

Spontaniteit als kenmerk van veranderkundig handelen

Promotieonderzoek naar methodiek Maatschappelijk Werk

Dr. Gerard Donkers 2010

Veranderkundig handelen als doelgerichte interventie lijkt zich moeilijk te verdragen met spontaniteit. Toch zien we in de casuïstiek van mijn promotieonderzoek naar de methodiek van Maatschappelijk Werk (1999) dat tussen de beide begrippen een bepaald verband kan worden gelegd. Hoe ligt in deze onderzochte praktijken de relatie tussen spontaniteit en veranderkundig handelen?

Direct en zonder veel aarzeling reageren

Als we kijken naar de betekenissen van het begrip 'spontaniteit' in de casuïstiek, dan valt allereerst op dat spontaniteit te maken heeft met direct en zonder veel aarzeling reageren. Het is een handelen dat vanzelf lijkt te gaan. Zo vertelt de maatschappelijk werker van Ans hoe ze als klant in de supermarkt komt, terwijl Ans daar aan de kassa zit. Ans reageert dan heel spontaan: direct, zonder aarzelen, reageert ze duidelijk en soepel op de werker en uit ze haar kwetsbare gevoel en public tegenover de werker, en dat nog wel in een andere omgeving dan de hulpverlening. Publiekelijk stelt ze zich, aldus de werker, niet heel anders op dan in het contact met de werker zelf. Daar spreekt voor de werker iets evenwichtigs uit, een bepaald gevoel van zelfvertrouwen. Deze relatie tussen direct reageren en zelfvertrouwen wordt ook in casus Tonny over bedrijfsmaatschappelijk werk gelegd. Ook voor Tonny heeft spontaan zijn iets te maken met zelfvertrouwen hebben en rustig zijn. Volgens de maatschappelijk werker van Henk (verslavingszorg) kan er pas sprake zijn van spontaniteit, als de betrokkene een positief zelfgevoel heeft. Henk moet vanuit een positief zelfbeeld durven laten zien wat hij aan mogelijkheden in zich heeft.

Openheid

Het zonder veel aarzeling reageren op mensen betekent dat er sprake is van een zekere mate van openheid. Spontaniteit wordt gezien als een vorm van sociaal gedrag waarbij informatie uit het eigen innerlijk aan een ander wordt prijsgegeven. Men laat zien wat er werkelijk in zichzelf omgaat of wat men kan. Zo geeft Henk aan dat hij spontaner is geworden, omdat hij tegen anderen meer zegt wat hij voelt. Hij drukt zijn gevoelens niet alleen meer uit aan de gokkast, maar ook naar mensen. En zo vindt Gül (een Turkse cliënt van het Algemeen Maatschappelijk Werk) zichzelf aanvankelijk niet spontaan, omdat ze de neiging heeft om zich bij ruzie uit het contact terug te trekken en niet te zeggen wat zij ervan vindt. Gül zegt dat ze door de hulpverlening spontaner is geworden, omdat ze nu meer haar gevoelens en opvattingen aan andere mensen kenbaar maakt. We zien hier een directe relatie tussen 'spontaniteit' en openheid van de innerlijke leefwereld. En zo vindt Tonny zichzelf niet zo spontaan in de omgang met mensen. Ze zegt:

Ik denk dat ik me niet gemakkelijk bloot geef aan anderen. Ik heb altijd heel veel moeite met iets vertellen tegen anderen over mezelf. Er komt bijna niets los. (..) Ik ben gewoon een heel gesloten persoon(74).

Zichzelf blijven

Maar spontaniteit betekent ook dat men niet te open moet zijn. Verschillende cliënten lijken namelijk heel spontaan te reageren, terwijl ze het volgens betrokkenen tóch niet zijn. Het probleem is, dat ze *in hun spontaniteit te weinig zichzelf blijven*. Zo heeft Dorrie (AMW) er nogal eens moeite mee om haar gevoelens van boosheid en verdriet te uiten. In dit opzicht reageert ze niet spontaan. Maar dit is maar één kant van de zaak. Aan de andere kant lijkt Dorrie, naar het oordeel van werker en cliënt, namelijk heel spontaan in de omgang met mensen. Ze kan er soms van alles uitflappen. Of ze zit mensen wat te plagen en grapjes te maken. Toch relativeert Dorrie dit zogenaamde spontane gedrag en zegt:

Toch ben ik eigenlijk niet zo'n flapuit. Laatst zei er iemand tegen mij: 'Hé, kom jij eens een keertje naast mij zitten!' Toen zei ik: 'Waarom?' En toen zegt hij: 'Nou ken ik jou al zolang. Ben ik verdorie met je op vakantie geweest. Nou weet ik nog niet wat jij precies wil of denkt of voelt' (45).

