

Laten we ons even bewust zijn van ons onderbewustzijn

Bewustzijn en onderbewustzijn

Ons belevingssysteem en onze stuurkracht kent twee gebieden. Het kleine gebied is ons bewustzijn en het grote gebied het onderbewustzijn. Zij verhouden zich ongeveer ten opzichte van elkaar als zeven procent tegen drieënnegentig procent. Stel je een kolom voor van onze beleving en stuurkracht van een meter hoog, dan ligt in de onderste drieënnegentig centimeter alles wat onbewust is en in de bovenste zeven centimeter alles wat bewust is. Het grootste deel van onze drijfveren van ons gedrag ligt dus in ons onderbewuste. Psychologen weten daar alles van, vooral bedrijfs- strategische- en reclamepsychologen maken daar zorgvuldig gebruik van. Een mooi voorbeeld zijn voetbalwedstrijden. Alle aandacht van de kijker is op het spel gefixeerd. Emoties vieren vaak de boventoon. En aan de rand van het veld worden in een smalle band wisselende reclames getoond. Daar wordt heel veel geld voor betaald. Dat vele geld verdient zich terug. Vraag de kijker welke reclames er getoond werden en de kans is groot dat hij daar maar een enkele van kan noemen. Anderhalf uur wordt hij onbewust gevuld met randinformatie die op een ander moment naar boven mag komen. In deze strategie gaan vele miljoenen om.

Andere voorbeelden zijn productreclames. Zelden zie je nog een rechttoe rechtaan uiting. De meeste presentaties hullen zich in een sfeer van onbewuste begeerte en op een subtiële manier wordt daar dan het product aan gekoppeld. Reclame is gebaseerd op herhalende boodschappen voor het onderbewuste. In Nederland worden jaarlijks vele honderden miljoenen euro's aan reclame-uitingen besteed. Het doel is er meer uit te halen dan er wordt ingestopt. Vaak een factor tien of meer.

De commercie werkt intensief met onbewuste communicatie, met de onbewuste drijfveren die ons sturen.

Je kunt je afvragen waar die splitsing in de psychologie is ontstaan enerzijds de kennis van de onbewuste drijfveren en het gebruik daarvan voor gedragsveranderingen en anderzijds de kennis over deze drijfveren en het uitsluiten daarvan in behandelingen van psychische klachten.

Je kunt daar een historisch proces voor bedenken. De psychotherapie ontwikkelde zich vanuit de medische wetenschap en die is klachtgericht. Maar wat levert deze conclusie je op? Wellicht het idee dat een proces dat zich in vele generaties professionele begeleiders tot cultuur heeft genesteld, niet zo eenvoudig te veranderen is. Al deze generaties hebben steeds dezelfde bevestiging gevonden in hun overtuiging het goed te doen, zodat er geen ruimte meer is voor een andere visie.

De Mentaal-Emotieve Training gaat terug naar de basis waarin het onderbewuste weer volledig wordt erkend; waarin het totaal van de persoon als één psychosomatisch en psycho-sociaal geheel wordt erkend, waarin drijfveren over al deze gebieden verdeeld in de persoon werkzaam zijn. De resultaten zijn er ook naar. Een hoge score in blijvende resultaten en een opmerkelijk laag percentage aan terugval.

Door intensief te luisteren naar wat er in de cliënt leeft, te stimuleren en te motiveren om de eigen beleving te uiten en vorm te geven, dring je door in de oorspronkelijke systemen van de persoon. Via dit eigen systeem kan je de persoon de juiste voeding geven om uiteindelijk nieuwe ideeën en strategieën te ontwikkelen voor een natuurlijker gedrag; een nieuwe passende lifestyle.

Dit boek geeft de lezer een sightseeing door de behandelvisie, en deels door het brede scala aan toepassingsmogelijkheden. Een bijna volledige weergave van de visie en toepassing is terug te vinden in het cursusmateriaal van de vierjarige opleiding tot Mentaal-Emotieve Trainer en telt bijna vierduizend pagina's, los van de verdere literatuur die in die opleiding behandeld wordt. We zullen het hier dus doen met een samenvatting van de essenties van persoonsgerichte behandelingen, zoals deze in de Mentaal-Emotieve Training worden toegepast.

