

Een professionele relatie in existentiële counseling: waarachtige ontmoeting

De existentiële counselor legt zich toe op de paradoxen, mogelijkheden en begrenzings van het bestaan zelf. Druk bezig met de dingen die we willen en moeten, lijkt het ons overbodig te bespreken dat we er in de eerste plaats gewoon *zijn*. Maar in die drukte ervaren we dat ons bestaan aan diepgang mist. We verliezen ons in de waan van de dag en proberen uit alle macht om de ongemakken van het leven uit te bannen. Terwijl we juist door diepgaand te ervaren dat we er temidden van onze ongemakken en liefhebberijen *nu eenmaal zijn*, het bestaan weer tot ons eigen bestaan kunnen maken. We ervaren dan de mogelijkheid van een bestaan met nieuwe betekenissen, en kunnen er achter komen waartoe we ons geroepen voelen.

De existentiële counselor helpt een cliënt op een meer constructieve manier met zijn bestaan om te gaan, door een proces te faciliteren waarin de cliënt leert stilstaan bij het feit *dat hij er nu eenmaal is*. Vanuit die ervaring kan hij op zoek naar wat voor hem werkelijk waarde heeft, wat het waard is om zijn leven voor te leven. Ik ben er nu eenmaal, en ik ben er zoals ik nu ben. Door zich van harte met dat bestaansperspectief te verbinden, kan de cliënt nieuwe zin en betekenis aan zijn leven geven, waardoor problemen in een ander perspectief komen staan of andere antwoorden zich aandienen.

Het bestaan is voor de counselor niet anders dan voor de cliënt: vol mogelijkheden en beperkingen. Elke mens worstelt op zijn eigen manier met universele existentiële thema's. De problemen waarmee de cliënt worstelt zijn weliswaar *zijn* problemen, maar ze vertegenwoordigen tegelijk de universele en herkenbare strijd van vele mensen. Ten diepste gaat het om een menselijke ervaring die ook ik als existentiële counselor aan den lijve ken. In plaats van de cliënt empathisch te willen volgen of zijn problemen te willen analyseren, kies ik ervoor mijn eigen bestaan aan dat van de cliënt te laten raken. Dat doe ik door als counselor vanuit een houding van aanwezigheid op een waarachtige manier contact te leggen met mijn cliënt.¹ Om de cliënt de kans te bieden zich gewoon maar te zijn, zonder te willen vluchten in de bezigheden van alledag, moet ik aanwezig zijn bij *mijn* eigen bestaan en *zijn* eigen verhaal. Dat kan ik alleen doen door, misschien wel ondanks al mijn kennis als counselor, authentiek te communiceren; van mens tot mens. Dan vindt een werkelijke ontmoeting plaats.

Ik kan de cliënt slechts ontmoeten doordat ik mij echt door hem laat raken. Er is weliswaar sprake van een professionele relatie, maar dat is geen kunstmatige relatie. Door een professionele beroepshouding (of dat er nu een van empathie of abstinentie is) bescherm ik mijzelf weliswaar tegen allerlei 'onprofessionele' gevaren, maar daardoor kan ik de ander ook niet waarachtig ontmoeten. Wanneer ik niet mijn professionaliteit voorop stel, maar mij in betrokkenheid laat raken, ben ik zoals ik er ben, en geef ik ook de cliënt de ruimte er te zijn met al wie hij is. In dat waarachtige contact resonanceer ik mee met het bestaan van de cliënt. Deze resonantie kunnen we beiden (ook fysiek) ervaren. Voor de cliënt kan deze resonantie een corrigerende ervaring zijn, waarin hij zich gewaar wordt dat hij ten diepste niet alleen is, maar echt contact kan maken met iemand buiten hem.

Als counselor maak ik vaak mee dat diepgaand contact juist niet lijkt te lukken. Omdat de cliënt weerstand uitdrukt. Omdat ik er zelf met deze cliënt nu echt geen zin in heb. Overdracht is onvermijdelijk, hoort bij ons bestaan. We zien de ander altijd door de ogen van ons eigen bestaansperspectief, vertekend, waardoor we elkaar niet volledig zien. Ik kan me daar slechts van bewust zijn en gevoelig blijven voor de manier waarop we elkaar in deze werkelijke ontmoeting proberen te beïnvloeden. Wanneer we dan een glimp opvangen van de diepte van ons bestaan, herkennen we daarin *dat we er zijn*.

Als existentiële counselor besef ik dat het leven vol tegenstrijdigheden zit, en dat de cliënt een heel eigen manier zal vinden om hiermee om te gaan. In de ontmoeting speuren we naar het achterliggende bestaansperspectief dat hem tot zijn verhaal brengt. Vanuit authentiek leiderschap resonanceer ik dat perspectief, en reflecteer wat ik daarin naar voren of juist achterwege zie komen. Hoe beïnvloedt dat zijn bestaan? Vanuit de samenhang tussen zijn leven hier en nu en het perspectief op zichzelf, gaan we op zoek naar de dingen die het waard zijn om voor te leven. Dat brengt een nieuwe motivatie om zelf auteur van zijn leven te worden, en zijn eigen weg te gaan.

Joris van Gerven

Mijn scriptie over de achtergronden van existentiële counseling en manieren om hiermee te werken is in eigen beheer uitgegeven en voor € 7,50 verkrijgbaar via info@praktijkbeing.nl.

¹ Zie over die waarachtige ontmoeting Mick Cooper (2006), vert. N. van Doesum, "Werken aan relationele diepgang", in: *Tijdschrift Cliëntgerichte Psychotherapie*, jrg. 44, nr. 3, p. 165-173.