

Aansluiten op de Ander

Flauwvallen was rond mijn 18e jaar een nieuwe ervaring. Ik bleek een te laag bloedsuikergehalte te hebben. Hoe kon dit gebeuren? Ik ging naar de huisarts, waar ik een fijn contact mee had. Hij constateerde: 'Je hebt lage bloedsuikers, wat een voorbode kan zijn voor suikerziekte.' Ai, dacht ik, mijn oma en vader waren diabeet, wat nu? 'Gebruik je veel suiker?' vroeg de huisarts? 'Ja' antwoordde ik, 'drie schepjes in de koffie bijvoorbeeld.' Hij reageerde kort en krachtig met: 'Moederliefde tekort.'

Hoewel zijn conclusie juist was, had ik tegelijkertijd last van stigmatisering door het oordeel dat de omgeving had over de psychiatrische aandoening van mijn moeder. Als kind ging ik hier onder gebukt, en gaandeweg ontwikkelde ik een andere kijk op de psychiatrie. Een belangrijke gedachte voor mij was dat psychische symptomen een betekenis in zich dragen die gehoord wil worden. Ze geven aan dat er een conflict huist in de persoon. Psychische symptomen staan meestal voor een zoektocht naar het zelfgevoel in de vorm van een verlangen, gemis of een lichamelijke of emotionele beschadiging. Ze laten zien dat de ontwikkeling van een persoon stagneert en dat hij een zelfgevoel nodig heeft als houvast. Een innerlijke samenhang die nodig is om overlevingspatronen los te kunnen laten.

'...hoe belangrijk een veilige hechting is voor het ontwikkelen van een zelfgevoel.'

Ik ga even terug naar het vorige artikel: 'Hoe betrokkenheid angst en leegte overwint'. Daarin gaf ik aan hoe belangrijk een veilige hechting is voor het ontwikkelen van een zelfgevoel. De eigenheid die een mens nodig heeft om zichzelf te kunnen onderscheiden van de ander, gevoelens te kunnen hanteren, de bestaansleegte te kunnen verdragen en bezieling vast te houden. Je zou kunnen zeggen dat het inlevingsvermogen van de Zorger en een veilige hechting de transpersoonlijke ontwikke-



ling ondersteunen. Dat wil zeggen: de wil tot leven, met verwondering en respect voor zichzelf, de ander en de natuur. Daarmee leert hij tegenstrijdigheden te hanteren en oordelen los te laten. In het volgende artikel kom ik hierop terug.

De ontwikkeling van het zelfgevoel speelt ook een grote rol bij rouwprocessen. Ik geef een voorbeeld. Stel, een jonge vrouw



wordt zwanger en verliest haar embryo na vier maanden zwangerschap. Het is een vrouw met een gering zelfgevoel, wat tot gevolg heeft dat ze haar zwangerschapsverlies niet goed kan verwerken. Ten eerste betekent dit verlies dat ze nooit haar toekomstige kind zal kunnen aanraken. Ze heeft het hartje zien kloppen op de monitor, haar borsten deden zeer en haar buik was gegroeid. Ten tweede: hoe kan ze afscheid nemen van iets wat niet geworden is? Er is alleen een afgebroken zwangerschap, en geen baby. Het groeiproces in haar buik is beëindigd, en met haar geringe zelfgevoel is ze niet in staat om te kunnen rouwen over iets wat ongrijpbaar is. Daarmee komt ze in een dubbel rouwproces terecht, waar de buitenwereld niets van begrijpt. Ze wordt geconfronteerd met het verlies van haar vrucht, en heeft te weinig zelfgevoel om dit rouwproces te doorstaan. Ze blijft hangen in de gedachte dat het haar schuld is dat ze de zwangerschap niet kon voldragen. Ze vertaalt dit naar het dagelijkse leven als: 'Ik ben niet goed genoeg om te leven.' Had deze vrouw een samenhangend zelfgevoel ontwikkeld waarmee ze gevoelens kan doorstaan en overwinnen, dan had ze steviger in haar schoenen gestaan. Ze had met haar zelfgevoel dit verlies kunnen loslaten, wat tot een rouwproces had geleid in plaats van een depressieve episode.