Hoofdstuk 1

Maatschappelijk dilemma

Ellen

Ellen zit in elkaar gedoken in haar grote fauteuil. Zestien jaar jong, een wit ingevallen gezichtje met diepliggende ogen, lange gitzwarte sluike haren met een pony die haar zwart opgemaakte ogen gedeeltelijk bedekt. Een zwarte cape, waaronder een zwarte trui en een zwarte broek en aan haar voeten zwarte laarsjes. Ze is stil, staart afwezig voor zich uit; eigenlijk is ze er niet. Alleen haar lichaam zit daar. Ongecontroleerd in elkaar gedoken als een veroordeelde.

Haar moeder vertelt en moet zo af en toe stoppen, overmand door emoties. Ze is bang, ontzettend bang. Een halfjaar geleden is een meisje met dezelfde ziekte door uitputting overleden. Ellens moeder uit haar onbegrip en woede. Hoe kunnen ze Ellen uit de behandeling ontslaan? Haar gewicht is zeer ernstig levensbedreigend, 1,70 meter lang en net 35 kilo. De houding die haar vader heeft aangenomen komt quasi-relaxed over. Zijn ademhaling is zwaar en onregelmatig. Hij bouwt een afstand op, een muur tussen hem en zijn vrouw en dochter. Zijn blikken dwalen door de kamer en mijden elk oogcontact met mij en zijn vrouw en dochter.

Ellen is ontslagen uit de kliniek. Ze hield zich niet aan de afspraken. Ze was twee keer met een time-out naar huis gestuurd. Nu was het definitief. Vijf ons moest ze per week in gewicht aankomen; ze kwam meestal niet boven de drie ons. Eén keer had ze haar vijf ons bereikt. Dat was een drama voor haar. De week daarop werd ze naar huis gestuurd. Ze was betrapt op aftrainen. Het verhaal van de moeder was een aaneenrijging van onbegrip voor de behandeling van Ellen. Ellen zat in behandelfase nul. Dat betekende alleen wachten en eten. Rondhangen, geen bezigheid. Ze was niet toegankelijk voor therapie, hadden ze in de kliniek gezegd. Daar was ze te licht voor. Ze moest eerst aankomen. Daar waren regels voor. Gelukkig spuugde en laxeerde ze niet. Ze trainde af.

Ik zag een kind dat langzaam dood ging. Niet alleen lichamelijk maar ook geestelijk. Ze zat daar leeg en opgesloten in zichzelf.

“Ze hebben zelfs geen gesprekken met haar”, zei haar moeder. “Na tien minuten heeft de psychiater het gesprek met haar afgebroken. Ze was niet bereikbaar”. Ze legde haar hand op het been van haar dochter naast haar. De moeder sloot haar ogen en het was stil.

Ineens zei Ellen heel zacht: “Ze luisteren toch niet.... Niemand begrijpt me.”

Haar moeder keek me aan. “Dit is alles wat ze nog zeggen kan, dat niemand naar haar luistert; dat niemand haar begrijpt.”

Dit is precies waar het om draait. Gehoord en begrepen worden. Het gaat niet om het uithongeren, niet om het lichaamsgewicht. Het gaat om de leegte en stilte, terwijl deze mensen zo boordevol zitten met nuances en interesses, zoveel verhaal hebben. Maar ze hebben afgeleerd zich te uiten over dingen die zij belangrijk vinden. Hun leven lang hebben ze ontdekt niet begrepen te zijn. En al die tijd hebben ze geleerd om dan maar te zwijgen; voor zichzelf te gaan ontkennen wat eigenlijk zo belangrijk voor ze is. Ze zijn zichzelf gaan

ontkennen. Ze zijn leeg geworden en stil. Alles is stil in hen, verlamd. Want niemand luistert naar hen; niemand begrijpt hen.

Ellen symboliseert in extreme mate het pad dat ik bij praktisch al mijn cliënten met anorexia in een veelheid aan gradaties en vormen ken. Wat moet je nog met een lichaam als je voelt dat dit niet meer van jou is? Een lichaam dat je haat en kwijt wilt, omdat het jou symboliseert, terwijl jij het afwijst? Wat moet je nog met dit leven als je ver van je bewustzijn bent; in een andere wereld leeft, ver van de werkelijkheid, een wereld vol angst en bedreiging. Je overlevingsmechanismen prikkelen je om door te gaan. En gelijktijdig nodigt je angst je uit om met alles te stoppen. Je lichaam pakt al zijn reserves op om te overleven, maar het is uitgemergeld. Een trap lopen is bijna onmogelijk, liggen doet pijn en je hebt het doorlopend koud. Slapen doe je niet meer, want je hebt niks meer wat je zou moeten verwerken. Je lichaam en geest zijn geblokkeerd naar het halen van energie uit de slaap. Je vegeteert alleen nog, voelt het gewicht van de dekens als een zware druk die elke beweging remt of die pijn doet. Alles zit je in de weg: je lichaam, je geest, je leven.

