

1

Opening

Astrid

*Ik sta op en kijk door het raam
naar "wereld"
Huizen vol lichtjes in deze duisternis
en ik alleen
nog steeds zwijgend*

*Mijn gestalte in de spiegel
bruine ogen
Uren tuur ik naar m n bruine ogen
LIJF! roep ik met non-verbale woorden*

*Ik ontving geen antwoord terug.
Kan ik met deze afstand eigenlijk wel communiceren
met lijf?*

*Ik zwijg,
als mijn gevoel zwijgt
zal mijn lijf zwijgen.*

Wat zal het zwijgzaam zijn.

Zoals zoveel van mijn cliënten is Astrid op haar eigen manier bijzonder. Zij is de afspiegeling van mijn motief om met mensen met een eet-, angst dwang- of identiteitsstoornis te willen werken. Vol verrassingen die uit de diepte opwellen. Astrid is zeventien jaar. Tenminste haar lichaam. Haar gedachten en emoties zwerven onrustig in leeftijden tussen, laten we zeggen, de prepuber en een rijpe vrouw in. Ze zoekt de koestering van een kind, het avontuur van een wereldveroveraar en intellectuele voeding van een geletterde. Ze speelt als een intrigante en verandert via een aanminnig clowntje in een wanhopige gevangene van haar eigen dictatoriale gezag. Bij alles blijft ze de Astrid die al deze persoonlijkheden in zich draagt.

Vanavond zat ze weer gevangen in een uitzichtloze toestand. Ze was daar de laatste dagen geleidelijk in weggezakt en kon niet aangeven wat de reden was.

“Je moet niet denken dat ik vanavond iets ga doen”, begeleidde ze de begroeting na een reis van bijna anderhalf uur. “Ik heb nergens zin in, en je hoeft ook geen moeite te doen om me over te halen.”

Voor mij is duidelijk wat hier gebeurt. Ik moet het vanavond opnemen tegen haar Innerlijke dictator die haar wel naar de behandeling laat komen, maar aankondigt met mij in gevecht te gaan. Daartegenin gaan is niet handig. Ik ken inmiddels dit soort reacties wel. Met de schoenen uit, haar voeten dicht tegen zich aan op haar fauteuiltje en haar kin op haar knieën staaarde ze passief voor zich uit.

Ik schonk een glas water voor haar in, zocht de kopjes en glazen van die ochtend- en middagsessies bij elkaar en bracht die naar het keukentje. Daarna verzorgde ik de planten, zocht een paar cliëntendossiers bij elkaar en belde naar huis dat ik eerder thuis zou komen.

Provoceren helpt soms bij dit soort systemen. Een van de kenmerken van zo'n systeem is dat het zeer normerend is en prestatiegericht. Hier veroorzaakte hij een ontspanning bij me die hij helemaal niet beoogde. Hij wilde strijd leveren en geen gelanterfant zien. De onrust groeide bij haar. “Denk je dat je mij hiermee hebt?” vroeg ze poeslief. Ik ontkende dat ik dat dacht. Ik wilde mijn tijd alleen niet verloren laten gaan. Ik bleef gewoon, want waarom zou ik boos op haar worden. Ik wist immers welk proces gaande was. Maar ik laat me mijn tijd niet hierdoor afnemen en dat legde ik haar uit.

“Rob,” zei ze ineens op een heel besliste toon, “ik wil dat je hier iets tegen doet!”

Dat hoefde niet meer, ze had het immers zelf al gedaan. Ze had verzet geboden tegen het systeem waarin ik het karakter van een Innerlijke dictator herken.

Het ontstaan van deze dictator in Astrid is logisch. Net zo logisch als dit patroon in het systeem van al mijn cliënten ligt. Er was bij al deze mensen geen andere mogelijkheid of hij moest ontstaan.

De dingen gebeuren immers omdat aan alle voorwaarden wordt voldaan om ze te laten gebeuren en dan kan het niet anders zijn dan dat ze gebeuren.

Niets is zo verrassend en gelijktijdig zo logisch als de mens

De mens is een roedeldier met sociale en maatschappelijke vermogens. Door de duizenden jaren heen ontwikkelde de mens stapje voor stapje, met veel vallen en opstaan een samenleving waarmee we het nu moeten doen. Hoe we dat doen daar zijn miljoenen boeken over geschreven, herschreven, verbeterd en weer weggedaan. De samenleving is steeds in beweging en ieder van ons draagt aan die beweging zijn eigen beweging bij.

Samenleven is communiceren. Het is een proces van waarnemen, interpreteren, verwerken en reageren.

Alles in de samenleving is terug te voeren tot dit proces. Communicatie betekent onderlinge afstemming op basis van wederzijds begrip. Gebrek aan begrip leidt tot discommunicatie. En discommunicatie leidt tot verwarring, onrust en conflicten.

De belangrijkste communicatie vindt plaats in de opvoeding; in het groot worden en grootbrengen. Daar worden alle elementen van communicatie in de praktijk gebracht. Ervaringen zijn gebaseerd op hoe mensen de dingen begrepen, interpreteerden en daarop reageerden. Ervaringen ontstaan vanuit kettingreacties op dit proces. Vanuit deze kettingreacties ontstaan overtuigingen van gedachten, normen en waarden. We kunnen niet anders reageren dan vanuit al onze gebundelde ervaringen die alle netwerken in ons brein zo gelegd hebben zoals ze nu liggen. Dat is ons denk-, belevings- en stuursysteem. We zijn daaraan onderhevig. Zelfs onze genetische eigenschappen hebben we gekregen omdat onze ouders een communicatieketen hadden die leidde tot ons bestaan.

Opvoeden en leren zijn processen van overdrachten van persoonlijke of groepservaringen. Ouders hebben overtuigingen, vrijheden en frustraties. Die leveren hun een bepaalde vorm van veiligheid of onveiligheid op. Zij kunnen zich daarbij vrij of juist onvrij voelen. Ze kunnen doorgeweest zijn in volwassenheid of zijn blijven hangen in een stadium van hun ontwikkeling. Ze kunnen geprikkeld zijn alles te veroveren wat binnen hun vermogens ligt, of lamgeslagen zijn tot passiviteit en uitzichtloosheid. Ze kunnen optimistisch en blijmoedig, vol vertrouwen zijn, of pessimistisch, zwartgallig en wantrouwend.