Wat houdt dit nu in voor Helpers die in contact komen met Vragers die weinig zelfgevoel hebben? Hoe kan de Helper zorgen voor een aansluitend menselijk contact? Wat is aansluitend contact? De Russisch Joodse filosoof Emmanuel Levinas (1906-1995) ontwikkelde hierover een bijzondere zienswijze die een rol speelt in elk menselijk contact. De kern van zijn filosofie is dat het gelaat van de Ander betrokkenheid en een verantwoordelijkheidsgevoel oproept. Daar bedoelde hij mee dat we verplicht zijn de Ander toe te laten in onze leefruimte, hem niet te beroven van zijn anders-zijn, en dat we geen gevangene mogen worden van ons eigen verantwoordelijkheidsgevoel.

Dit proces ontvouwt zich ook tussen een Vrager en een Helper, en betekent steeds weer opnieuw op elkaar afstemmen. Wat

is haalbaar voor zowel de Vrager als de Helper? Dat betekent voor de Helper aansluiten op de ontwikkelingsfase waarin de Vrager zich bevindt en uitzoeken wat deze nodig heeft om zijn pseudo-ik (zijn overlevingsstijl) te accepteren of los te laten. De omgeving verwacht 'volwassen' gedrag van de Vrager, omdat hij nou eenmaal volwassen is. Maar als hij dat als kind nauwelijks geleerd heeft, kan dit een enorme druk geven, zo intens dat zijn ontoereikende zelfgevoel de verwachting van buitenaf niet waar kan maken. Het gevolg is dat overlevingsmechanismen toenemen en overbelast kunnen raken. Deze toename van overlevingspatronen bij de Vrager zien we vooral op het moment dat hij zich op de bestaansrand bevindt, het voorstadium van de bestaansleegte. Waar in de bestaansleegte de Vrager zijn wil tot leven verliest door het wegvallen van zijn zelfgevoel, overlevingsstijl en bezieling, is er op de bestaansrand nog wilskracht aanwezig. In dit bewustzijnsstadium probeert de Vrager op een creatieve manier zijn gevoelens onder controle te houden om zich staande te houden.

'...aansluiten op de ontwikkelingsfase waarin de Vrager zich bevindt...'

Een voorbeeld. In mijn gedachten zie ik een jonge vrouw die ik jaren terug ontmoette. Deze levendige, charmante vrouw kon haar grenzen alleen maar aangeven met een vlooiën-fobie. Zonder fobie lukte haar dat niet meer. Het was een vriendelijke vrouw die altijd klaarstond voor anderen, maar daardoor kreeg ze steeds minder ruimte voor zichzelf. Haar fobie maakte het mogelijk minder mensen bij haar thuis uit te nodigen en minder bij anderen op bezoek te gaan. In eerste instantie leverde de vlooiën-fobie haar tijd voor zichzelf op, maar de confrontatie met zichzelf doordat ze meer alleen was, veroorzaakte tevens nieuwe spanning. De fobie verergerde en haar tijd ging op aan buitensporig schoonmaken. De achterliggende oorzaak bleek >

een ziekenhuisopname tijdens haar kinderjaren te zijn. Ze werd met bed en al buiten op een balkon gezet en begon te gillen toen ze allemaal pissebedden op de muur zag lopen, maar niemand hoorde haar. Dit angstige moment liep als een rode draad door haar leven en ze ontwikkelde steeds een andere beestjesfobie wanneer ze zich eenzaam voelde.

'Dan dient zich de bestaansleegte aan.'

