



Betrokkenheid overwint angst en bestaansleegte

Mijn moeder maakte na een opname van vijftien jaar in een psychiatrisch ziekenhuis de opmerking: 'Ik had liever in de gevangenis gezeten, dan wist ik hoe lang ik moest zitten.' Niet dat ze naar de gevangenis verlangde, maar ze voelde zich in haar wereld opgesloten, alleen en verloren. Alsof ze een misdaad had begaan die niet had plaatsgevonden.

Elke hulpvrager heeft behoefte aan betrokkenheid. De behoefte gezien te worden zonder dat de hulpgever een oordeel heeft over zijn lichamelijke of psychische verstoringen.

Zou de opname van mijn moeder destijds zoveel jaren hebben geduurd wanneer de hulpverlening haar gedrag en eenzaamheid had begrepen? Had de hulpgever haar kunnen steunen bij het overwinnen van haar angst en innerlijke bestaansleegte? Wat is bestaansleegte?

Bovenstaande tekst geeft aan hoe noodzakelijk een menselijke verbinding is. Menig therapeut zal onderschrijven dat betrokkenheid in elk therapeutisch contact met een hulpvrager onmisbaar is. Of je nu een natuurgeneeskundig therapeut bent, een integratief of psychotherapeut, je kunnen inleven in de Vragger, los van je eigen referentiekader, is essentieel in de voortgang van de behandeling. Hoe komt dat? Welke factoren zijn in dit wederkerig proces van belang? Zijn er ook valkuilen, en hoe gaat de therapeut daarmee om?

'...hoe noodzakelijk een menselijke verbinding is.'

Om deze vragen te kunnen beantwoorden, ga ik vijftig jaar terug in de tijd. Vanaf die periode, ik was vijf jaar, werd mijn moeder regelmatig opgenomen op een psychiatrische afdeling. Haar diagnose was 'anorexia nervosa', een eetprobleem. In haar geval hield dit in: bijna niets eten, sterk vermageren en het gebruiken van laxemiddelen. Daarnaast ontwikkelde ze een alcoholprobleem, een drankbehoefte; waarschijnlijk is dat rond mijn tweede jaar begonnen. In het dagelijkse leven betekende dit dat ik geen aansluitende aandacht meer kreeg om mezelf te ontwikkelen tot een kind met zelfvertrouwen. In rap

tempo moest ik volwassen worden, iets wat natuurlijk onmogelijk was voor een kind van vijf.

'...en ziet hechting als een ontwikkelingsproces tussen de ouder(s) en het kind.'

Helaas, ik had geen keuze. Ook al wilde ik als kind liever spelen, ik schakelde mijn kindbehoefte uit en ging de thuissituatie steeds meer rationaliseren. Steeds meer stond 'begrijpen' voor mij op de voorgrond. Als ik maar trachtte te bevatten – voor zover dat ging als kind – waarom mijn moeder mij in de steek liet, had ik de motivatie om haar taken op mijn manier over te nemen. Door te denken dat ze ziek was en dat ze hier niets aan kon doen, werd ik niet boos, verdrietig of angstig, maar voelde ik me sterk omdat ik van haar hield. Dat uitte zich in zorgen voor mijn twee zusjes en voor mijn moeder als ze thuiskwam met verlof. Zo stelde ik mijn ouders tevreden, maar waar was ik? Ik leefde in mijn hoofd. Vanaf dat moment begon ik mijn overlevingstocht, vastberaden om een zinkend schip te redden. Dat betekende dat ik mijn gevoelens in het heden negeerde. De gevoelens die ik nodig had om te leven in het NU.

Terugkijkend op mijn kinderjaren besef ik dat een kind pas zijn gevoelens in het heden kan ervaren als het veilig is. Als het steun ervaart van de Zorgers bij het hanteren, delen en verwerken van zijn gevoelens. Doet deze kans zich voor, dan ontstaat er een band tussen de Zorger en het kind en daarmee ontwaakt de universele bezieling waar ieder kind mee wordt geboren. Dit is de transpersoonlijke ontwikkeling waarin het kind zijn inspiratie leert ontdekken en vasthouden. Het geeft hem energie en bestaanszin, iets wat het kind ervaart als bestaansrecht. Met dit zelfvertrouwen kan het zich optimaal 'vrij' voelen, en >

het geeft hem de kans een identiteit te vormen. In deze tekst wordt de identiteit ook zelfgevoel genoemd. Dat brengt ons bij de volgende vragen: Wat is een zelfgevoel, en hoe ontwikkel je zelfvertrouwen? Hoe belangrijk zijn veiligheid en steun in de kinderjaren om het emotionele motortje van het kind op gang te krijgen?