Het lijkt een menselijke eigenschap te zijn je te laten beïnvloeden door je ervaringen. Maar waar heb je ervaringen anders voor? Alles wat je nu weet, alles wat je nu doet, is een gevolg van alle stappen die je ooit in de wereld van de ontdekkingen deed. Je leerde spreken, lezen, rekenen, met mes en vork eten. En dankzij die lessen en ervaringen kun je communiceren, ben je welkom in de samenleving. Het is allemaal zo simpel en logisch.

Precies. Alles is logisch.

Ook de nare dingen die je overkomen, waar je schuldig aan bevonden werd of nog steeds wordt.

Elke stap die je zette, was een leerschool. Elke pesterij vormde je, elk moment van onbegrip en ontkenning werkte in op je beleving en je reacties. De dingen gebeuren omdat aan alle voorwaarden wordt voldaan, en dan kan het niet anders zijn dan dat ze gebeuren.

Wie ben jij om jezelf daarop te bekritisieren? Wie zijn al die mensen die zeggen dat je de dingen verkeerd doet? Je doet de dingen omdat je niet anders geleerd hebt dan dat dit de veiligste manier is om zo te handelen.

Alles wat je doet, is goed, want er was geen andere manier voor jou toegankelijk. Je mag je wel afvragen: maar wil ik dit wel zo?

2

Inspiratiebronnen voor vernieuwing

Een kleine jongen

Ik weet niet meer precies wanneer ik voor het eerst mijn keuze maakte over mijn toekomstige beroep, maar dat was al op de lagere school. Ik gunde me een keuze uit sterrenkunde, therapie of filosofie. De ingevingen lagen dicht bij huis. Mijn moeder was pedagoog en therapeute en ik ontdekte bij haar dat zij dingen met mensen kon doen die heel verrassend waren. Die deed ze ook bij mij en die hielpen mij van mijn angsten over de oorlog te komen. Zij ontnam me mijn nachtmerries en ik droomde over de dingen die nieuw voor me waren.

Eind jaren veertig was de naoorlogse no-nonsenseperiode van de wederopbouw. Je moest blij zijn dat je de oorlog overleefd had en verder niet zeuren. Je had toekomst. Zelf besepte ik dat toen niet, maar de oudere generatie waartoe mijn moeder behoorde, toch wel. Als oorlogsweduwe was ze in 1946 met mij en mijn iets oudere zus uit het toenmalige Nederlands Indië naar Nederland gevlucht. Sociale voorzieningen waren er nauwelijks en aandacht voor persoonlijke noden lag nog buiten de wederopbouwgeest. Misschien was het haar geluk dat er toen weinig therapeuten waren en dat de weinige mensen die de hulp konden betalen ook weinig keuze hadden. Al gauw was ze fulltime bezig. Vanuit Zeist reisde ze iedere week een dag naar Leeuwarden, naar Antwerpen en Eindhoven. Dan vertrok ze 's ochtends om zes uur en kwam pas thuis als mijn zuster en ik al lang sliepen. De andere dagen werkte ze dichterbij in de buurt of behandelde mensen aan huis.

Toch voelde ik me niet tekortgedaan. Ze gaf me de aandacht die ik nodig had en stimuleerde me in alles wat ik belangrijk vond. En als mijn klasgenootjes al uren lang sliepen, zwierven we vaak samen of met z'n drieën midden in de nacht bij helder weer in het open terrein een stukje van ons huis vandaan en wees ze ons op de sterrenbeelden. Ze vertelde over de planeten, de zon, de maan en over de onmetelijke afstanden in de kosmos. En al lopende en pratende veranderden de onderwerpen en vertelde ze over het ontstaan van de kalenders, de oude culturen en het denken en weten van de mensen in de oudheid. Ook hoe het denken en de kennis veranderden en hoe de wetenschap alsmat worstelt met de werkelijkheid. Ze was los van de dwang dat kinderen iedere nacht vele uren moesten slapen. Nee, ze leerde me na te denken hoe waar stelligheden zijn en of je er ook anders mee kunt omgaan.

Ze opende een schatkist aan veelzijdige kennis over de natuur, de mens, het denken, kunst en cultuur, geschiedenis en religies. En ze leerde ons dat alles met elkaar verbonden is in een logische structuur. Dat niets losstaat van iets

anders. Alles werd veroorzaakt door feiten die soms heel ver in het onzichtbare verscholen lagen.

Het opmerkelijkste aan haar was haar onbevooroordeeldheid en diepe respect voor alles om haar heen.

In deze ervaringen ligt waarschijnlijk mijn vroege belangstelling voor de kosmos, de menselijke geest en het denken over het denken. Ze lijken zo uiteenlopend, maar toch ligt er een gemeenschappelijk kenmerk in: de zichtbare dingen worden veroorzaakt door niet direct zichtbare structuren.

Door allerlei gebeurtenissen liep mijn weg anders dan ik in die tijd verwacht had. Steeds kwam ik in beroepen terecht die afgestemd waren op communiceren, waarnemen van menselijk gedrag en het creëren van vernieuwende oplossingen. Mijn motto's groeiden in vragen: 'hoe waar is waar?' 'Kan het anders beter en hoe kan ik tegengestelde factoren met elkaar verbinden zodat ze elkaar versterken in plaats van elkaar hinderen?'

Mijn levenswandel was absoluut anders dan het pad van mijn moeder te volgen. Ze gaf me de ruimte mezelf te ontwikkelen naar de gene die ik in werkelijkheid was. Ze ging nooit met me in discussie, maar luisterde naar mijn verhalen. Haar bijdrage was daar haar vergelijkbare verhalen naast te leggen als mogelijke aanvulling. Het was aan mij wat ik er mee zou doen. Zij leerde me gebruik te maken van nuances in mijn denken, voelen en beleven. Haar belangrijkste communicatieve vaardigheid was luisteren en stil zijn, en alleen te vertellen als dat gevraagd werd.

Ze heeft een verzadigd leven gehad, is bijna 93 jaar geworden. Ooit heb ik haar gevraagd haar ideeën op papier te zetten; haar belevenissen en ervaringen aan anderen over te dragen. Ze had een bibliotheek vol kunnen schrijven met al haar kennis en inzichten. Haar antwoord was kort: "De dingen mogen vergeten worden. Laat ieder zijn eigen gedachten ontdekken en ontwikkelen. Laat niemand zich aan mijn gedachten binden."