Dorrie geeft aan dat ze achter haar flapuit-gedrag zichzelf niet werkelijk laat zien en laat kennen, zelfs niet aan iemand met wie ze nota bene nog op vakantie is geweest. Ze zegt:

Ik ben niet eentje die het achterste van haar tong laat zien.

Kennelijk is Dorrie in haar flapuit-gedrag toch niet altijd helemaal zichzelf. Achter dit gedrag kan ze verbergen wat ze precies wil, denkt of voelt. Daardoor verloopt de communicatie met anderen ook niet goed. 'Niet zichzelf blijven, terwijl men spontaan is' zien we ook bij enkele andere cliënten. Zo gedraagt Maria zich met haar flapuit-gedrag stoer naar buiten om haar kwetsbare intieme gevoelens van binnen te verbergen en zit er achter de spontaniteit van Tonny, aldus de maatschappelijk werker (21), heel veel verdriet dat ze niet uit. En Ans lijkt, volgens de maatschappelijk werker (17), aan de buitenkant wel spontaan, maar is het niet. De werker zegt:

Ans laat doorgaans weinig van zichzelf zien. Ze komt niet zo spontaan over. Ja, aan de buitenkant wèl. Toen ik haar de eerste keer zag, en toen ze met haar man meekwam, toen dacht ik ook van: 'Nou, het valt best wel mee'. Maar ze kan het heel goed verbergen. En dan ná zoiets als zó zitten, dan kan het daarna ook helemaal over zijn. Dan zie je er niet meer zo veel aan. Ze kan haar werkelijke gevoelens heel goed verbergen" (17).

Marja (andere cliënt uit AMW) vertelt tegenover vreemde mannen soms te

veel over zichzelf waar ze later spijt van heeft. Daarom is ze in een bepaald opzicht juist minder gaan zeggen. Als bijvoorbeeld een man in de danstent aan haar vraagt 'Gôh, ben je alleen?', dan gaat ze daar niet meer zo op in. Marja zegt:

Terwijl ik vroeger alles verteld zou hebben: heel mijn hebben en houwen. Nu weet niemand niks meer van mij. Vroeger deed ik dat te makkelijk, omdat ik er gewoon te vol van zat, denk ik(91).

Ook Henk geeft aan, dat hij zichzelf aan de gokkast verliest en daardoor ook zijn spontaniteit heeft verloren. Hij zegt:

Maar dan praat ik over een verslaving die voor mij toch al een jaar of twintig geleden heel langzaam begonnen is. En ik denk dat je in het begin daarvan toch wel wat spontaniteit bent verloren. Maar dat je jezelf daar helemaal niet van bewust bent. Maar als ik daar later op terugkijk, is gokken natuurlijk steeds belangrijker geworden in mijn leven. Dan verlies je automatisch het zicht voor andere dingen. En ik denk dat je het uiten vooral puur nog aan die gokkast deed en niet meer naar mensen (80).

Spontaan zijn heeft ook te maken met *echtheid en interne overeenstemming tussen delen van het zelf*. Betrokkenen in het onderzoek vinden het belangrijk, dat cliënten in hun spontaan gedrag echt zijn, dat men zichzelf blijft. Men blijft in zijn spontaniteit zichzelf, doordat er sprake is van overeenstemming tussen delen van het zelf. Zo lijkt Ans aan de buitenkant wel spontaan, maar is het niet, omdat er onvoldoende overeenstemming is tussen buitenkant en binnenkant. Met haar 'uiterlijk spontaan' gedrag verbergt ze, aldus de werker (17), haar werkelijke gevoelens. Om van werkelijk spontaan gedrag te kunnen spreken, is het kennelijk belangrijk, dat het spontane gedrag overeenstemt met wat men van binnen voelt, denkt of wil. Zo zien we, dat er bij Henk meer overeenstemming is gekomen tussen wat hij vindt, voelt, wil en doet. Tegelijk met deze ontwikkeling blijkt ook, dat de spontaniteit van Henk meer is toegenomen. Naast de norm van 'echtheid' staat echter de norm, dat spontaan gedrag *vanzelf* gaat. Cliënten blijken, in tegenstelling tot maatschappelijk werkers, vaak deze laatste norm te hanteren, terwijl de werkers de eerste norm belangrijker vinden. Daardoor lijkt het, alsof cliënten en maatschappelijk werkers het op dit punt dikwijls oneens zijn. Bij nadere beschouwing blijken ze slechts een verschillende definitie van 'spontaniteit' te hanteren. Zo koppelt Tonny (75) 'spontaniteit' aan de ervaring dat iets vanzelf moet gaan 'zonder eerst even de boel af te kijken'. Ze vindt dat ze wel meer van zichzelf laat zien en opener is geworden, maar niet spontaner. De maatschappelijk werker daarentegen vindt, dat Tonny in haar reageren op anderen wel spontaner is geworden. De werker zegt:

De cliënt reageert op een meer spontane manier naar mensen toe, maar blijft in die spontaniteit zichzelf zoals ze ook werkelijk is. Ik denk een sterke verbetering. (..) Ik denk dat de spontaniteit die ze nu heeft, èchter is dan voorheen

(21).

Volgens de werker is Tonny dus altijd al spontaan geweest, maar is in die spontaniteit nu echter, omdat ze ook meer voor zichzelf durft op te komen. De standpunten van werker en cliënt zouden we kunnen samenvatten door als norm van spontaniteit te definiëren: in het 'vanzelf informatie uit het innerlijk prijsgeven' zichzelf blijven, zoals men ook werkelijk is, dus echt zijn in het spontaan gedrag.

Flexibiliteit, maar niet met alle winden meewaaien

Naast echtheid wordt ook flexibiliteit gezien als een belangrijk aspect van spontaniteit. Zo kan het bijvoorbeeld belangrijk zijn, dat men niet te veel gericht is op het realiseren van een bepaald doel, bijvoorbeeld het oplossen van een moeilijk probleem. Voor een doelmatige taakuitvoering kan het juist belangrijk zijn om de taak even wat los te laten. Zo moet Ans niet te gedreven zijn in het uitvoeren van haar taken op het werk en er overspannen van worden. Ze moet zich niet zo vastbijten in een taak, maar haar aandacht ook gericht houden op haar eigen intrapsychisch functioneren. Ans moet meer contact proberen te houden met haar eigen gevoelens tijdens het uitvoeren van een taak. En zo moet Gül het bezig zijn met oplossen van haar problemen meer loslaten en denken 'laat maar'. Ook eens andere activiteiten gaan ondernemen en niet steeds met dezelfde taak bezig blijven. Wanneer een cliënt een moeilijke taak waar hij mee zit, voldoende onder ogen heeft gezien, maar er niet uitkomt, dan kan het soms verstandiger zijn dat probleem gewoon even los te laten, het overlatend aan de meer onbewuste verwerkingsprocessen. Na verloop van tijd kan er dan, als een soort ingeving, een creatief antwoord volgen, meestal als men ontspannen met iets bezig is, als men de dwang om tot een oplossing te komen heeft losgelaten, zo zagen we in paragraaf 4.1.

De hulpverlener van Dorrie legt verband tussen een positieve uitkomstverwachting hebben en flexibel reageren. Juist vanwege haar positieve uitkomstverwachting van de hulpverlening kon zij meer rust en geduld hebben, dus beter het tempo van ontwikkeling volgen, had zij een meer uitnodigende, positieve en accepterende houding naar de cliënt en was ze op een meer ontspannen en spontane manier bezig om soepel in te spelen op nieuwe ervaringen en nieuwe ontwikkelingen. Bij een lage uitkomstverwachting, zo veronderstelt de hulpverlener, zou het omgekeerde het geval zijn: ze zou dan meer op succes gaan zitten wachten, vaker afchecken of zij nog wel op de goede weg is, minder spontaan handelen en daardoor meer de kans lopen om niet het tempo van de cliënt te volgen.