'Allemaal ingrediënten om tot een autonoom zelfgevoel te komen ...'

Sinds John Bowlby, de Britse kinderpsychiater en grondlegger van de hechtingstheorie, naar voren bracht dat steun in de kinderjaren onmisbaar is, weten we dat wanneer een kind zich beschermd voelt, het steun zoekt bij de Zorgers als het onder spanning staat. Bowlby noemt dit een veilige hechting en ziet hechting als een ontwikkelingsproces tussen de ouder(s) en het kind. Dit ontdekte hij tijdens zijn werk in kindertehuizen. Bovendien concludeerde hij dat ieder kind een algemene behoefte heeft tot hechting, waarbij het noodzakelijk is dat de Zorger aansluit op deze behoefte, zodat het kind een identiteit kan ontwikkelen. In deze situatie, waarin het kind een zelfgevoel ontwikkelt en daarmee een innerlijke samenhang, leert het kind omgaan met tegenstrijdige gevoelens, gedachten en lichaamssignalen. Als een kind bijvoorbeeld bang is omdat hij denkt dat er een monster in de kast zit, kan de Zorger het monster wegsturen, of de Zorger kan vragen aan het kind: 'Heb je hem gezien, hoe ziet hij eruit?' Zo kan het kind zijn angst verwoorden en delen met de Zorger.

Tevens leert het kind in een veilige hechting levensvreugde, autonomie en zelfreflectie te ervaren, wat kan leiden tot zintuiglijke

en cognitieve bewustwording. Het zijn de bouwstenen voor een zelfgevoel waarmee hij bestaansangst en bestaansleegte leert verdragen. Dit zelfgevoel zorgt ervoor dat hij niet blijft hangen of verdrinkt in deze toestanden. Zo'n zelfgevoel bestaat uit een lichamelijk, cognitief, affectief en een transpersoonlijk zelfbesef, die het kind stuk voor stuk leert ontdekken in het contact met de ander. Wanneer een moeder bijvoorbeeld haar baby regelmatig aanraakt, zal de baby op een gegeven ogenblik ervaren en kunnen onderscheiden wat zijn arm en wat de moederarm is. Hij leert zichzelf te onderscheiden van de ander. Een fase later kan hij beelden vormen en hier woorden aan geven, of andersom. Kan hij eenmaal hele zinnen maken, dan ontstaan er bij het kind gedachten, en weer later in zijn ontwikkeling kan hij leren denken over zijn eigen gedachten. Allemaal ingrediënten om tot een autonoom zelfgevoel te komen en tegenstrijdigheden tussen lichaam en geest te kunnen hanteren. Het bevrijdt de mens van zijn angst voor het leven en de dood. Angst voor de dood is in wezen angst voor identiteitsverlies. Tussen het leven en de dood ligt een lange weg om zelfvertrouwen te ontwikkelen.

Het zelfgevoel heeft een aantal belangrijke functies. Op de eerste plaats hebben we een zelfgevoel nodig om ons te kunnen onderscheiden van de ander, de situatie of een object. Het zelfgevoel zorgt voor begrenzing, zodat we zelfstandig kunnen denken en voelen. Stel dat we geen zelfgevoel zouden hebben, dan is de kans groot dat we vervloeien met de ander, de situatie of het object. In het heftigste geval zouden we permanent psychotisch kunnen worden, waarbij de prikkels van buiten en binnen het lichaam door elkaar gaan lopen en onze belevingen niet meer passen in de gebeurtenissen om ons heen. Op zo'n moment weten we niet meer welke gedachten, gevoelens of lichaamssignalen van ons zijn en welke niet. Dat is verwarrend omdat we dan niet meer weten hoe we kunnen reageren.





Het tweede aspect van het zelfgevoel is dat we hiermee gevoelens kunnen hanteren. Wanneer het zelfgevoel bij een individu door omstandigheden te weinig is ontwikkeld, loopt het de kans dat het overspoeld wordt door gevoelens en hij daar niet meer de regie over kan voeren. In de praktijk kan dit bij een persoon leiden tot een ego (zelfbeeld) gestuurd door onbewuste gevoelens, wat gaat domineren over het zelfgevoel. We kunnen dan overmoed zien, zoals bij iemand met grote dadendrang of agressie. Ook kan het ego van de hulpvrager kleiner worden dan het zelfgevoel. We zien bijvoorbeeld dat iemand zichzelf wegcijfert en weinig zelfvertrouwen heeft. Het zelfgevoel is dus cruciaal om een innerlijke balans te ervaren tussen geven en nemen, tussen jezelf voegen naar de ander en jezelf laten zien, enzovoort.