Wat ik nu doe, lijkt zo in strijd daarmee. Ik deel haar mening over vrijheid absoluut. Ik heb haar aan den lijve mogen ervaren, maar toch, en misschien juist daarom schrijf ik dit boek. Ik heb geleerd hoe belangrijk het is gehoord te worden, begrepen te zijn en gerespecteerd te zijn in diegene die ik ben. Ik heb mijn eigen ervaringen mogen opdoen, mijn eigen kennis en inzichten en die leiden tot nieuwe dingen, los van degene van wie ik zoveel leerde.

De tweede belangrijke persoon in mijn leven is mijn vrouw. Zij heeft andere vermogens en kwaliteiten dan mijn moeder. Maar een ding hebben ze gemeen: ze hebben beiden het respect dat een ander anders mag zijn; dat ieder zijn eigen weg mag gaan. In het proces waar ik nu zit, het opzetten van een behandelorganisatie, waar vanuit een nieuwe visie gewerkt wordt, steunt Wil me onvoorwaardelijk. Moreel en ook door dingen te doen die ik niet zo goed kan.

Een vergelijkbare steun vind ik bij mijn zoons die hun eigen kwaliteiten toevoegen aan het idee dat vorm gekregen heeft in Stichting IMET, Instituut voor Mentaal-Emotieve Training.

In dat instituut zal ik mijn therapeutische en communicatieve ervaringen delen met anderen, die daar hun eigen ervaringen aan kunnen toevoegen.

Met elkaar kun je veel bereiken door onbevooroordeeld naar elkaar te luisteren en van elkaar te leren. Door de dingen naast elkaar te leggen en niet tegenover elkaar te stellen.

Marloes

Essenties

De derde belangrijke persoon in het ontstaan van mijn huidige behandelvisie is Marloes. Met haar ben ik de oceaan overgezwommen; door haar heb ik alle verschrikkingen van een boulimia mee mogen beleven. Haar machteloosheid en radeloosheid, haar gevecht en wanhoop als ze weer van haar innerlijke tegenstander verloor, stimuleerden me door te gaan en steeds effectievere middelen te zoeken die haar konden helpen. Haar soms diepe depressies en gelijktijdige hunkering te willen leven en te veroveren; er te mogen zijn voor zichzelf en wat te mogen betekenen voor anderen, toonden een gevecht tegen een vernietigende innerlijke kracht. Vanuit de klassieke psychologie viel veel van haar gedrag te verklaren. Maar ik miste de essenties van haar drives die tot haar gedrag leidden. Als zoeker naar de dingen achter de dingen, de werkelijke veroorzakers van gedrag, vond ik geen antwoorden in de vakliteratuur over eetstoornissen. Ook de theorieën die ik had geleerd in mijn opleiding tot hypnotherapeut en NLP-therapeut en vanuit de Rationeel Emotieve Therapie, de Transactionele Analyse en de Psychosynthese gaven geen antwoord op mijn waarnemingen.

Marloes was deelgenoot van een vriendennetwerk van mijn zoons. Zo kwam ze met mij in contact.

Ze kwam samen met haar moeder. Binnen een paar minuten gebeurde er iets wonderlijks. Het negentienjarige meisje veranderde in haar gedrag in een heel jong kind. Ze zakte in de stoel onderuit. Met haar wijsvinger wikkelde ze pijpenkrullen in haar blonde krullende lange haren en in de momenten dat ze luisterde, speelde ze met haar duim van haar andere hand met haar tanden en haar lippen. Zo af en toe verdween het topje van haar duim in haar mond en zoog ze eraan of beet erop. Dit gedrag was een van haar kenmerken. Ze zweefde spontaan tussen verschillende leeftijden van een heel klein kind tot een ernstig piekerende volwassene. De veranderingen daarin waren onvoorspelbaar en wisselden elkaar soms snel af.

Marloes was een leermachine. Ze was consciëntieus, plichtsgetrouw en prestatiegericht. Met vier tieneren, een negen en een acht was ze van het gymnasium gekomen. Die acht was zo vernederend geweest dat ze zich letterlijk plukken haren uit haar hoofd had getrokken. Uit het eerste gesprek bleek al hoe afhankelijk ze van haar moeder was. Haar leven lang had ze haar moeder in de gaten gehouden. Toen ze op de middelbare school zat,

racete ze in de middagpauze op haar fiets naar huis om te controleren hoe het met haar moeder was.

Tijdens deze eerste sessie bekende Marloes dat de werkelijkheid van haar vreetbuien anders was dan ze me eerder verteld had. Ik had het verkeerd begrepen. Ze had bijna iedere dag vreetbuien, soms wel meer keren per dag.

Voordat ik ergens aan begin, wil ik inzicht hebben in wat er van me gevraagd wordt. Natuurlijk, zij wilde van haar probleem af. Maar waar bestaat het probleem uit? Wat moet er veranderd worden? Vanuit mijn denken en opleiding is het veranderen van het gedrag onvoldoende. Je moet de oplossing zoeken bij de drives. Ik begreep dat een eetstoornis alleen maar compensatiegedrag is, maar waarvan? En wat is overeten, wat is obsessief denken, wat doet dat met je? Welke invloeden zijn er nog meer op het gedrag? Er was veel literatuur, heel breed, maar ook vergaand gespecialiseerd. Maar mijn waarnemingen bij Marloes waren anders.

De antwoorden lagen bij haar. Vanuit de meeste moderne therapieën is dat een uitgangspunt. Je weet dat je door de juiste vragen te stellen meestal wel bij de bron van de klacht komt en hoe je die veranderen kunt. Maar bij mij gingen een aantal alarmbellen rinkelen. Wat wist ik van eetstoornissen? Alleen dat ze de uitingsvorm zijn van complexe processen. Wat moest ik allemaal weten om geen verkeerde dingen te doen.

De verschrikkingen

Ik vertelde haar mijn dilemma. Ik vroeg haar of ze me kon vertellen wat er allemaal in haar omging voordat ze een vreetbui kreeg, hoe dat toeging en wat daarna gebeurde. Ze deed een poging, maar strandde op het vinden van de juiste woorden. De chaos sloeg bij haar toe en haar woorden stopten. Met mijn huidige kennis had ik kunnen begrijpen dat ik een onmogelijke vraag gesteld had. Dat zij van een verborgen deel in zichzelf niets mocht vertellen over haar grote geheim.