En dan willen de mensen dat je gewoon verdergaat, doorgaat met leven zoals zij dat doen. Ze willen dat je lichaam, dat je verafschuwt, weer groeit. Ze dwingen je. Het leven is niets anders meer dan een doorlopende dwang en overheersing. Je ervaart jezelf als een object, want aandacht voor alles wat ooit belangrijk voor je was, krijg je niet. Je voelt je koud, verlaten, onbegrepen en verstoten.

Je zit opgesloten in emoties waar geen woorden voor zijn. Emoties die niet uit te drukken zijn. Radeloosheid, machteloosheid, uitzichtloosheid. Wachten op verlossing.

De wereld keert zich tegen je. Je mag geen verlossing. Je moet leven; je voegen en doen wat anderen zeggen. De wereld eist dat je overleeft en dat je je laat onderdrukken. Anderen hebben macht en gezag, jij bent onbeduidend, niet meer dan een object dat moet leren gehoorzamen. Jij mag je niet verstoppen, niet verdwijnen, niemand teleurstellen, niemand verdriet doen. Jij moet er alleen maar zijn omdat anderen dat van je eisen.

Merel en de leegte van Ellen

Merel, een studente, zei mij eens: "Ik ben een marionet die hangt aan dunne draadjes. Ik beweeg alleen omdat anderen dat willen. Ik kan zelfs mijn eigen touwtjes niet stuk trekken."

Ik vroeg haar of ze dat wilde, haar touwtjes stuk trekken. Ze keek me aan. "Ik heb niks te winnen; ik heb niks te verliezen... Ik heb niks meer."

Leegte door ontkenning. En de omgeving gaat maar met die ontkenning door. Professionals zien te vaak niet wat er werkelijk aan de hand is. Ze zien alleen het gedrag. Hoe wil je iemand helpen die in de nood zit zoals hierboven omschreven is. Door te dwingen? Door haar te straffen? Waarmee? Door haar iets af te nemen? Haar zelfrespect? Haar vertrouwen, geloof? Of door haar naar huis te sturen? Door haar een therapie te onthouden?

Ik weet het: een kind als Ellen neemt niets op. Daarvoor heeft ze te weinig lichaam. Daarvoor is ze al te ver van zichzelf weg. Maar haar therapie kan eruit bestaan gehoord te worden, gerespecteerd. En vertrouwen te krijgen. Ook al lijkt ze niet benaderbaar. Ze is het wel, alleen reageert ze niet. Ik ken dat uit mijn praktijk. We weten het vanuit onderzoek en literatuur: mensen nemen in hun slaap informatie op, in trance, onder narcose, in coma. Mensen nemen informatie op, ook al merk je dat niet altijd op dat moment.

Natuurlijk moet ze daarnaast wel gaan eten. Dat is een kwestie van tijd winnen om haar de kans te geven gehoord te worden. Zolang ze leeft, mag je aandacht aan haar geven en naar haar luisteren; mag je haar stimuleren haar over haar ideeën en belevingen te vertellen, haar uitnodigen om haar taal aan jou te leren. Vertel haar niet wat jij belangrijk vindt. Alleen maar luisteren. Zolang jij haar niet belangrijk maakt, ben jij voor haar ook niet meer belangrijk. Dan ben je eerder een bedreiging; een reden om er echt mee op te houden.

Zonder verbinding met je omgeving is het leven betekenisloos

Ieder mens hoort voor zichzelf de meest belangrijke te zijn. Ieder mens moet kunnen oordelen; de dingen een waarde geven. Dat betekent dat je dus boven de dingen moet staan die je beoordeelt. Ik ben voor mezelf de belangrijkste mens op de hele wereld. Zonder mij gaat het licht uit en bestaat er geen wereld meer. Dan bestaat er niets meer wat ik waarde kan geven; niets waarmee ik me kan verbinden. En zonder verbinding met de dingen om me heen is het leven betekenisloos. Dit is geen filosofie, maar psychologie. Zo werkt de menselijke geest; zo werkt het menselijk brein.

