



# SCHRIJF JE VRIJ

Vind je innerlijke wijsheid met  
Mindful Analysis

MIRJAM WINDRICH



# SCHRIJF JE VRIJ

met Mindful Analysis

MIRJAM WINDRICH



Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

© 2016 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Omslagontwerp b'IJ Barbara

Foto auteur Birgitta Gadellaa

Vormgeving binnenwerk 2-D'sign, Amersfoort

ISBN 978 90 215 6286 5

ISBN e-book 978 90 215 6287 2

NUR 770

Alle rechten voorbehouden/All rights reserved.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

# Inhoud

<b>1. Inleiding</b>	<b>9</b>
Schrijven	11
Mindfulness, oké, maar wat betekent Mindful Analysis eigenlijk?	14
Rust en aandacht	16
Vier Edele Waarheden	17
Nu voor iedereen toegankelijk	19
<b>2. Alle antwoorden zitten in jezelf, maar hoe vind je ze?</b>	<b>21</b>
Psychotherapie	21
Cognitieve gedragstherapie	24
Coaching	25
Nieuwe vormen van psychotherapie	26
Mindfulness – puur wetenschappelijk en niet zweverig?	27
<b>3. Het schrijven als bron van zelfonderzoek</b>	<b>31</b>
Zelfonderzoek, zo oud als de filosofie	33
Het ‘waarlijk lustgevoel’ van het schrijven	39
<b>4. De methodiek Mindful Analysis</b>	<b>43</b>
‘Niet-ik’ en het boeddhisme	43
Vier Edele Waarheden	46
Tot slot nog iets over de boeddhistische psychologie	54
<b>5. Het Mindful Analysis-traject. De eerste fase – waar sta je?</b>	<b>57</b>
Fase één: de huidige situatie	57
Ruimte	59
Andere mentale toestand	63
De eerste vragen stellen	64
Mindmap	64
Andere manieren om tot vragen te komen	68

Specifieke thema's	70
Bewustwording	72
De overgang van fase één naar fase twee	78
<i>What you see is what you get</i>	86
Hermeneutiek – de betekenis der dingen en het verstaan van zichzelf	87
<b>6. De tweede fase</b>	<b>103</b>
Leggen van verbanden, het opdoen van inzichten en ook het blootleggen van verborgen herinneringen	103
Geen navelstaarderig geneuzel	105
Intrinsieke motivatie en veiligheid	107
Bewustwording, Jacques Lacan en het vehikel van de taal	109
Verder met de voorbeeldtrajecten	111
Intermezzo over fase twee	136
Echt de diepte in – het tweede deel van fase twee	142
<b>7. Fase drie: het exploreren van nieuwe mogelijkheden</b>	<b>165</b>
Waar gaat het om in de derde fase? Keuzevrijheid, bewegingsvrijheid, ruimte – en later: gerichte actie, ook al is dat slechts mentale actie	166
Antwoorden in de derde fase	175
<b>8. Fase vier: concreet, wat te doen?</b>	<b>185</b>
Een uitgewerkt plan of is het wel goed zo?	186
De MA is er zolang het nodig is	190
De afronding	194
Bedankjes en complimenten	199
<b>9. Maar... wat is geschreven tekst eigenlijk?</b>	<b>203</b>
Spreken, schrijven en zelfonderzoek	204
Schrijfonderzoek	206

<b>10. Samenvatting</b>	<b>211</b>
Fase één	212
Fase twee	212
Fase drie	213
Fase vier	213
<b>11. Tot slot. Schrijven in Mindful Analysis, niet alleen als coaching, therapie en zelfhulp, maar ook ter versterking van onze sociale relaties</b>	<b>215</b>
<b>12. Literatuur en websites</b>	<b>219</b>





# 1. Inleiding

‘Alle antwoorden liggen in jezelf.’ Dit is typisch zo’n opmerking van goedbedoelenden n t op het moment dat je het idee hebt dat die antwoorden wel heel, heel ver te zoeken zijn.

Je komt om in de drukte, hebt het gevoel dat de boel tussen je vingers wegglipt of je bent gewoon geheel en al – om wat voor reden dan ook – de kluts kwijt. Toch weet je dat er in die uitspraak veel waarheid schuilt: uiteindelijk weet je zelf het beste wat goed voor je is. Al weet je ook dat dat ‘uiteindelijk’ meestal iets minder snel tevoorschijn komt dan dat zinnetje suggereert.