Ze stond een experiment toe om haar verhaal in trance te doen. Nu weet ik dat ik haar belemmerende deel toen een stap voor was. Dat het daar niet op had gerekend en nog geen verzet kon bieden. Ik sprak met haar af dat ze zich doorlopend bewust zou blijven van haar huidige veilige toestand, maar als ze het te erg ging vinden het proces zou stoppen en ze spontaan in een belevingsloze toestand kon stappen. Als ze weer terugkwam naar haar bewustzijn zou ze zich alles weer herinneren, alleen haar emoties zou ze bij het proces achterlaten.

Ze was heel suggestibel en zakte snel in de trance weg. Ook dat is weer heel opmerkelijk. Waarschijnlijk gaf de aanwezigheid van haar moeder haar zoveel veiligheid dat ze haar controledwang even los kon laten. Van dit effect maak ik tegenwoordig vaker gebruik bij mensen die de controle niet los kunnen laten. Vaak helpt het als een vertrouwde persoon de controle over mag nemen.

We begonnen de herbeleving van een willekeurige dag om twee uur in de middag. Ze fietste van de universiteit naar huis. Waar ze hooguit een kwartier

over deed, moest ze nu met allerlei omwegen in anderhalf uur doen. Calorieën verbranden. Ze wist hoeveel er van de vorige avond nog moesten worden weggevoerd en moest dat vooral met fietsen doen.

Het leren ging moeilijk. Steeds afleidingen over het eten en dan die angsten en paniek over haar uiterlijk. Ze was veel te dik, vond ze zelf. De werkelijkheid was dat ze met haar lengte van ongeveer 1,78 meter met maatje 38 – 40 een goed figuur had. Ze moest leren, ze moest zich concentreren. Maar allerlei gedachten onderbraken haar concentratie. Negatieve gedachten over zichzelf. Gelijktijdig kreeg ze de onverwoorde opdracht om te presteren. Alleen een tien was norm. Daaronder faalde ze. Angst en wanhoop waren de draaggolven van haar beleving. Doorlopende spanning, doorlopend een vol hoofd met chaos waarin structuren gelegd moesten worden over universitaire kennis. Angst voor falen, doorlopend angst en machteloosheid over haar gedachten die ze niet onder controle kon krijgen. Ze moest haar tentamen halen. Niet weer die vernedering van minder dan een tien. Want een tien was norm en onder die norm was het faalgebied. Ze mocht geen fouten maken, geen vragen onbeantwoord laten. Maar het leren ging zo moeilijk. De inhoud van de vorige bladzijden leken uit haar weg te vloeien. Toch weer herhalen terwijl de klok doortikte en er nog zoveel te lezen was. Steeds weer herhalen wat wegvloede.

Dan ineens scheen ze de ruimte te krijgen om te stoppen en boodschappen te doen. In de winkel werden de calorieën geteld, maar het brood en het beleg werden toch gekocht. Het was te veel, maar het moest toch maar. De inkopen leken in een trance-toestand te gebeuren.

Even contact met medestudenten in de gezamenlijke keuken. Nee, ze hoefde niet te eten, dat had ze in de stad al gedaan. De calorieën van gisteravond spookten nog door haar hoofd.

De ondefinieerbare angst maakte haar steeds kleiner, steeds minder aanwezig. De avond was een roes van leren, toenemende onrust en spanning. Onder het vertellen in trance verkrampden haar handen en werd haar gezicht een grimas. Ze zat opgesloten in een motorische obsessie.

Ik gaf haar de opdracht haar lichaam binnen haar zittende houding te laten doen wat het in die situatie nodig had om te doen.

Het was in haar belevingswereld inmiddels kwart voor tien. Haastig smeerde ze boterhammen met beleg en propde ze in haar mond. Haar handen voerden in verkleinde bewegingen uit wat in haar beleving groter gebeurde. Ze trilden en schokten en de schokken zetten zich in haar lichaam voort. Van dat rustige, lief ogende meisje was niets over. Ze was een wild dier dat onbeheerst haar voedsel naar binnen propde, alsof het daar een minimale tijd voor kreeg. Na het hele brood naar binnen geschrokt te hebben, bleef de onrust. Kort daarna verhevigde deze. Ze moest meer. Ze moest doorgaan. Doorgaan. Nog meer. Het was absoluut nog niet genoeg. Haar stem was veranderd. Niet die zachte bewegelijke stem van haarzelf, maar een snuivende opgejaagde stem die buiten adem is en angstig een bevel herhaalt.

Op de fiets ging ze de stad in naar de avondwinkel om meer eten te halen. Het proces van de vreetbui zette zich thuis voort. Ze at terwijl de buikkrampen al door haar heen joegen. Even later kronkelde ze huilend van de pijn met een kussen voor haar mond om niemand iets te laten horen, tegenover me in de stoel. Het was afschuwelijk. Verschillende keren stond ik op het punt het proces te onderbreken, maar de gedachte dat dit wellicht iedere avond zo ging, en het hier om een duidelijke herbeleving ging van wellicht kortgeleden, en dat ze na beëindiging hiervan geen beleving, alleen een herinnering zou overhouden, weerhield me ervan. Ze zakte weg in apathie of een slaap. Ze was weg. Mijn suggestie dat het de volgende dag was, het moment van wakker worden, deed haar in haar trance uit haar slaap ontwaken. Het proces ging verder. Ze voelde zich vies en vet. Haar benen en lijf voelden vet aan. Ze moest douchen. Al het vet van haar lijf wegspoelen, maar dat ging niet. Het vet bleef. Dan maar er weer af fietsen. Calorieën tellen en de angst dat ze weer aangekomen zou zijn. Anderhalf uur fietsen voor een afstand van een kwartier. Niet eten want er zat nog zoveel. Leren, opletten en concentreren. Gedachten en schuldigheden torpedeerden haar concentratie en luistervermogen. Haar buik was opgezet en hard en deed zeer. Al deze factoren zogen haar aandacht weg. En zo werd het weer twee uur in de middag, vierentwintig uur later dan we begonnen waren.