We kunnen het anders doen

We weten dat kinderen in kindertehuizen in een aantal voormalige Oostbloklanden lichamelijk goed verzorgd werden. Ze kregen te eten, verschoning, warme kleren, maar werden geestelijk verwaarloosd. Ze ontbeerden geestelijke warmte, aandacht en liefde. Ze hadden niets om zich aan te binden. De kindersterfte was extreem. Op oudere leeftijd overheerst de lichaamskracht. Het hart is te sterk om dood te gaan. Gelukkig maar, dat geeft ons de kans onze eerder gemaakte fouten te herstellen. Maar die kansen moeten we ook pakken. Warmte geven, respect, genegenheid en liefde. We hebben het nog steeds over die kinderen die liefdeloos in een massa opgroeiden. We kunnen niet meer volstaan met een knuffel of met extra beloningen of verzorging. We hebben hier met volwassenen te maken die een zware geestelijke en morele ballast met zich meedragen. Een ballast van interne en externe conflicten. Een ballast die er nog steeds is, maar diep weggestopt en onvindbaar gemaakt is. We moeten deze mensen erkennen, ze duidelijk maken dat ze ons zoveel te bieden hebben. We moeten erkennen dat zij een grote geestelijke en morele rijkdom in zich dragen, waar wij met z'n allen gebruik van mogen maken. Hun rijkdom is ook onze rijkdom. We moeten in deze mensen investeren om ze weer te leren dat het wel de moeite waard is om je weer te kunnen verbinden met de dingen om je heen. Ze mogen leren zichzelf als de belangrijkste mens op de wereld te erkennen, niet uit macht of arrogantie, maar uit realiteitszin.

Hun conflict is hun innerlijke rijkdom waar ze altijd vandaan gehouden zijn; die nooit in voldoende mate is erkend door de omgeving, maar die wel borrelt om er iets mee te doen. Maar, zoals een kind dat nooit heeft leren spelen maar altijd moest werken, niets weet te doen met speelgoed, zo kunnen deze mensen niets doen met hun eigen rijkdom. Ze moesten altijd met andere dingen bezig zijn.

De verborgen taal

Waarom zijn mensen ziende blind? Waarom kijken ze alleen maar naar gedrag en eventueel naar de cognitieve veroorzakers? Wat is de reden om niet met aandacht te luisteren naar de beleving die zo heel anders is? Wat is er zo moeilijk aan om je eigen waarheid even opzij te schuiven en te luisteren naar de waarheid die zo anders is? Velen weten het antwoord, maar doen er zelf niets mee.

Zei Goethe niet ergens: "Zoveel talen als men spreekt, zoveel malen is men mens." Daarmee duidde hij niet alleen op vreemde woorden en grammatica, gezegdes en spreekwoorden, maar taal is verbonden met cultuur; en als je een taal goed wilt spreken, moet je ook de cultuur begrijpen, de geschiedenis en de maatschappelijke ontwikkeling van het land. Mensen als Ellen en Merel spreken een andere taal, hebben een andere structuur in hun beleving, meestal breder georiënteerd en genuanceerder dan hun omgeving. Vaak ook kunnen zij verbanden zien die anderen ontgaan. Ik herken zoveel bijzondere denkers, voelers en doeners bij hen; zoveel integriteit, morele beschaving en geestelijke creativiteit. Ze hebben van alles zoveel en reageerden als heel klein kind vanuit alles wat ze hadden. Maar als je al als klein kind steeds in je bijzonderheid ontkend wordt, geen response of feedback krijgt, verschaalt het gebruik van die kwaliteiten en blijft er alleen conditionering over. De eigenheid van de persoon vecht met de conditionering, maar verliest het omdat het nergens steun vindt, waar de conditionering dit wel vindt.

Veroorzakers

In dit proces zijn zelden schuldigen te vinden, wel veel veroorzakers. De grootste veroorzaker is de samenleving als totaal. Deze biedt te weinig ruimte voor waarneming van oorspronkelijke processen die bij sommige mensen anders zijn dan gebruikelijk. En als deze processen al waargenomen worden, missen ze de erkenning dat dit anders zijn ook in orde is. Nee, de samenleving ordent in conform en niet conform; in direct bruikbaar en niet direct bruikbaar.

Kinderen moeten al leren lezen en schrijven op een leeftijd waarop die vermogens nog niet of onvoldoende in hun systeem beschikbaar zijn. Gelijktijdig moeten ze hun fantasie en creativiteit, die dan juist toegankelijk zijn, sluizen in collectieve opdrachtjes die conform de wensen van de samenleving zijn. Ik zie zelfs bij scholen, die een zogenaamd individueel gericht onderwijssysteem hebben, ook de keurslijven van conformisme ten aanzien van het eigen schoolsysteem.