In deze tijd word je min of meer geacht het zelf uit te zoeken; als individu ben je persoonlijk verantwoordelijk voor je geluk en succes. Althans, dat is wat wij over het algemeen in onze ontwikkeling meekrijgen. Instituties als kerken, die ooit het gezag hadden je hele levensloop voor te schrijven, hebben allang niet meer die positie.  berhaupt zijn we niet meer zo gevoelig voor autoriteit en voorschriften, we zijn vrij om te doen en te laten wat we willen, zij het binnen zekere grenzen.

Het is ook een tijd waarin juist vanwege het wegvallen van die vroegere – relatieve – duidelijkheid een overweldigend aanbod is aan zogenaamde oplossingen, therapieën, antwoorden, stappenplannen, instrumenten en middeltjes om je dat succes en geluk te helpen realiseren. Het is een markt: van coaching tot therapie, van zenmeditatie tot retraites, van yoga tot lange wandelingen tot diep in Spanje, om over de zelfhulpboeken en eindeloze variaties van gezond eten en drinken nog maar te zwijgen. Je zou er keuzestress van krijgen en dat gebeurt dan ook. Dat kan er ook nog wel bij (en ook voor het bestrijden van die stress is weer een markt).

Internet is zo’n beetje de eerste plek waar je gaat zoeken als je het idee hebt dat je er in je eentje niet meer uitkomt. De informatie

is om te beginnen letterlijk eindeloos. Je kunt contacten leggen, ervaringen opdoen, gadgets, apps en magische hulpmiddelen aanschaffen, programma's doorlopen en alle mogelijke beschrijvingen lezen van ziektebeelden, afwijkingen en manieren om ervanaf te komen.

Ook is er een groot serieus bedoeld aanbod aan online geestelijke hulpverlening, oftewel e-hulp, waarin zowel de GGZ als diverse instituten en universiteiten investeren. Het gaat dan vooral om psychotherapie en andere geestelijke en mentale hulp.

Het idee hierbij is dat internet zulke hulp goedkoper en laagdrempeliger kan maken. Toch is het zeer de vraag of dat ook zo is. Het is niet even een kwestie van bestaande behandelingen 'online zetten' en cliënten geautomatiseerd hulp aanbieden, zonder dat zij een bezoek aan een psycholoog, psychiater of andere professional afleggen. Dat online-aanbieders open-minded moeten zijn en dat dit wel enig denkwerk vergt, maak ik verder in dit boek duidelijk.

Het aantal sites, experimenten en onderzoeken is intussen niet meer bij te houden. Steeds zitten er twee kanten aan de resultaten. Enerzijds blijken zowel anonimiteit en het bijbehorende gevoel van veiligheid grote pluspunten voor de cliënten die van onlinehulp gebruikmaken. Anderzijds is de zogeheten 'uitval' – dat wil zeggen het aantal mensen dat voortijdig met een behandeling stopt – zeer hoog, hoger dan in de gesprekspraktijk. Wat dit betekent is nog niet helemaal duidelijk. De achtergrond kan bijvoorbeeld zijn dat iemand stopt met een bepaalde behandeling omdat hij of zij de boodschap al begrijpt en het probleem verder zelf kan oplossen (bijvoorbeeld bij een drankprobleem). Dan is er dus geen sprake van uitval in negatieve zin, als gevolg van het uitblijven van succes, integendeel.

Zo zijn er nog veel meer vragen, problemen en blinde vlekken op het gebied van onlinehulpverlening, maar daarmee ga ik je niet te veel vermoeien. Het is veel leuker om te kijken wat je er zelf mee kunt doen – en wat je ermee voor een ander kunt doen.