Ik liet haar rustig terugkomen, met de opdracht alle emoties achter te laten en alleen de herinnering mee te nemen. Ze werd rustiger. Haar gejaagdheid verdween en even later sloeg ze haar ogen open en staarde me aan. Toen lachte ze en toonde haar verbazing over deze beleving, maar vooral dat ze wist hoe erg het geweest was, maar dat ze er niets anders aan overgehouden had dan alleen maar haar herinnering.

Ze stak haar spierwitte handen naar haar moeder uit en vroeg haar te voelen hoe koud die waren. Haar moeder voelde, bevestigde dat en duwde ze terug. Beiden verkilden. Haar moeder verkilde als weerstand, als overlevingsreactie, en Marloes vanuit een teleurstelling. Ik vroeg haar handen te mogen voelen en wreef ze warm. Intussen bedankte ik haar voor wat ze me gegeven had: inzicht in iets waar anderen zelden getuige van kunnen zijn.

Het was een wonderlijke beleving. Nog niet eerder was ik zo intens in iemands beleving betrokken geweest. Wat was de reden dat ze mij, eigenlijk een vreemde, toegang had gegeven tot iets waar ze heel kwetsbaar in moest zijn; iets heel intiems waar ze nog niet eerder een ander deelgenoot van had gemaakt? Ze zat wat voorovergebogen en stond toe dat ik haar handen warmde. Het kleine kind van het begin van de sessie was weg. Hier zat een volwassene. Ze verzwakte de gebeurtenis door heel zachtjes te zeggen dat het niet elke avond zo heftig was maar wel dat het bijna iedere avond gebeurde. Het was alsof ze haar moeder buitensloot en alleen met me was. Ik had even de tijd om een keuze te maken. Mocht ik iemand die me dit gegeven had, wel aan haar lot overlaten? Of deed ik er beter aan haar duidelijk te maken dat dit voor mij te hoog gegrepen was? Het was een dilemma waar ik meer tijd voor nodig had om een antwoord te vinden. Niets doen is ook iets doen. Door niets te doen bood ik haar geen kansen. De keuze

hoorde niet bij mij te liggen, maar bij haar. Maar daarvoor moest ik eerlijk tegen haar zijn en uitleggen waar mijn grenzen lagen.

Literatuurstudie

In de veertien dagen daarna heb ik alles wat ik in de bibliotheek kon vinden over de psychische aspecten van eetstoornissen doorgewerkt. Het was een veelheid van varianten en verdiepingen van een beperkt aantal waarnemingen. De meeste gericht op het beheersen van het gedrag en het veranderen van het denken over het gedrag. Veel statistieken, met daaraan verbonden veroorzakers, gedragingen, medicaties en biochemische reacties. Stuk voor stuk goede informatie om een totaalbeeld te krijgen over statistieken, risico's en stimuli. Maar mensen zijn geen statistieken. Zodra je het individu aanspreekt, vervalt elke statistiek en blijven alleen kennis en inzicht over als klein gereedschap. Dit geldt zowel voor de somatische factoren als voor de psychische. De somatiek valt buiten mijn competentie, maar blijkt wel belangrijk genoeg om als globale kennis op de achtergrond mee te laten werken. Het werkelijke gereedschap ligt in de persoon zelf en in de interactie die je als therapeut met die persoon kunt opbouwen. Zo af en toe vond ik iets in de literatuur over dieper liggende achtergronden, maar miste dan de logica in een groter geheel. Ook miste ik de behandeling van die genoemde veroorzakers. En dan steeds die beschuldigingen van verkeerde opvoedingen en misbruik van deze mensen. Van beschuldigingen aan de modebaronnen en de reclame- en marketingmakers. Al deze beschuldigingen klopten niet met wat ik uit Marloes' demonstratie had geleerd. Maar ik kon niet aangeven wat er niet klopte.

Het gedrag van haar moeder leek te bevestigen wat ik hier en daar ook wel las, maar haar afstandelijkheid tijdens dat hele proces van nare gedachten en onbegrijpelijk gedrag was verklaarbaar vanuit een overlevingsstrategie. Ze kon de pijn van haar dochter niet verdragen en sloot zich daarvan af.

Uiteindelijk vond ik een boek dat antwoorden gaf op de vragen die Marloes bij me opgeroepen had: het boek van Peggy Claude-Pierre: De geheime taal van eetstoornissen.

Peggy Claude-Pierre

Peggy Claude-Pierre werd de vierde inspiratiebron. Zij beschreef de communicatie als middel tot herstel van de beschadigde persoon. En zij beschreef een persoonsdeel dat ik vaker was tegengekomen, maar dat nog nooit door iemand zo duidelijk gekarakteriseerd was. Zij stelde dat persoonsdeel centraal in het gehele ziekteproces en noemde het de Innerlijke negativist. Vanuit mijn achtergrond zijn persoonsdelen vertrouwd, maar dit verharde en vijandige karakter was mij onbekend.

In een nacht heb ik het boek uitgelezen, daarna doorgewerkt met onderstrepingen en uitroeptekens. Ik voelde me thuis. Voor mij klopte het wat zij schreef. Haar verhaal was vernieuwend en daarin ook consequent. Het gaf mij in ieder geval voldoende handvatten om mijn eigen zekerheid te

hervinden om met Marloes aan de slag te kunnen. De Innerlijke negativist, zo interpreteerde ik, was de gedragsreactie van alle negatieve somatische en psychische effecten bij elkaar. Datgene wat ik in de literatuur was tegengekomen, waren scherven van de fragmentaties die in de karakterisering van de Innerlijke negativist weer tot een totaal werden gebracht.

Biochemische processen zijn van invloed op de psyche en het gedrag van mensen. Andersom weten we ook dat een groot aantal van deze processen via psychotherapeutische behandelingen te beïnvloeden zijn. De mate waarin dat kan, hangt af van de structuur en het verloop van het proces, van de persoon, de interventietechniek en de therapeut. Psychotherapie overlapt voor een belangrijk deel de lichamelijke processen in het psychologische proces, net als medicatie psychische processen kan veranderen.

Wie het boek van Peggy Claude-Pierre leest, ontdekt een visie onderbouwd vanuit een lange praktijkervaring met wat voorbeelden. Maar wie haar behandelmethodes wil leren kennen, heeft aan dit boek weinig of helemaal niets. Als zij al in behandeldetails treedt, gaat het steeds weer om zeer ernstige, vaak terminale patiënten in een klinische setting. Dat is een heel ander proces dan de processen in een ambulante behandeling.