Natuurlijk, dat is heel goed te begrijpen. Opvoeders, onder wie pedagogen, zijn zelf ook opgevoed in een conformistische samenleving. En hoe zij hun best ook doen daar uit te breken, zij worden altijd wel weer ergens in een systeem gevangen waarin ook conformisme geldt. En of dit nu een religie of een wereld- of mensbeeld is, een cultuur, of maatschappelijke situatie, het basiscriterium van de samenleving komt ook hier veel te vaak naar boven: "Gij zult ook hier voldoen".

Alles is verklaarbaar en te begrijpen

Alles is verklaarbaar en te begrijpen. Opvoeders zijn vaak no-nonsense opgevoed. Zij hebben of zelf de laatste wereldoorlog nog meegemaakt of ze zijn grootgebracht in de no-nonsense tijd van na de oorlog. Dat was de periode waarin je blij moest zijn dat je het leven

had; de periode van het collectief werken aan de opbouw van je land, van werkgelegenheid en gezin. Dat was de periode waarin je dankbaar was voor alles wat je weer veroveren kon aan welvaart en welzijn. Daar kende men de termen hoogbegaafd en hooggevoelig niet. Daar ging het om een baan en veiligheid, om inkomen en groei. De erkenning van het individu en zijn persoonlijke kwaliteiten stond nog op een laag pitje. De generatie daaraan voorafgaand heeft de crisisperiode van de dertiger jaren van de vorige eeuw waarschijnlijk nog meegemaakt. Daar was alles gericht op overleven.

Mensen als Ellen en Merel, zijn het product van het conflict tussen enerzijds een eigen genuanceerd en bovenmatig gevoelig systeem en anderzijds de no-nonsense cultuur, waarvan we nu nog in de samenleving de gevolgen dragen.

We leven in een cultuur van efficiency, regels en programma's, van onderzoeken, statistieken en beveiligingen; van functie- en taakomschrijvingen en het daaraan moeten voldoen. Professionaliteit wordt sterk afgekaderd. Een leraar mag zijn arm niet meer troostend om een leerling slaan, een behandelaar mag geen persoonlijke band met zijn cliënt opbouwen. Angst, kilheid, veiligheid, protocollen en afstandelijkheid vieren hoogtij in de opvoeding of begeleiding van mensen.

Alles is begrijpelijk. Je wilt niet aangeklaagd worden voor een ongewenste intimiteit. Maar als behandelaar of leraar ben je op die manier je eigen stuurkracht kwijtgeraakt. Anderen bepalen waar jouw grenzen liggen en die worden zo ruim gelegd dat er geen enkele misvatting kan bestaan over veiligheid en bescherming tegen misbruik.

Menselijkheid

Een schrijnend voorbeeld daarvan hoorde ik van een studente maatschappelijk werk. Vijf weken was ze als stagiaire dagelijks betrokken bij een terminale patiënt in een verzorgingstehuis. Toen de man overleden was, werd het haar verboden naar de begrafenis te gaan of zelfs een kaartje te sturen naar de familie. De discussie die zij daarover begon werd afgekappt met de mededeling dat zulk gedrag niet professioneel was. Als zij zich niet aan de gedragscodes van de organisatie hield, zou dat haar haar stageplaats kosten. Je mag jezelf afvragen: Hoezo professioneel? Hoe menselijk is deze professionaliteit? Wat heeft dit met professionaliteit te maken? Je mag je ernstig afvragen hoeveel eerbied en respect zo'n organisatie heeft voor de eigen verantwoordelijkheid van haar medewerkers.

Zijn er schuldigen in dit kader? Of zijn wij met z'n allen een beetje blasé gemaakt door het conformisme en de angst iets van onszelf te laten zien? Ik vraag me af of we niet te veel bezig zijn met ons straatje schoon te vegen, voor het geval dat er iets mis zou gaan. Professionaliteit gaat over kwaliteit, niet over geestelijke en morele uitholling.

Ik begrijp het. Als iemand binnen een organisatie een fout maakt, wordt de hele organisatie daarop aangesproken. En niemand wil onderdeel zijn van een organisatie met een slechte naam. Niemand wil geïdentificeerd worden met de fouten van een collega. Dus bouwen we in ons werk overal muren, om ons tegen elke fout die een ander zou kunnen maken, te beschermen. En als iedereen dat op een vergelijkbare manier doet, en binnen de beroepsgroep in algemeen aanvaarde regels vastlegt, is dat de norm en daarmee gelegaliseerd, ongeacht of daar slachtoffers uit ontstaan.