## Schrijven

Door internet schrijven we misschien wel meer dan ooit. En dan niet alleen traditionele, vaak wat langere teksten, maar teksten in allerlei vormen en stijlen en zelfs in verschillende schrijftalen. Denk maar aan WhatsApp, Twitter, Facebook en LinkedIn: door de tools en de vormgeving schrijf je steeds op een andere manier. Van minimale berichtjes vol met afkortingen en allerlei tekenjes tot hele lappen tekst, van kernachtige boodschappen als ‘w8 ff’ tot eindeloze brieven via de mail. Met een appje maken we het aan en uit, solliciteren en ontslaan we; kortom: we regelen ons hele leven via het scherm. Het internetgebruik speelt zich ook steeds meer af op de smartphone, en het verlies van die telefoon lijkt soms wel het ergste wat iemand kan overkomen. Alles doen we erop, alles doen we ermee.

Toen ik nog niet eens zo lang aan het werk was in mijn eigen praktijk in de Amsterdamse Jordaan – toen nog met een telefoon waarmee je kon bellen en sms'en – vroeg ik mij af of je dat schrijven via internet misschien ook zou kunnen inzetten bij coaching en therapie bij psychische klachten en andere problemen in het leven. Kon het ook anders dan pratend aan die keukentafel?

Cliënten mailden af en toe, tussen sessies door. Dat bracht versnelling en verdieping, maar was ook een bron van afleiding tijdens de vervolgesprekken. Steeds die blik richting een denkbeeldig of echt stuk papier op tafel of de computer, dat refereren aan ‘je mail’ en ‘wat je schreef’: het verstoort het verloop van het gesprek.

Tegelijkertijd wist ik dat het opschrijven van belangrijke gebeurtenissen, belevingen en ervaringen een enorme impact kan hebben, een impact van een heel andere aard dan in een gesprek met een min of meer direct reagerende ander.

Ik wist dit omdat ik ooit proefcliënt was geweest bij Interapy. Dit is psychotherapie via internet, een initiatief van de Universiteit van Amsterdam rond de millenniumwisseling en daarmee een van de vroegste initiatieven op het gebied van internettherapie en -coaching. Bij Interapy draait het niet specifiek om het schrijven,

wel is het in een aantal gevallen het begin van de behandeling: het als het ware ‘van je af schrijven’ van ingrijpende gebeurtenissen, of, in het geval van traumabehandeling, het al schrijvend herbeleven en vervolgens structureren van schokkende zaken.

Op de inhoud van het geschrevene wordt niet zozeer ingegaan. Na de schrijfopdrachten gaan de cognitieve gedragstherapieën volgens standaardprotocollen verder met allerlei invuloefeningen, trainingen en manieren om gedachte- en gedragspatronen te herstructureren.

Juist tijdens het maken van de schrijfopdrachten ervoer ik de kracht ervan. Het in alle rust achter de computer beschrijven van ingrijpende, emotionele zaken doet niet alleen iets met je gedachten, maar je hele lichaam resoneert als het ware mee. Het is een zeer gecompliceerde activiteit, waarvan ik vanuit mijn studie Nederlands en eigen schrijfervaring al wel iets wist, maar nu bracht dit schrijven via internet me op een ander spoor: ik zag dat schrijven werkelijke, diepgaande veranderingen teweeg kan brengen. Zo kan de zwaarte van een bepaalde herinnering worden afgenomen zonder dat er sprake is van het wissen van die herinnering. Door het aldus verlichten van de druk kom je anders in het leven te staan, niet meer bang voor herhaling – om maar iets te noemen.

Ik vroeg me af hoe het zou zijn als cliënten alleen nog zouden schrijven via e-mail en niet meer met me zouden komen praten. In navolging van Interapy, en uiteraard met behulp van een speciaal daartoe uitnodigende website, verving ik het face-to-face-contact door internetcommunicatie – uitsluitend via e-mail.

Een wegbereider op dit gebied, Bert Hirschenmöller, had een eerste aanzet gegeven om tot onlinecoaching oftewel e-coaching te komen. Ook hij refereerde in zijn boek *Hallo – ik ben uw e-coach* aan Interapy en de zeer positieve resultaten die daarmee behaald waren. En ik ging verder. Ik experimenteerde met tijdspannes, met contactfrequenties en met de wijze van vragenstellen, en stond verbaasd over de snelheid waarmee mensen schrijvend tot zelfinzicht en soms zelfs tot uitroepen van gelukzaligheid kwa-

men, terwijl ze even daarvoor nog in zak en as hadden gezeten. Wat gebeurde hier?