Maar men kan ook weer *te flexibel* zijn. Zo zegt Dorrie geleidelijkaan meer wat ze vindt en voelt. Ze komt in die zin meer voor zichzelf op. In dat opzicht komt er in haar omgang met mensen meer overeenstemming tussen hoe ze zich voelt en hoe ze zich uiterlijk tegenover hen gedraagt, zo zegt Dorrie. Ze uit iets meer haar verdriet en speelt in dat opzicht minder een spelletje). Ondanks deze grotere openheid vindt Dorrie dat ze minder spontaan is

geworden dan ze was. Ze laat immers minder van zichzelf zien. Als ze spontaan zou reageren, dan zou ze mensen snel voor de ander klaar staan. Spontaan zou ze gauw beginnen met iemand te plagen, zoals anderen haar ook plagen. Spontaan zou ze ook gauw gekke dingen zeggen. Dit soort spontane uitingen heeft ze nu juist vaak niet meer, in tegenstelling tot voorheen. Het gevoel dat bij haar opkomt en haar gedrag - hoe ze zich vervolgens gedraagt - liggen vaak niet meer zo in elkaars verlengde. Hoewel, de laatste tijd ziet Dorrie het spontane helpen en het spontane gek doen wel weer iets terugkomen in de vrije tijd en met vrienden, maar niet op school. Op school houdt ze zichzelf een beetje in, tegen haar gevoel in. Het hoofd van de school zei laatst nog: 'Je bent toch niet meer de Dorrie van toen'. Dorrie denkt: 'Ja, dat klopt'. Dorrie is hier niet zo tevreden over. Die nieuwe Dorrie op school vindt ze namelijk niet gezellig, omdat ze tegen haar gevoel in dingen inhoudt, terwijl ze het er anders al eruit geflapt had. Toch vindt ze dit ook weer niet helemaal verkeerd. Ze moet niet te vlug zeggen 'Nou, geef maar hier, dat doe ik voor jou wel even'.

Daar moet ik wel een beetje op letten. En of dat nou wel leuk is of niet, dat weet ik eigenlijk nog niet. Ik denk er wel meer bij na. Ik was te enthousiast. En ik deed veel te veel, aldus Dorrie (36).

Dorrie probeert de verschillende delen van haar zelf beter op elkaar af te stemmen. We zien twee bewegingen. Allereerst geeft ze aan dat ze meer bewust een keuze maakt van hoe te handelen, alvorens tot dat handelen over te gaan. In de tweede plaats geeft ze aan, dat ze meer op tijd de interne afstemming tussen delen van haar zelf controleert aan de hand van de gemaakte keuze. Ze denkt vlugger na bij iets waar ze eerst nooit bij nadacht, namelijk of ze voor iemand iets wèl of niet zal doen. Als ze nu bijvoorbeeld zegt: 'Ik zal het wel doen' (uiterlijk gedrag), dan denkt ze er sneller over na (nadenken) en vergelijkt ze haar feitelijk gedrag met wat ze eigenlijk wil (behoefte). Zo controleert ze meer dan voorheen de interne afstemming tussen haar gedrag, haar opvatting en haar behoefte en herstelt ze zich sneller. Ze weet niet of ze die verstandelijke aandacht voor haar gedrag eigenlijk wel zo leuk vindt. Dat spontane, directe reageren op anderen is er af. Ze vindt het nadenken eigenlijk wel goed. Als ze namelijk spontaan reageert, dan heeft ze de neiging om te véél voor een ander te doen. Haar 'denken' moet andere delen van haar zelf domineren en *in toom houden*. Dorrie geeft dus aan dat ze achter haar flapuit-gedrag zichzelf niet werkelijk laat zien en laat kennen. Ze verbergt zich achter haar flapuit-gedrag. Dit ligt in de lijn van de constatering van de werker, dat Dorrie over het algemeen wel meer in haar spontaniteit zichzelf blijft zoals ze ook werkelijk is. De werker zegt:

Ze is zowel in haar verhouding met mij als in haar verhoudingen tot directeur en collega's op school spontaner geworden. Ze heeft besloten dat, als er iets gedaan moet worden, dan denk ik eerst na van 'zal ik het doen of niet', terwijl ze vroeger zo geneigd was om het maar te doen. Want dat zat zo in haar patroontje. Door dat nadenken lijkt ze misschien minder spontaan, maar is zij

juist spontaner. Ze heeft daardoor immers in meerdere opzichten het heft meer in eigen handen. 'Ik wil heus wel wat voor anderen doen, maar niet meer, omdat ik die naam heb of omdat ik een vrouw ben, of zo', zo zegt ze. Dorrie is heel spontaan en open naar mensen toe, maar daar ging ze juist ook mee de mist in. Ze liet zich te snel corrigeren, deed te snel toezeggingen en moest achteraf dan weer op haar standpunt terugkomen. Als ze bijvoorbeeld van school naar huis reed, dacht ze 'Verdomme, die anderen doen niks'. Ze was in dat opzicht onvoldoende zichzelf (7). V