Wie is er verantwoordelijk voor Ellen als zij dood gaat? Het behandelend instituut dat haar weggestuurd heeft omdat ze zich niet aan haar afspraken houdt? Haar ouders die haar niet in de hand kunnen houden en niet in staat zijn haar het voedsel door de strot te wringen of

Ellen zelf? Natuurlijk, alle verantwoordelijkheid wordt bij Ellen neergelegd. Zij moet zich houden aan de afspraken. Als Ellen dood gaat, komt dat niet in de statistieken van de kliniek te staan. Zij was immers niet meer in behandeling. Zij koos ervoor zich niet aan de afspraken te houden en kende daar de consequenties van. Laten we wel reëel zijn en de dingen daar leggen waar ze horen. Nog steeds kan ik verontwaardigd raken door de kortzichtige houding waarmee Ellen werd benaderd.

Verantwoordelijkheid

We hebben het vaak over verantwoordelijkheid. Maar wat houdt dat eigenlijk in? We zijn verantwoordelijk voor onze daden. Natuurlijk, wie anders?

Ons rechtssysteem denkt daar gelukkig heel anders over. Die maakt onderscheid tussen dader en daad. Kan de dader wel verantwoordelijk gesteld worden voor zijn gedrag, of zijn er factoren die hem daarvoor verontschuldigen?

Ben je verantwoordelijk voor iets waar je geen stuurkracht over hebt? Het lijkt me niet. Alleen als je stuurkracht hebt, kan je iets sturen waardoor je verantwoordelijkheid creëert. En wanneer heb je stuurkracht? Als je keuzes kunt maken over het betreffende onderwerp, gebaseerd op kennis, op inzicht, ervaring en vaardigheid. Daarnaast moet je ook nog de beschikking hebben over de instrumenten om precies dat te kunnen doen wat nodig is. En tenslotte moet je ook betrokkenheid hebben met het onderwerp waarvoor je verantwoordelijk bent. Verantwoordelijkheid laat zich niet opleggen als er geen betrokkenheid bestaat.

Voldoet Ellen aan al die voorwaarden om stuurkracht te hebben over haar gedrag; om verantwoordelijkheid te kunnen dragen?

Wie voldoet er wel aan? Wie heeft de instrumenten? Niemand, want de organisatie waar Ellen weggestuurd is, heeft zich van de meest wezenlijke voorwaarde ontdaan: betrokkenheid. Alle andere voorwaarden waren aanwezig.

Je mag er blind vanuit gaan dat wanneer mensen in problemen terecht gekomen zijn, dat dit gebeurde omdat ze niet de juiste stuurkracht hadden om er uit te blijven. En dan hebben ze ook niet de stuurkracht om er op eigen gelegenheid weer uit te komen. Dat geldt in principe voor elk probleem.

Gekluisterd aan de douche

Andrea spreek ik door de telefoon. Ze is 35 jaar, heeft smetvrees en kan niet behandeld worden. De reden is simpel. Ze kan zich nooit aan de afspraken houden op tijd op een sessie te zijn. Ze moet douchen, net zolang tot ze zich schoon voelt, of dat haar hele huid pijn doet van het boenen en het koude water. De boiler houdt het maar een kwartier vol, daarna wordt het water koud. En een huidvriendelijk doucheschuim, kan ze in de twee tot drie flessen die ze per dag nodig heeft, niet betalen, dus wast ze zich met een goedkope zeep. Soms douchet ze wel tien tot twaalf uren achtereen.

Steeds wordt ze van een behandeling afgewezen omdat ze niet op tijd verschijnt, en op haar vraag om thuis behandeld te worden, terwijl ze douchet, krijgt ze ook een afwijzing. Geen enkele therapeut, ook vrouwelijke, wil haar vingers daaraan branden. Haar perspectief is uitzichtloos. Haar dagvulling is opstaan, douchen, 's avonds eten en naar bed

gaan. De hele dag door is ze verkleumd en doet haar huid pijn. Het dragen van voldoende kleren om haar weer warm te krijgen verergert de pijn.