'Door alsnog een hechting te ervaren...'

Ten derde hebben we een zelfgevoel nodig om de bestaansleegte te kunnen verdragen. Hoewel bestaansleegte voortdurend bestaat, kan deze toestand in gradaties aanwezig zijn in de mens. Iedereen denkt wel eens: 'Waar doe ik het allemaal voor, wat heeft het leven voor zin?' Of neem bijvoorbeeld een ernstig auto-ongeluk waarbij de persoon in shock raakt en los komt van zijn zelfgevoel. Ook deze persoon komt even in de bestaansleegte terecht. Soms voor een uur, soms een dag of langer. Wanneer het langer dan een aantal weken gaat duren, zoals bij een depressieve episode, verandert de bestaansleegte in een diep zwart gat. Het gapende niets waarin iemand niet alleen zijn zelfgevoel verliest, maar ook zijn overlevingsmechanismen en inspiratie. Overlevingsmechanismen die het kind nodig had om zijn pijn te kunnen verdragen, maar die op een bepaald moment door heftige zintuiglijke prikkels of rationele gedachten het zelfgevoel kunnen gaan overheersen. Denk aan een kind dat steeds rationeler wordt en steeds minder kan voelen. Uiteindelijk kan dit ertoe leiden dat bij een volgende emotionele situatie zijn rationele benadering niet meer werkt. Wat in zijn kindertijd bescherming gaf, houdt geen stand meer door gebrek aan een hecht zelfgevoel.

Dit proces komt ook voor in een therapeutische relatie. Juist op het moment dat de hulpvrager zich gaat hechten aan de hulpgever kunnen overlevingsmechanismen van de hulpvrager toenemen waardoor zijn zelfgevoel overbelast raakt en zijn overlevingsmechanismen worden uitgeput. Een situatie waarbij de therapeut zich machteloos kan voelen, wat niet verwonderlijk is. Het vergt ervaring, inlevingsvermogen en kennis om dit proces goed te begeleiden.

'...mits de therapeut het dominant worden van overlevingsmechanismen als een poging tot hechting kan zien.'

De vierde dimensie van het zelfgevoel is dat we daarmee de universele bezieling, waarmee ieder kind wordt geboren, kunnen vasthouden. Een veilige hechting zorgt ervoor dat het kind met volle overgave kan spelen en de tijd vergeet. Zijn bezieling wordt in goede omstandigheden gedragen door liefdevolle Zorghers. Dat betekent dat hij op dat moment geen tegenstrijdige gevoelens en gedachten ervaart. Even is hij één met de situatie, met zichzelf en de omgeving. Later als het kind volwassen is geworden, verdwijnt de hechtingsrelatie naar de achtergrond en zal de jongvolwassene meer terugvallen op zijn zelfgevoel. Het zelfgevoel dat een kind leert ontwikkelen in een veilige hechting. Lukt het hem zichzelf daarmee te troosten, gevoelens te hanteren en de bestaansleegte te verdragen, dan heeft hij een gereed-schapskist om telkens weer zijn inspiratie op te pakken.

Niet alle kinderen krijgen de kans om zich veilig te hechten, waardoor ze regelmatig bij een therapeut terechtkomen. Juist deze kinderen en volwassenen zoeken naar een nieuwe basis waarin angst en bestaansleegte wordt erkend. Door alsnog een hechting te ervaren, kan de hulpvrager deze angst en leegte overwinnen, mits de therapeut het dominant worden van overlevingsmechanismen als een poging tot hechting kan zien. Gaandeweg wordt in de komende uitgaven van dit vakblad duidelijk hoe een kind overlevingsmechanismen kan ontwikkelen en welke kracht hierin schuilt. Hoe een therapeut de kracht van het kindbewustzijn in de volwassene kan ombuigen tot een autonome wil bij de hulpvrager. Wat voor therapeut je ook bent, als overlevingsstrategieën gaan toenemen, betekent dit in ieder geval dat er vertrouwen is.

Meer informatie:

www.bestaansleegte.nl en www.bewustinbeeld.nl

Monique de Heij is auteur van het boek 'Bestaansleegte'. Ze beschrijft deze leegte als een bewustzijnstoestand waarin zowel de identiteit als de overlevingsstijl en de bezieling dreigen op te lossen. Bestaansleegte is de tegenpool van Oerleegte, het domein van bezieling, overgave en inspiratie. Tussen deze twee leegtes bewegen we ons voortdurend en ze spelen een cruciale rol in ons leven. Het is een spanningsveld tussen bestaan en niet-bestaan, tussen het vormen van een identiteit en de angst om deze te verliezen.