Vatten we het standpunt van Dorrie en de maatschappelijk werker samen, dan kunnen we zeggen: Het is belangrijk, dat Dorrie gewoon helemaal zichzelf is, zoals ze ook werkelijk is en in haar spontaniteit meer *zichzelf* blijft. Dat wil zeggen: eerst nadenken en iets tot een keuze laten zijn (taak 1), het heft zelf in handen houden en niet *automatisch* - zonder bewuste zelfsturing, flapuitgedrag - iets doen waar je nadien weer spijt van hebt. In die zin dus *minder* direct vanuit je gevoel reageren en in die zin minder spontaan zijn. Toch voelt Dorrie dat hiermee haar iets is afgenomen. Ze is niet meer de ouwe. Ze ervaart een *discrepantie* binnen haar persoon tussen haar verstand en gevoel en heeft dat nog niet tot een eenheid gebrouwen. We zouden kunnen zeggen: het proces van zelfregulatie verloopt in stappen van scheiding en verbinding. De nieuw verworven inzichten zijn bij Dorrie nog niet geheel in haar persoon geïntegreerd. Ze voelt dus ook dat ze iets daarmee is kwijtgeraakt. De maatschappelijk werker heeft haar in die ambivalentie laten zitten.

Een beheerste vorm van onwillekeurig handelen

Spontaan zijn wordt daarmee een beheerste vorm van onwillekeurig handelen. Het 'onwillekeurige' zit erin, dat iets vanzelf gaat, omdat men het loslaat: men laat zichzelf gaan. Men kan daardoor echter weer te veel open zijn, doordat men zichzelf in het open zijn verliest. Hier is dan sprake van een zich onvoldoende van anderen afgrenzen, waardoor men de controle over zichzelf verliest. Spontaan gedrag wordt kennelijk gezien als een vorm van openheid zonder zich in die openheid te verliezen. Spontaniteit wordt daarmee een begrip dat duidt op interne samenhang tussen opvattingen, gevoelens, behoeften en gedragingen. Vanuit die samenhang komt het gedrag tot stand. Het is een beheerste vorm van onwillekeurig handelen. Wanneer mensen te weinig zelfcontrole hebben over hun gedrag, zullen ze hun energie moeten aanwenden om zich bewust te leren beheersen. Het gevolg is weer een te veel aan interne controle. Men moet zijn gevoelens in bedwang houden. Deze bewuste beheersing betekent een verlies van spontaniteit. Spontaniteit is veeleer een vanzelfsprekende vorm van zelfcontrole. Die zelfcontrole komt vanzelf tot stand. Het is een vorm van *instant-selfregulation*, een combinatie van zelfcontrole en zich loslaten, een mengeling van beheersing en overgave. Het is geen regelgestuurd, gekunsteld handelen of een aanpassing onder commando, maar een veelvormig en flexibel soort handelen dat, vanuit een werkelijke behoefte en betrokkenheid, zelfwerkzaam en met vertrouwen in zichzelf tot stand komt. Deze normen van spontaniteit komen overeen met de

normen van flexibiliteit die bijvoorbeeld Wijnen in zijn boek 'Verbeteren en vernieuwen van organisaties' (1989) hanteert. 'Flexibel zijn die organisaties, die een *hoog* weerstandsvermogen tegen verandering paren aan een *hoog* veranderingsvermogen', aldus Wijnen.

Intuïtief handelen

Spontaniteit hangt ook samen met het gebruik van *intuïtie*. De gezinsvoogd van Maria zegt:

Ik vind het ook heel belangrijk om te vertrouwen op mijn eigen intuïtie, omdat dat achteraf meestal klopt. Daarmee hangt samen dat ik ook een stuk onbevangenheid ten opzichte van cliënten wil behouden. Maar als je angstig bent om afgewezen te worden, dan ben je niet helemaal onbevangen. Onbevangenheid op zich is prima, maar je moet wel weten wat je doet, vind ik (31).