Dit gedrag is niet te veranderen via ambulante behandeling. Haar intake zou desnoods 's avonds laat moeten plaatsvinden. Zij zou dagelijks moeten worden behandeld, desnoods terwijl zij onder de douche staat en een waarnemer voor beider veiligheid zorgt. Maar voor zo'n intensieve behandeling zijn organisaties niet ingericht. Een keer is ze opgenomen geweest. Na tien minuten werd de douche uitgezet. Ze raakte in paniek, wist niet waar ze het zoeken moest. Diezelfde dag is ze naar huis gevlucht en onder de douche gaan staan om rustiger te worden.

Andrea kan niet behandeld worden. Enerzijds komt dat door haar eigen onmacht. Anderzijds komt dat door de regelgeving en het gebrek aan betrokkenheid en begrip vanuit de zorginstanties. Beide redenen zijn begrijpelijk. Naar mijn mening mag de conclusie niet zijn dat mensen zoals Andrea aan zichzelf worden overgelaten in hun lijdende proces.

Van twee kanten uit zijn de processen dat ze niet behandeld kan worden, begrijpelijk. Het ene proces wordt gestuurd door onmacht, het andere proces door regelgeving en gebrek aan begrip en betrokkenheid. Maar door er begrip voor te hebben, wordt niets opgelost en blijft de vrouw in dit lijdende proces.

Ellen, Merel en Andrea verkeren in extreme situaties. De meeste mensen die ik spreek, verkeren gelukkig in een iets minder extreme situatie. Mijn beperking op dit moment is de ambulante behandeling. Ambulant kan echter ook betekenen vier of vijf sessies in de week zoals Sonja, een vrouw uit Noorwegen, kreeg, maar die frequentie is financieel niet voor iedereen weggelegd en biedt toch niet dat wat een voltijdbehandeling oplevert.

Wetenschappelijke genezing of placebo (bijgeloof)

Er is slechts één geneeskunde. Die bestaat uit veel facetten die weer verwijzen naar modellen, statistieken en goed onderbouwde aanwijzingen. Geneeskunde is helder. Geneeskunde is het verzamelgebied van nagenoeg onomstotelijke consensus in kennis, inzicht en vaardigheden waarmee ziektes kunnen worden bestreden of opgelost. De mens verdient het om zorgvuldig genezen te worden. Daar is alles voor te zeggen. Niemand wil het slachtoffer worden van magie, bijgeloof, dobbelen of Russische roulette. De resultaten daarvan worden meestal toegeschreven aan placebo-effecten. Geloof hechten aan het niet verklaarbare, maar het heeft toch geholpen.

Placebo-effecten in genezingsprocessen hebben een negatieve betekenis gekregen. De genezingen zijn niet stuurbaar en te onderbouwen. Toch is in elke genezingsvorm een placebo-effect waar te nemen. Placebo betekent immers 'Natuurlijke genezing'. En elke aandacht voor een klacht heeft als bijwerking een vorm van natuurlijke genezing.

De mens is gevoelig voor signalen die vanuit de samenleving op hem afkomen. Een kind dat voortdurend gepest en onderdrukt wordt, zal een ander belevingssysteem ontwikkelen dan een kind dat voortdurend gestimuleerd wordt in een veilige ontdekkende omgeving.

Aandacht, zowel positief als negatief, maar ook gebrek aan aandacht vormt aan de persoon. Deze factoren maken ziek en zwak of gezond en sterk. Daar hoeft geen pil of diagnose aan te pas te komen. Het zijn natuurlijke ziekmakers of genezers.

Een arts of therapeut die veel gerichte aandacht aan zijn patiënt of cliënt geeft, maakt ruim gebruik van de natuurlijke genezing die zich in de patiënt zelf organiseert. Ouders, verzorgers en docenten kunnen een kind verwoesten of stimuleren. De natuurlijke ziekmakers of

genezers gebeuren in de persoon zelf op grond van diens ervaringen en aangeboren weerbaarheid. Dat gebeurt buiten de wetenschap om en is een schijnbaar willekeurige factor in het bestaan van mensen.

De samenleving kan leren om deze ziekmakende en genezende natuurlijke processen bewust te gaan sturen. Daarvoor zijn onderwijskundigen, psychologen, didacten, sociologen actief. Het probleem bij het onderzoeken en vaststellen van de stuurbaarheid van zowel de ziekmakende als de genezende natuurlijke processen is dat deze processen voor ieder mens weer net iets anders zijn. Ze zijn daardoor niet als significant meetbaar te maken en daardoor moeilijk in standaard en makkelijk overdraagbare maatregelen onder te brengen. Natuurlijke genezing vindt zijn werking in de optimale aansluiting tussen het aanbod vanuit de samenleving aan het individu en het specifieke belevingssysteem van de persoon. Alles wat daarin niet goed aansluit is een verstoring in dat natuurlijke proces en wordt een blokkade in de genezing.