Helaas komt het ook voor dat het zelfgevoel van de Vragers de druk van die toegenomen overlevingsmechanismen niet meer aankan. Dan dient zich de bestaansleegte aan. In deze leegte verdwijnen niet alleen de 'gezonde' gedragingen, gevoelens en gedachten zoals vreugde of een positief zelfbeeld, maar ook de 'ongezonde' zoals dwanggedachten of buitensporige angst. Bestaansleegte betekent dat de levensbeweging van de Vragers stilligt, en de wilssterkte afneemt. Het paradoxale van deze toestand is dat in de bestaansleegte de Vragers zijn zelfgevoel verliest, maar dit zelfgevoel juist nodig heeft om de leegte weer achter zich te laten. Lukt het hem in de hulprelatie zijn zelfgevoel te ontwikkelen, kan hij vervolgens zijn overlevingsstijl doorbreken en – in de woorden van Nietzsche – worden wie hij is. Doordat de mens een zelfgevoel ontwikkelt door hechting, is het vanzelfsprekend dat een hechtingsrelatie nodig is om alsnog een autonoom zelfgevoel te vormen. Freud signaleerde al eerder dat dit hechtingsproces zich kan voordoen in contact met Vragers. Jung heeft dit verder onderzocht en concludeerde dat een Vragers kan 'genezen' als de traumatische gebeurtenis in het bijzijn van de Helper wordt verteld. Hij zocht de verklaring in de overdracht (het verschuiven van kindgevoelens naar de Helper) tussen de Vragers en de Helper en heeft hierover veel geschreven. De vraag is wat er precies gebeurt tussen Vragers en Helper. Wat kan de Vragers bevrijden? Maar ook: Wat kan de Vragers verstikken als het proces niet goed wordt opgepakt?

Kort samengevat ontwikkelt zich het volgende tussen de Vragers en Helper. Een Vragers komt bij de Helper en deelt zijn gevoelens met hem. Ervan uitgaande dat de Helper aansluit op de ontwikkelingsfase waarin de Vragers zich bevindt, ontstaat er een band tussen hen. Deze verbinding roept bij de Vragers de behoefte tot hechting op (Bowlby), maar tegelijkertijd ook angst voor deze intimiteit. Immers, het is veelal een onbekend proces voor de Vragers en deze valt daardoor terug op zijn overlevingsmechanismen. Verwarring over zijn tegenstrijdige gevoelens en angst voor bestaansleegte verstoren zijn laatste stukje zelfregie. In deze situatie kan de Vragers depressiever worden, angstiger, dwangmatiger, maar ook meer verslavende middelen gaan gebruiken.

Dit betekent niet dat de verstoring heftiger wordt, of dat iemand gekker aan het worden is, maar dat er een transformatieproces in de Vragers gaande is. Een poging tot hechting die verwijst naar de zoektocht van het zelfgevoel, naar kunnen bestaan. Dit kan gepaard gaan met regressieklachten, het terugvallen op een eerdere ontwikkelingsfase, wat een pijnpunt kan aangeven. Het kan ook gepaard gaan met het verlangen naar de symbiotische fase in de baarmoeder, het versmelten met



de ander, of het ervaren van de universele oergrond waar ieder mens mee wordt geboren. In dit proces is het van belang dat de Helper weet welke hechtingsstijl de Vragers heeft en dat hij extreme gevoelens van hem kan verdragen. Daarnaast is het noodzakelijk dat hij weet wat bestaansleegte is, hoe een zelfgevoel wordt gevormd en wat de functie daarvan is, en dat in de toename van overlevingspatronen een verlangen naar hechting aanwezig kan zijn.

'Wat de Vragers nodig heeft, is liefdevolle aansluitende steun om van zichzelf te leren houden.'

Wanneer een Helper dit proces herkent en erkent, kan hij dit benoemen en de Vragers begeleiden in het transformatieproces. De overlevingsmechanismen nemen dan uiteindelijk af. Ontgaat echter de Helper dit proces, dan kan de Vragers aan zichzelf gaan twijfelen en is hij niet in staat zijn overlevingsstrategie te doorbreken. Daardoor kan ook de omgeving in de war raken en het idee krijgen dat de Vragers niet goed zijn best doet. Het is een van de oorzaken die stigmatisering en zelfstigmatisering in de hand kan werken. Het herkennen en erkennen van dit proces is essentieel voor alle partijen die te maken krijgen met psychische nood. Inzien dat overlevingsmechanismen een kind hebben beschermd. Begrijpen dat de toename van overlevingspatronen geen afwijzing verdient, maar dat het aangeeft dat het transformatieproces van de Vragers op gang komt. Het is de basis voor een ontdekkingstocht om het ontoereikende zelfgevoel te repareren. Het kind was immers niet voldoende in staat om in het NU zonder steun van de Zorgers zijn woede, angst, verdriet en bestaansleegte te doorvoelen. Wat de Vragers nodig heeft, is liefdevolle aansluitende steun om van zichzelf te leren houden.

Meer informatie:

www.bestaanleegte.nl en www.bewustinbeeld.nl