Boven aan haar lijstje lees ik 'Respect'. Respect voor het individu, dat zijn mag zoals het is. Daarna volgen vertrouwen in de patiënt en onvoorwaardelijk meegaan in diens drang te overleven en het volledige leven te veroveren en ten slotte geduld, openheid en beheersing.

In haar boek komt regelmatig het woord 'liefde' voor, maar zelf kan ik daar niet veel mee omdat het voor mij te algemeen is en kan leiden tot een inhoudsloos woord. Ikzelf vind dat ik niet van iedereen hoeft te houden, maar dat ik wel in staat ben onvoorwaardelijk achter iemand te blijven staan en respect, vertrouwen, warmte en medeleven te kunnen blijven geven.

Haar lijstje strookt met mijn lijstje. Daarom begreep ik dat ik vanuit onze overeenkomstige grondhouding met Marloes verder kon gaan.

Hoewel de omgang met Marloes een eigen boek waard zou zijn wil ik me op dit moment toch tot het hiervoor geschrevene beperken. Verderop komen nog wel een paar belevenissen met haar voor, daar waar dit voor de logica van dit boek van belang is.

Overigens zou ik van meer van mijn cliënten een bijzonder boek kunnen schrijven. Dan denk ik aan Justien, waarmee ik een andere route door de oceaan gezwommen heb dan met Marloes. Na een moeizame reis door heftige stormen van ruim twee jaar ging bij haar in een sessie de knop om. Vanaf dat moment straalt ze een geheel nieuwe eigenheid uit, hoewel haar leven maatschappelijk nog niet makkelijk is. En dan Alice, met haar grote nauwkeurigheid en sterke sensoren. Kimberly die van een studie- en frietjunnk veranderde in een blijde vrouw met een internationale missie en gelijktijdig stevig in haar schoenen staat. Zo zou ik een reeks boeken kunnen schrijven

over boeiende processen waar mensen zich doorheen vochten om uiteindelijk de vrijheid te vinden die zij zochten.

In de praktijk blijkt dat elke cliënt een nieuwe inspiratiebron is om me met deze mensen bezig te houden. Ze verrassen me steeds weer met hun eigen gedachten, gevoelens en belevenissen. Dat is goed. Daaruit leer ik telkens opnieuw dat niemand in het vakje van een ander past. Dat ieder zijn eigen routes heeft, z'n eigen beginpunt en z'n eigen doelen.

3

Achtergronden van gedrag

De mens is vergelijkbaar met een bedrijf

Een bedrijf is niets anders dan een idee waarvoor mensen aangenomen worden om dat idee te realiseren. Dat idee kan zijn om producten te ontwerpen die door anderen gefabriceerd kunnen worden.

Zonder die mensen met hun specifieke kwaliteiten kan het idee niet worden uitgevoerd en kan dit bedrijf niet bestaan. Andersom geldt ook dat zonder het specifieke idee, deze mensen doelloos zouden zijn en het bedrijf ook niet kan bestaan. Idee en mensen vormen samen de realisatie, de continuering en de groei van het bedrijf.

De meeste bedrijven ontstaan klein. Capaciteiten mogen zich ontwikkelen. Het idee mag zich uitkristalliseren aan de hand van zijn eigen mogelijkheden in een afstemming op de omgeving. De mensen die het idee verder vormgeven en evalueren, volgen in het algemeen bijscholingen en cursussen om het product steeds verder te kunnen ontwikkelen. Er komen mensen bij met nieuwe bronnen van kennis, ervaringen en vaardigheden. Zo kan een onderneming uitgroeien tot een volwaardig bedrijf dat zijn positie in zijn omgeving verwerft en waarmaakt.

Datzelfde gebeurt bij een mens. Ieder mens krijgt de rechtvaardiging vanuit zijn idee te bestaan en iets met zijn bestaan te doen. Daarvoor heeft hij vermogens nodig zoals taal-, spraak-, rekenkundige, sociale en nog veel meer vermogens. Al deze vermogens zijn vergelijkbaar met de vakmensen en specialisten uit een specifiek bedrijf. In feite heeft de persoon alle specialistische vermogens nodig om zijn specifieke idee vorm te geven, te continueren en te laten groeien. Bij de mens begint het idee al voor de geboorte. Een latent idee ontwikkelt zich. Na de geboorte wordt het idee verder uitgewerkt via de ontwikkeling van het kind. Het kind verwerft in zichzelf specialisten in kennis en vaardigheden die het nodig heeft om zijn eigen idee, een bepaalde manier van leven (metafoor: ontwerpen, produceren of verkopen), te realiseren en verovert zich een plaats in zijn omgeving.

We gaan weer naar het vergelijk met het bedrijf. Stel dat een ontwerpbedrijf onder invloed komt te staan van een productiebedrijf en dat alle ontwerpers moeten leren produceren. Daar zijn de medewerkers niet voor opgeleid. Het wordt een zootje. Directie weg, nieuwe directie, reorganisatie en herscholingen. Maar de medewerkers zijn creatievelingen en niet gericht op productie maken. Er volgen onzekerheid, toenemend ziekteverzuim, demotivatie, angst en wellicht zelfs een opstand met bezetting van het bedrijf.

Deze vergelijking zegt heel veel over het proces van mensen met een angst-, dwang-, eet- of identiteitsstoornis. De persoon had bij de geboorte een andere opdracht dan wat de opvoedende omgeving vraagt of vroeg. De aangeboren, anders georiënteerde vermogens van de persoon kunnen de opdrachten niet aan. Ze worden gestrest, raken gefrustreerd, komen in opstand en bezetten de persoon. Van het oorspronkelijke idee is weinig meer herkenbaar. Toch leeft dat oorspronkelijke idee bij al die vermogens nog door, want daar waren zij immers in de oorsprong op gericht.

Wil je het bedrijf met dezelfde mensen weer gezond maken, dan moet het weer zijn oorspronkelijke taak kunnen krijgen en zijn eigen gezonde motivatie om de markt te gaan veroveren.

Dit alles klinkt heel zakelijk, haast commercieel, maar met zakelijkheid en commercie is niets mis als de betekenis daarvan gericht is op het verbeteren van de kwaliteit van het leven van de persoon.