Vanuit diverse invalshoeken ging ik op onderzoek uit. Want het ging niet alleen over psychologische hulpverlening, het ging ook over schrijven en over de fysieke dispositie wanneer iemand dat doet. Wat voor mechanismen waren hier werkzaam?

Nu, bijna tien jaar verder, weet ik dat nog steeds niet helemaal, maar het vele onderzoek en met name de vele trajecten die ik sindsdien heb gedaan, hebben geleid tot een methodiek die staat als een huis. Daarbij moet ik niet vergeten te vermelden dat alle mensen die bij mij een training of opleiding hebben gedaan ook zeker hun bijdrage hebben geleverd aan het verhelderen van waar we het nu eigenlijk over hebben, oftewel wat dat schrijven naar aanleiding van de vragen nu eigenlijk behelst.

Dit boek is een volgende stap in het vervullen van de wens om zo veel mogelijk mensen kennis te laten nemen van deze mogelijkheid je te helpen de complexiteit van het moderne bestaan het hoofd te bieden, of, beter nog: je bestaan niet meer als zo ingewikkeld te ervaren.

Is het uitsluitend de professionele coach, therapeut of andersoortige hulpverlener gegund om met behulp van deze methodiek mensen te kunnen helpen? Immers, de diepere wijsheden die eraan ten grondslag liggen, evenals de grondhouding die nodig is voor het welslagen ervan, zijn zo gewoon, zo menselijk, zo logisch. Veel deelnemers aan de opleiding verzochten regelmatig dat ze zoveel van wat ze in hun eerdere opleidingen hebben geleerd terzijde mogen schuiven. Waarom zou het dan niet mogelijk zijn om Mindful Analysis ook gewoon als mensen onder, c.q. op elkaar toe te passen?

Vandaar dat je in dit boek weliswaar alles kunt lezen over de grondslagen en achtergronden van de methodiek, maar dat het vooral bedoeld is om er ook zelf mee aan het werk te gaan: ofwel schrijvend voor jezelf, ofwel samen met iemand anders. De vele voorbeelden verderop in dit boek zullen een leidraad zijn voor de

wijze van vraagstelling, het verloop van het traject door de fasen heen en de vragen die daarbij kunnen opkomen. Je krijgt ook een kijkje in de uiteenlopende levens van vier vrouwen, en hun reacties op de vragen, die in zekere zin herkenbaar kunnen zijn en die je in ieder geval zullen stimuleren om te gaan schrijven, juist omdat die bezigheid jou en anderen zo goed kan doen. Daarbij ligt de nadruk erop dat iedereen een eigen, specifiek, individueel verhaal heeft. Vandaar gebruik ik ook de term Mindful Analysis, die ik hieronder zal toelichten.

### **Mindfulness, oké, maar wat betekent Mindful Analysis eigenlijk?**

De naam van deze methodiek is in 2010 ontstaan; daarvoor heette het ‘onlinecoaching’. De naam Mindful Analysis omvat de twee essentiële bestanddelen van deze werkwijze; de vraag is waarom dit de essentiële bestanddelen zijn.

De term ‘mindful’ is gekozen vanwege de hoge mate van concentratie en de meditatieve aspecten tijdens het schrijven. Natuurlijk is er ook de verwijzing naar mindfulness, die intussen tot een hype of zelfs al een gevestigde beweging is uitgegroeid.

Mindfulness is overal en je kunt die overal toepassen, zo lijkt het wel. De boeken erover puilen de boekhandel uit, in ieder tijdschrift staat er wel iets over en ontelbare mensen hebben intussen een mindfulnessstraining gedaan. Bij defensie en in het onderwijs wordt het verplichte kost en in het bedrijfsleven en bij andere overheidsinstellingen kun je je er ook in bekwamen. Kinderen krijgen mindfulnessstraining om rustiger te worden en zich beter te concentreren – en de ADHD eronder te krijgen, overigens vaak zonder dat men naar de werkelijke oorzaak ervan op zoek gaat.

Wat er meestal niet bij wordt verteld is dat mindfulness in essentie regelrecht afkomstig is uit het boeddhisme, en om precies te zijn uit het Achtvoudig Pad – waarover later meer. Het is ook wel bekend onder de naam Vipassana-meditatie. Kort gezegd is dat aandachtsmeditatie waarbij je je oordeelloos concentreert op dat wat er is.

