Meteor Press International BV.

Tjin A Djie, K. & Zwaan, I. (2013). *Beschermjassen, transculturele hulp aan families.* Assen: Van Gorcum.

Tjin A Djie, K. & Zwaan, I. (2014). *De Familieziel: Hoe je geschiedenis je kan helpen op je levenspad* (2e druk). Amsterdam: Prometheus - Bert Bakker.

Tongeren, P. van. (2014). *Leven is een kunst: Over morele ervaring, deugdethiek en levenskunst* (6e druk). Zoetermeer: Uitgeverij Klement.

Van Dale Uitgevers. (2014). Dikke Van Dale. Geraadpleegd op 6 mei 2015, van http://www.vandale.nl/opzoeken?pattern=intimiteit&lang=nn#.VVSNp_ntmkp

Welten, R. B. J. M. (2010). Fenomenologie als houding. In F. Koenraadt, & A. Mooij (editors), *Subjectiviteit in strafrecht en psychiatrie* (pp. 3-14). Amsterdam: Boom Juridische Uitgevers.

© Sonja Dekker - Voel je Zenja – mei 2015