Dit bedrijfsvoorbeeld is een vertaling van wat in de psychologie de persoonsdelen of egodelen wordt genoemd.

De mens is een samenstelling van vermogens. En de invulling van die vermogens bepaalt hoe die mens zich in de samenleving gedraagt.

Elk gedrag is logisch

Elk gedrag, ook een ontwikkelingsstoornis, ontstaat uit logische patronen en processen; geestelijk-maatschappelijke, biochemische en elektrolytische processen. Stap voor stap ontwikkelt de persoon vanuit zijn lichamelijke en geestelijke structuur, zijn gedachten, ervaringen, gevoelens en keuzeargumenten voor bepaald gedrag. Niets is logischer dan het gedrag dat zich gaandeweg ontwikkelt. Aan die stapsgewijze ontwikkeling levert de omgeving een belangrijke bijdrage.

Ik vergelijk de ontwikkeling van de persoon met het ontstaan van een rivier. Het water zoekt altijd het eerst nabijgelegen lagere punt om verder te gaan. Wordt er een obstakel voor een eerstvolgend lager punt gelegd, dan zal het water een andere loop volgen. Zo zoekt de mens ook steeds naar zijn meest nabijgelegen beste keuze voor dat moment, ingegeven door alle eerder gevormde ervaringen, gevoelens en gedachten. Als voor de meest nabijgelegen keuze een obstakel wordt neergelegd, bijvoorbeeld in de vorm van een advies, een norm of waarde, of in het gedrag van iemand, zal de persoon gebruikmaken van de meest nabijgelegen andere keuze.

Het belangrijkste deel van al die persoonlijke keuzemogelijkheden ligt in het onbewuste van de persoon. Vaak kent de persoon die factoren niet meer, maar is er wel van afhankelijk.

Wie matigt zich aan een oordeel te hebben over het individuele logische proces in iemands ontwikkeling dat op deze manier is gevormd? Is dat niet wat aanmatigend? De individuele processen van ieder van ons zijn anders

gegaan. Dat betekent dat ieder van ons andere argumenten heeft verzameld van waaruit wij de wereld waarnemen en van waaruit wij reageren.

Mijn normen en waarden zijn goed voor mij. Maar zijn ze ook passend op het ontwikkelingspatroon van een ander? Komen ze wel logisch overeen met de verzamelde argumenten van die ander?

Iemand met smetvrees of straatvrees vraagt niet om die vrees. Dat overkomt de persoon omdat er processen in hem werken die dat veroorzaken. Misschien door ervaringen, reacties op gebeurtenissen of omdat bepaalde stofjes niet aangemaakt worden die in het lichaam nodig zijn. Alles is logisch en daarom goed. Goed, niet in de zin van goedkeuring, maar van aanvaarding dat het zo is.

Aanvaarding is de eerste stap tot verandering. Alleen als je accepteert dat iets van jou is, kan je er iets mee doen. Wat niet van jou is, daar heb je van af te blijven.

Alles wat je denkt, kiest voelt of doet is goed. Maar wil je het wel zo? Wil je dat dit logische proces zo door blijft gaan? Je hebt keuzes. En nieuwe keuzes, hoe klein de verschillen ook zijn met de oude, veroorzaken veranderingen.

Signalen

Achter elk gedrag liggen argumenten. Soms diep verscholen. Een schreeuw is een uitingsvorm van pijn, schrik, verdriet of angst. Maar sommige mensen beleven iets waar geen schreeuw meer bij past; waar woorden tekortschieten. In plaats van woorden, klanken of gebaren ontwikkelen ze een andere uiting. Achter angst, boosheid en verdriet, achter machteloosheid en radeloosheid liggen vaak woordloze verhalen die een uitweg zoeken en daarvoor een andere oplossing gebruiken: wegkruipen, verdwijnen, in een fantasiewereld vluchten of rituelen uitvoeren. Ze kunnen hun angst of hun boosheid of hun verdriet uitkotsen. Ze kotsen hun machteloosheid en radeloosheid uit. Waar een ander in razernij zou kunnen uitbarsten, schelden en vloeken, daar vluchten deze mensen in deze compensatiegebieden.

Spugen, wegkruipen, dwanggedachten en -handelingen, angsten en al die ongemakken zijn er niet voor niets. Het zijn signalen van erachter liggende argumenten.

Stel je voor dat je met je hand leunend op een metalen doos met iemand in gesprek bent en niet in de gaten hebt dat die doos een gloeiend hete kachel is, dan zou je misschien een verkoold stompje na het gesprek overhouden en dat is letterlijk niet zo handig. Wat een voorrecht is het om pijn te voelen en daarmee erger te voorkomen. Door de pijn krijg je het verhaal te horen dat die kachel heet is en dat je jouw hand maar beter ergens anders kunt leggen.

Wie de klacht van de dwang of de angst voor eten behandelt en de uitingsvorm van bijvoorbeeld het spugen verbiedt, daar zelfs straffen aan verbindt, snapt echt niet wat de functie van het spugen is. Die begrijpt niet

hoe de relatie kan zijn tussen de angst om dik te worden, het spugen en het overeten. Zo een verbod maakt de persoon nog onmachtiger, nog gefrustreerder. De persoon moet zich nog meer aanpassen aan een autoritaire omgeving die nog steeds niet begrijpt wat het eigenlijke probleem is.

De relatie angst, dwang, eten en spugen komt ik in verschillende combinaties tegen. In de meeste publicaties wordt ingegaan op de stelling dat spugers het eten uit hun lichaam moeten krijgen omdat ze anders te dik worden. In dat geval is de angst om dik te worden het centrale behandelcriterium. Die verhalen over niet dik willen worden krijg ik ook in bijna alle gevallen te horen. Ik neem daar geen genoegen mee. Het zou weleens anders kunnen zijn zonder dat de persoon dat zelf weet.

Er zijn verschillende methoden om met het onbewuste van een persoon te werken, daar ga ik nu niet op in. Maar in dat onbewuste zitten weer nauwkeurigere antwoorden. Het antwoord dat ik bij een herhaalde vraag over wat de persoon nu echt uitspuugt, krijg, is in de meeste gevallen wat gedetailleerder: "Ik spuug mijn angst, of mijn verdriet, mijn boosheid of mijn wanhoop uit". Daarmee verandert de kern van de behandeling. In dit geval moeten niet de gedachten over het lichaamsgewicht worden behandeld, maar de belemmerende emoties.