Het is de bedoeling dat je dat in Mindful Analysis in eerste instantie ook doet als je schrijft. Je werkt in stilte, je ademhaling is anders dan tijdens het spreken en je observeert oordeelloos je gedachten en gevoelens. Ook tijdens het herlezen. Deze houding wordt gestimuleerd door het taalgebruik van de Mindful Analyst, dat in ieder geval bovenal ‘mindful’ is. Hoe dat eruitziet komt nog uitgebreid aan de orde.

Daarnaast verwijst de term ‘mindful’ ook naar de ‘Gleichschwebende Aufmerksamkeit’ van Freud: de gelijkmatige, niet selecterende aandacht van de therapeut.

Niet alleen deze – schijnbaar ver uit elkaar liggende – bronnen bepalen de grondhouding van de hulpverlener: er is nog veel meer en daarover zul je in dit boek ook het nodige lezen, opdat je, wanneer je Mindful Analysis voor jezelf, of met anderen, gaat toepassen, je ook weet wat de fundamenteen ervan zijn, vanuit welke disciplines en referentiekaders deze methodiek onderbouwd wordt.

‘Analysis’ verwijst ten eerste naar de analyserende functie van het schrijven zelf. Diverse filosofen hebben hierop gewezen en het beschreven. Ook zij zullen in dit boek aan de orde komen. Daarnaast werkt Mindful Analysis met inzichten uit de psychoanalyse, de psychoanalytische psychotherapie en worden er onder meer technieken toegepast uit vormen van verhaal- en be-tooganalyse. Per slot van rekening bestaat Mindful Analysis uit niets anders dan tekst, telkens geschreven door die andere persoon aan de andere kant van de glasvezelkabel.

Dat communicatie via internet tussen mensen volstrekt anders verloopt dan in ‘het echt’ zul je al proefondervindelijk hebben ondervonden. Wie kent niet de ervaring van een boos of anderszins heftig mailtje waarvan je hevig schrikt? Dat je van internetcommunicatie ook intens profijt kunt hebben moge eveneens duidelijk zijn, en die ervaring zal nog verdiept worden door dit boek.

Het gaat hier in ieder geval geenszins om een medische analyse volgens een vastgelegd protocol en diagnostisch apparaat.

Meer dan dat gaat het om het vinden van de persoonlijke betekenis van de verhalen die je jezelf en anderen vertelt, hoe je je in het leven positioneert en hoe je omgaat met wat het leven te bieden heeft. En of en hoe daar ook invloed op uitgeoefend kan worden. Eigenlijk komt het er in de professionele uitvoering van Mindful Analysis op neer dat de cliënt zelf de analyticus is en dat vervolgens zijn of haar wezen, werkzame mechanismen en bijvoorbeeld ook talenten volledig aan het licht komen. Een hoge ambitie, maar waarom ook niet.

Kort samengevat is Mindful Analysis een op het oog eenvoudige methodiek waarmee je al schrijvend kunt onderzoeken en analyseren wat er speelt en hoe daar iets aan te doen. Het schrijven gaat via e-mail en dat is meteen ook het enige contact dat de 'coach' en de cliënt met elkaar hebben. Dit maakt het mogelijk om de aandacht louter en alleen op de cliënt en diens issues te richten, en de cliënt te stimuleren daarover te schrijven.

Dit schrijven gaat volgens een bepaald stramien. Er is geen sprake van een stappenplan of een verzameling modules, maar van een onderliggende structuur (over de boeddhistische filosofie hierachter verderop meer) die in zekere zin overeenkomt met de structuur van een eenvoudig verhaal. Er is een opbouw, de uitwerking van het probleem en een oplossing, inzicht of conclusie.

Als cliënt schrijf je steeds naar aanleiding van vragen die weer voortkomen uit hetgeen je eerder hebt geschreven. De vragen die ik stel sluiten direct op dat verhaal aan, met als doel dat je op zoek gaat naar de antwoorden die in jezelf liggen. Niet ergens op een verborgen plekje in de buurt van je hart of iets dergelijks, maar in je eigen context, gedachtewereld, omgeving, geschiedenis. Het schrijven verhoogt de concentratie, ordent, structureert en analyseert.