Ook de hulpverlener van Mieke geeft aan, dat ze veel gebruik maakt van haar intuïtie, maar dat je wel moet blijven nachecken of je intuïtie ook echt klopt. De werker zegt:

Op de crisisafdeling kwam bij ons een man en een vrouw. Het was zijn tweede huwelijk. En ik voelde direct dat het niet goed zat. Die man moest gewoon weg bij die vrouw. En het kindje was helemaal verstart. Die had alle problemen op haar nek geladen. Ik ben dus met dat stel gaan werken. En toen ben ik dus heel snel toch op hun relatie geschoten. Intuïtief had ik daar een beeld over. Ik voel dat. En dan ga ik dat nachecken. Bijvoorbeeld die mensen willen niks meer met elkaar of die relatie is verstoord of zit niet goed. Vandaar ga ik te werk. Ik ben me wel bewust, dat dat voor een stuk mijn eigen norm is. Maar als mensen mij heel duidelijk aantonen van 'mens maar je daar niet zo druk om', dan denk ik: 'prima, als hun daarmee tevreden zijn'. Ik heb zeker wel de behoefte om uit te testen wat ze met elkaar hebben. Er moet iets zijn wat deze mensen nog bij elkaar houdt. Wat hebben jullie behalve deze ruzie, nog wèl met elkaar? Dan zeg ik wel eens van 'ik word al niet goed, als ik jullie zo bezig zie, maar jullie houden het al vijftien jaar vol. Dus moet er iets zijn wat ik niet gezien heb, anders houden ze het nooit zo lang vol" (7).

Aan een totale verhouding appeleren

Spontaan gedrag zegt niet alleen iets over de persoon zelf, maar ook over de verhouding tot andere mensen. Doordat men bijvoorbeeld meer van zichzelf laat zien, worden zijn verhoudingen met andere mensen ook totaler. Zo vindt de maatschappelijk werker van Maria het wenselijk, dat de verhouding tussen Maria en haar vriend meer totaler wordt doordat ze meer van zichzelf laat zien zoals ze echt is. Maria gaat meer haar werkelijke gevoelens naar mensen gaat uiten, waardoor er meer overeenstemming komt tussen wat ze werkelijk voelt en denkt en hoe ze zich tegenover anderen gedraagt. 'Spontaan zijn' appeleert kennelijk aan een totale verhouding tussen mensen in plaats van een *partiële*

verhouding. Doordat er intern in Maria meer overeenstemming is, worden haar verhoudingen met mensen meer totaal. De werker ziet deze ontwikkeling bijvoorbeeld in de verhouding tot haar zus. De werker zegt:

Dit totaler worden van de verhouding zie je ook in haar relatie tot haar zus. Eerst kon ze alleen maar trappen tegen haar zus - een machtsstrijd voeren -, omdat haar zus haar moest opvoeden. Later kon ze met haar samen werken, samen kijken, op grond van een gezamenlijk belang - de kinderen en pa - dat ze met haar had. Er kwam meer differentiatie in die verhouding ten opzichte van haar zus.

Deze zelfde ontwikkeling ziet de werker ook in de verhouding tussen Maria en haar vriend Jan. Haar verhouding met hem wordt totaler, doordat Maria meer van zichzelf durft te laten zien. Ook de maatschappelijk werker van Mieke vindt het wenselijk, dat Mieke's relaties meer totaal worden. Doordat ze meer aan anderen laat zien wat ze vindt voelt en wil, worden haar relaties meer totaal. Daardoor ook kan sexualiteit niet meer als middel tot onderdrukking functioneren, omdat het in de hele relatie is ingebed. Mieke komt nu in deze meer op voor haar eigen behoeften en verlangens en stelt zich niet meer alleen in de rol van 'de verzorgende' op. Ze durft nu meer delen van zichzelf te laten zien en kan zich daarmee beter afgrenzen tegenover anderen. Ten opzichte van haar kinderen durft ze nu ook haar 'ouder-rol' te laten zien en de kinderen vandaaruit aan te spreken op hun gedrag. Doordat Mieke zich nu meer aan anderen durft te tonen, is ze volgens de werker spontaner geworden. De werker zegt:

Ze reageert op een meer spontane manier naar mensen toe, maar blijft in die spontaniteit zichzelf, zoals ze werkelijk is (11).

'Spontaan zijn in contacten met mensen' betekent ook, dat er sprake is van een zekere gevoelsmatige nabijheid en vertrouwen. Zo vindt Maria het wenselijk om een vertrouwensrelatie met iemand te hebben, voordat je helemaal spontaan bent. In andere verhoudingen dan met de werker is Maria nog niet spontaan. Maria zegt:

Ik reageer helemaal niet spontaan op mensen. Dat is gelijk gebleven. Ik moet de mensen echt eerst kennen, voordat ik spontaan tegenover mensen ben (38).