Wanneer ik nog een keer doorvraag, komt vaak een antwoord in de trant van: "Ik kots de hele wereld uit." Nou dan heb je heel wat te kotsen. Het wijst op een generalisatie. Zo in de trant van iedereen, niemand, nergens, alles, nooit of altijd. Dan weet je al dat het om iets heftigs gaat; iets met een brede basis van onmacht of onbegrepen zijn. Als je daarop doorvraagt, komen ook vaak heftige reacties.

Een meisje van 19 jaar antwoordde op het doorvragen op zo'n generalisatie dat ze haar oom uitkotste en haar benen. Dat is een subtiel verpakte aanwijzing voor seksueel misbruik. Klopt dat? Is dat wel zo of geef ik een interpretatie vanuit mijn denkpatronen op haar woorden? Ik weet het niet. Om erachter te komen, kan ik het gewoon vragen: 'Wat kots jij aan je oom uit?' Haar antwoord was simpel en ontuchtend. Toen zij dertien jaar was, had haar oom haar ineens laten vallen toen hij een vriendin kreeg. Zij was zijn lievelingsnichte en hij haar lievelingsoom. Voor buitenstaanders is dit een probleem waar je redelijk snel uitkomt. Voor haar werd het een trauma. "En je benen, wat is daarmee?" vroeg ik naar het andere deel van haar spuugargument. "Ja, die zien er niet uit", zei ze verontwaardigd. Achter het trauma van haar oom school de ervaring met haar vader, die haar in de steek gelaten had; die haar moeder mishandeld had. En zo kwam een veelheid aan voor buitenstaanders onbelangrijke factoren, die voor haar stuk voor stuk beangstigend en kwetsend waren.

Onder mijn cliënten met een eetstoornis zijn spugers die hun verhaal via dwanggedachten niet kwijt kunnen. Hun hoofd staat vaak op barsten. Het spugen is dan een effectieve uitlaatklep. De druk in het hoofd wordt daardoor verminderd of stabiliseert. Maar hoe kan je spugen als je niets vers in je maag

hebt zitten? De drang om te spugen vraagt om eten. Zo kan een overmaat aan ongecontroleerde dwangmatige gedachten veranderen in schijnbaar gecontroleerd eten en spugen. Om dat vol te houden, moet je motieven gaan bedenken. Vaak gaat dat onbewust. Controle over je lichaam. Je moet afvallen. Zo kan een overvol hoofd van dwanggedachten uiteindelijk leiden tot een eetstoornis.

Een andere veroorzaker van een eetstoornis kan het verdovingseffect zijn dat ontstaat uit niet-eten of juist veel koolhydraten eten. Koolhydraten verdoven. Ook hier liggen angst en spanning achter het gedrag.

Weer een ander motief om slank te moeten zijn is de drang iets onder controle te hebben. Eigenlijk kan ik zeggen dat al mijn cliënten een controleprobleem hebben. Deze mensen hebben de ervaring, of tenminste de beleving dat hen alles uit handen is genomen en zij zelf nergens meer controle over hebben. Het laatste dat hen overblijft, is de controle over hun lichaam of hun gedrag. Hun onbewuste aangepaste gedrag en dwangmatig perfectionisme bezorgt hen negatieve gedachten over hun uiterlijk en over hun prestaties en vermogen om de dingen af te maken. In hun brein ontstaat het commando om alsmaar door te moeten gaan.

Dit proces van alsmaar te moeten doorgaan, is een van de veroorzakers van dwanggedachten en dwanghandelingen.

Een vrouw moet elke dag 4 uren stofzuigen. Daar heeft ze een schema voor. Dertien treden kosten dertien maal een minuut en tien seconden. Die tien seconden worden besteed aan het horizontale deel tussen de treden. Het schema geeft haar veiligheid. Ze heeft het stofzuigen onder controle en kan het denken daarover lossen laten. Achter de specifieke drang om te moeten stofzuigen, ligt een verhaal. Als je haar het stofzuigen ontnemt, ontnem je haar ook de sleutel tot het verhaal dat daarachter zit. In dat verhaal ligt een deel van de oplossing van haar probleem.

Een andere vrouw durfde haar huis niet uit omdat ze niet van een vreemde wc gebruik durfde te maken. Die waren allemaal vies. Ze had de vaste overtuiging dat als ze uit huis ging, dat ze dan ineens nodig naar de wc moest. Door niet uit te gaan had, ze zichzelf onder controle en had ze een aanvaardbare rust in haar hoofd.

Schuldigheid

Rond angst- en dwangstoornissen, maar vooral bij eetstoornissen ligt een sfeer van beschuldigingen. Vaak kan het gezin of de verdere omgeving er niet mee omgaan. Ook artsen en psychotherapeuten vervallen weleens in vereenvoudigde veronderstellingen over onwil en aandacht vragen. De lijdens aan zo'n stoornis nemen de beschuldigingen makkelijk over en glijden daarin steeds verder weg van hun zelfrespect en zelfvertrouwen.

Waar in de natuur vind je schuldigheid? Nergens anders dan in het menselijke denken.

De morele ontwikkeling van het menselijke ras is gebaseerd op schuld en boete. Het is ons gedurende duizenden generaties in onze opvoeding ingebakken. Schuld en boete, en belonen en bestraffen. Wie bepaalt de beloning en de bestraffing of de mate van de schuldigheid en de boete? Dat zijn altijd de in de hiërarchie hogergeplaatste personen. Dat is nu zo en dat is in de geschiedenis zo doorgegaan.

Het ligt in de menselijke cultuur dat wij altijd naar een schuldige moeten zoeken. Het recht heeft pas zijn loop gehad als we een schuldige gevonden hebben die we kunnen bestraffen. Bij een schade moeten we ergens met een rekening heen kunnen gaan. We hebben de schuldigheid gekoppeld aan verantwoordelijkheid en gaan er gemakshalve van uit dat iedereen dezelfde verantwoordelijkheid kan dragen.

Maar verantwoordelijkheid is gekoppeld aan stuurkracht. En we hebben niet altijd dezelfde stuurkracht die een ander ook heeft.