## **Rust en aandacht**

Juist doordat in de praktijk van Mindful Analysis de cliënt niet samen in één vertrek zit met mij of iemand anders, kan hij of zij



# 5. Het Mindful Analysis-traject.

## De eerste fase – waar sta je?

### **Fase één: de huidige situatie**

Een pas op de plaats maken, het hier-en-nu beschrijven.

Dit is het begin van het persoonlijke verhaal in Mindful Analysis. Iedereen heeft een eigen stijl, manier van waarnemen, wijze van ordenen en structureren. De een begint met een persoonlijk portret, de ander met een beschrijving van een recente gebeurtenis die nog doorwerkt. Maar het kan ook gaan om een diepgevoelde wens die almaar niet wordt vervuld, of verdriet dat nog niet is verwerkt.

Het is belangrijk om deze eerste tekst op je eigen manier op te stellen. Misschien schrijf je vaak in een dagboek en ben je een persoonlijke stijl gewend. Maar het kan ook zijn dat je op je werk vooral bezig bent met zakelijke correspondentie. Wellicht ben je blogger en becommentarieer je zaken, of ben je gewend na ieder serieus stukje een relativerende opmerking te maken. Alles is goed, het gaat tenslotte om jouw verhaal en de vorm maakt daar ook deel van uit. Dat is dus ook jouw vorm.

Juist het rustig en geconcentreerd schrijven kan zaken aan het licht brengen die aandacht nodig hebben, herinneringen of zorgen die in het dagelijks leven ondergesneeuwd zijn geraakt, of dingen waarvan je denkt: ach, dat is zo lang geleden, daar moet ik mezelf en een ander niet meer mee lastigvallen. Wat dat betreft kunnen we te streng zijn voor onszelf: door het streven naar succes en geluk zijn we geneigd de wat pijnlijkere zaken – die ook bij het leven horen – te veronachtzamen.

Het kan in deze fase weliswaar gaan om dingen die zich feitelijk in het verleden afgespeeld hebben, maar die zich ondertussen ook in het hier-en-nu bevinden; ze zitten per slot van rekening op

dit moment in je hoofd. En ze kunnen er mede de oorzaak van zijn dat je je in het dagelijks leven geremd, afgeleid of ronduit gefrustreerd voelt, zonder dat je nog precies weet waarom.

Ga daarom vooral bij jezelf na wat er nu speelt: waar zou je aandacht aan willen besteden?

En, als je met een ander wilt gaan oefenen, probeer dan ook rustig te laten bezinken wat deze fase behelst: het gaat om het hier-en-nu. Op die manier kun je ook beter aan de ander overbrengen wat de bedoeling is.

De voorbeelden die we hierna bespreken geven je niet alleen een indruk van de praktijk van de MA, maar helpen je hopelijk vooral ook om een goed beeld te krijgen van de vraagstellingen in de verschillende fasen. Ook zul je zien dat het het beste werkt als je de controle loslaat, niet alleen in de zin van de ander willen sturen of voor de ander willen denken, maar ook in je eigen schrijven. ‘Ruimte’ is hierbij een kernwoord dat je dan ook vaak zult tegenkomen. De vier vrouwen die in dit boek het Mindful Analysis-traject doorlopen laten je ook zien hoe volstrekt verschillend we op uiteenlopende situaties reageren en tot oplossingen komen.

In de voorbeelden gaan we ervan uit dat de praktische afspraken al gemaakt zijn en dat de cliënten volgens die afspraken zijn begonnen aan de eerste fase. Overigens spreken we bij de MA niet uitdrukkelijk over die fasen; de fasen zijn slechts een leidraad en uitgangspunt voor de grondhouding. Voor de cliënt voelen de fasen als natuurlijk, bijna organisch-universeel aan. Of logisch – zo zou je het ook kunnen noemen.

Zo schrijft **Aya** een eerste, vrij lang verhaal over haar gezin. Zij leeft samen met haar man en met zijn zoon. Er zijn nogal wat spanningen de laatste tijd. Om het minste of geringste is ze geprikkeld en valt ze tegen een van hen uit.