Kennelijk betekent voor Maria 'spontaan': vertrouwen hebben in iemand, iemand eerst kennen en pas dan je echte gevoelens laten zien. Spontaniteit koppelt zij aan een intieme vertrouwensrelatie. Ook Mieke koppelt 'spontaan zijn' aan nabijheid tot mensen en vertrouwen in mensen. In zoverre zij mensen niet meer zo snel vertrouwt, vindt de werker het belangrijk dat Mieke niet spontaan is en eerst de kat uit de boom kijkt. In de betekenis van 'spontaniteit' die de maatschappelijk werker hanteert, is Mieke dan juist spontaner, doordat ze meer zichzelf blijft in haar spontaan zijn. Belangrijk bij spontaniteit is kennelijk de vraag, in hoeverre er sprake is van een vertrouwensrelatie.

Naarmate er meer sprake is van vertrouwen in een relatie, naarmate spontaan gedrag in die verhouding meer mogelijk is, zo zouden we kunnen veronderstellen.

Naast een gevoelsmatige nabijheid en vertrouwen tussen mensen, hangt spontaniteit voor de maatschappelijk werker van Ans ook samen met *gezelligheid*. Op de vraag naar de spontaniteit van Ans, merkt de maatschappelijk werker onder meer op:

Ik denk dat ze vooral weinig spontaan bij mij was. Want dan ging het over háár en dat roept emoties op en dat maakt het moeilijk. Maar verder, dat Ans in haar dagelijks leven heus een gezellig iemand is. Dat ze lol kan maken, geloof ik best wel. En natuurlijk in de periode dat ze hier kwam, was er geen sprake van lol (128).

Maar spontaan gedrag betekent tussen mensen niet alleen maar nabijheid; ook *afstand* tussen mensen is noodzakelijk. Een 'totale verhouding tussen mensen' is in de ogen van betrokkenen niet hetzelfde als een 'algehele binding zonder scheiding'. Het gaat juist om een appeleren aan een verbondenheid tussen mensen, waarbij ieders eigenheid tot ontwikkeling kan komen. Tegenstellingen of tegenstrijdigheden tussen zichzelf en anderen worden niet geheel weggemoffeld of opgeheven, als men werkelijk spontaan is. Zo moet Dorrie niet met al haar 'spontaan' zorgzaam gedrag ophouden, omdat anderen dat zouden willen. Dorrie moet dit spontaan gedrag *tot op zekere hoogte* houden om daarmee gericht te kunnen blijven op omgevingsverandering, zo vindt de maatschappelijk werker. Dorrie moet zich in die zin onafhankelijk van anderen opstellen.

Conclusie

Proberen we de bovenstaande analyse van betekenissen van het begrip 'spontaniteit' samen te vatten, dan zouden we 'spontane zelfregulering' kunnen omschrijven als: een beheerste vorm van direct, zonder veel aarzelen, duidelijk, soepel en in nabijheid op mensen reageren, waardoor men informatie uit het eigen innerlijk prijsgeeft die waarachtig is. In dit spontane handelen toont men zelfvertrouwen en blijft men ten opzichte van de omgeving zichzelf. Men appeleert aan een verhouding die meer totaal is, d.w.z. een verhouding waarin sprake is van gevoelsmatige nabijheid tussen mensen, waarbij ieder zichzelf kan blijven. Spontane zelfregulering is een combinatie van bewuste zelfsturing als subjectief proces en een objectief zichzelf regulerend mechanisme van het systeem. Aldus gedefinieerd is spontane zelfregulering de combinatie van een proces in de actor en een systeemmechanisme.

Het begrip lijkt enige verwantschap te hebben met de term *flow experience* van Csikszentihalyi (Stevens, 1996, 157). De aandacht van de persoon kan compleet in beslag worden genomen door de activiteit gericht op een of ander doel, bijv. bergbeklimmen, hardlopen, afwas doen, dit boek lezen. In zo'n

situatie kun je de ervaring opdoen, dat de psychische energie, gericht op het realiseren van het doel, moeiteloos stroomt. Dit geeft een lekker gevoel van welbevinden, aldus Stevens.

Dr. Gerard Donkers