‘Ik vind dat erg vervelend,’ schrijft ze, ‘vooral omdat ik zelf

opeens zo onvoorspelbaar ben geworden. Het gaat dan die ander ook niet in de kouwe kleren zitten, en soms duurt het lang voordat het weer goed is. Bij kinderen kan ik daarin wel een bepaalde rol spelen waardoor dat lukt, maar mijn man kan zich dan zomaar een hele dag voor me afsluiten. Ik ken dit eigenlijk niet, hier hebben we nog nooit mee te maken gehad, maar het verpest veel en ik ben ook bang dat te veel van dit soort dingen een hoop ellende veroorzaakt waar we niet meer uitkomen.'

## Ruimte

Is het in reguliere coaching en in sommige therapieën de gewoonte om van tevoren een hulpvraag of coachvraag te formuleren, in Mindful Analysis doen we dat niet. Het schrijven zelf brengt vaak al snel een of meerdere issues aan het licht, waarvan je, voordat je ging schrijven, misschien een vaag vermoeden had, maar waarvan je niet wist dat ze weleens een kernpunt zouden kunnen zijn.

Een innerlijk zelfonderzoek – dat is wat het geschrevene oplevert. En tegelijkertijd leidt de reeds geschreven tekst weer tot nieuwe feiten, ideeën en verbanden. Hoe je jezelf hierover kunt bevragen en de vier fasen kunt doorlopen, zullen we straks zien.

Omdat er zo veel tegelijkertijd kan gebeuren, is het goed om er ook de ruimte voor te nemen, en niet meteen de diepte in te gaan. In dit verband is het aardig nogmaals die term van Freud te noemen: de gelijkzwevende aandacht van de therapeut. Dat wil zeggen dat de therapeut met een gelijke aandacht naar alles luistert, dus zonder onderscheid te maken en al dingen uit het verhaal te pikken waaraan hij aandacht wil gaan besteden. Op eenzelfde manier heb je tijdens het schrijven van de huidige situatie aandacht voor jezelf en wat er zich binnen in je afspeelt. Je speurt als het ware je innerlijk af met een soort vuurtorenlicht: wat is er zoal, wat is er nu?

Het hier en nu beschrijven is daarmee een enigszins meditatieve bezigheid. Kijk maar eens wat er gebeurt als je ervoor gaat zitten. Je manoeuvreert jezelf in een andere toestand, komt als het ware even helemaal tot stilstand, om vervolgens je innerlijke oog te openen en te bezien: wat is er eigenlijk in dat hier-en-nu, wat speelt er? Wat ga ik opschrijven?

Het zal je, als jij de MA bent, ook verrassen hoe vaak de ander met volstrekt onverwachte zaken komt. Het schrijven schept en verandert de onderwerpen ook doordat de taal deze a priori analyseert en betekenis geeft. Dit klinkt ingewikkeld, maar gaandeweg ga je zien en ervaren wat hiermee bedoeld wordt.

De feitelijke activiteit van het schrijven neemt vermoedelijk niet eens zo heel veel tijd in beslag, de observatie van je (innerlijke) waarneming des te meer. Je zit dan stil en laat je gedachten erover gaan, het is inspanning en ontspanning tegelijkertijd. Je praat niet, dus je ademhaling is rustig en, als het goed is, ook regelmatig. Dat verlaagt eventuele stress en verhoogt de concentratie. Omdat je in deze fase weet dat je het bij het beschrijven van de huidige situatie kunt houden, hoeft je niet op zoek naar verklaringen of oorzaken. Je noteert gewoon wat in je opkomt. Dat kunnen ook flarden zijn, zoals in ons eerste voorbeeld van Therese.

‘Tja, waar moet ik beginnen?’ begint **Therese** haar eerste tekst. ‘Eigenlijk heb ik best een leuk leven, een fijne baan, lieve vriendinnen en zo. Dat een relatie daar misschien bij hoort, ach ik weet het nog zo net niet.

Mijn ex was trouwens best aardig en lief, en we hadden het ook fijn. Begrijp niet waarom het uit is, als ik er zo over nadenk, maar van de ene dag op de andere moest het over zijn van hem. Ik kan best praten, maar toen even niet. Dus daar zit ik misschien nog wel mee, maar daar wil ik het gek genoeg niet over hebben in dit traject. Ik ga gewoon schrijven en kijken wat er gebeurt.’

VERDER LEZEN?  
BESTEL HET BOEK