Aandachtig luisteren is een onderdeel van de professie van een hulpverlener die optimaal gebruik wil maken van zijn vakgerichte kennis en inzichten, ondersteund door de krachtige natuurlijke genezingsprocessen.

In de beroepsuitoefening van de psychotherapie zijn twee duidelijke stromingen waarneembaar die beide uitgaan van goede argumenten. Enerzijds is dat de klachtgerichte behandeling, anderzijds de persoonsgerichte behandeling, die ook weer uit twee stromingen bestaat.

De klachtgerichte behandeling gaat uit van de wetenschappelijke, vaak statistisch onderbouwde, kennis van de patronen van menselijk gedrag, van specifieke klachten en de oplossingen die daarvoor gevonden zijn. Alle kennis is wetenschappelijk onderbouwd, daarmee ook de kennis van de grenzen van de behandelmogelijkheden.

De persoonsgerichte behandeling erkent dat wetenschappelijke onderbouwing in veel gevallen onmogelijk is omdat ieder individu van een uniek belevings- en bevattingsstelsel gebruikmaakt.

Een van de twee persoonsgerichte stromingen maakt gebruik van wetenschappelijke benaderingen, vaak aangevuld met logische, maar nog niet wetenschappelijk volledig onderbouwde theorieën. De behandelaar¹ kan maar tot op een bepaald niveau terugvallen op de statistische kennis en modellen uit de wetenschap. Voorbij dat niveau begint het individuele onderzoek naar de specifieke structuur van de persoon. Hieronder vallen onder andere Hypnotherapie en de Mentaal-Emotieve Training.

De andere persoonsgerichte stroming omvat visies en methoden die niet met de gangbare wetenschappelijke structuren zijn te onderbouwen. Zij vinden hun rechtvaardiging in andere, niet wetenschappelijk erkende, achtergronden.

De betovering van de taal

Begin vijftiger jaren van de vorige eeuw paste de Amerikaanse psychiater, Milton Erickson, trance toe in zijn behandelingen. Daarin was hij binnen zijn beroepsgroep geen uitzondering. Uitzonderlijk was dat hij bij al zijn cliënten maar een fractie van het aantal behandelsessies nodig had van zijn collega's om het zelfde doel te bereiken.

¹ Hiermee wordt bedoeld de persoon die de cliënt op psychologische basis behandelt. De term wordt hier in bredere betekenis toegepast dan de betekenis die in de GGZ wordt gehanteerd.

Bij onderzoek naar zijn manier van werken bleek dat hij onbewust op een zeer afwijkende manier met taalvoering omging. Zijn woordkeus en zinsbouw stimuleerden de eigen processen bij zijn cliënten in die richting waarin de oplossingen lagen. Geen gewone opdrachten, maar suggesties, generaliserend taalgebruik, weglatingen, metaforen en tal van andere afwijkende taalkundige patronen, waarmee hij diep in het onbewuste van de ander kon doordringen. Daardoor sloten de opdrachten die hij aan zijn cliënten gaf uiterst effectief aan bij hun belevingswereld en waren de veranderingen ook vanuit henzelf uitvoerbaar. Uit deze studies van zijn werkwijze zijn modellen gemaakt die nu wereldwijd toegepast worden in de moderne hypnotherapie. Taalvoering, wetenschappelijk geanalyseerd, versterkt de natuurlijke genezing. Het is niet het praatje met veel aandacht voor de cliënt. Het is de direct aansluitende communicatie met de onbewuste drijfveren die de cliënt in onhandig gedrag kunnen binden. Woorden geven betekenissen aan dingen, maar ze sluiten ook veel uit. Woorden maken belevingen ontoegankelijk en daarmee niet communicatief. Woorden kunnen worden vervangen door non-verbale taal, door toepassing van metaforen, vertalingen in abstracties en die abstracties weer herkenbaar maken naar wel in woorden uit te drukken belevingen. Communiceren is luisteren, in beweging brengen, stimuleren en onderzoeken. Stil luisteren creëert maximale ruimte om de signalen van de ander die vaak niet te verwoorden zijn op een juiste manier te ontvangen. Geen interpretaties, geen vaagheden, maar juist helderheid. Mensen met een identiteitsstoornis, die wel bovenmatige vermogens hebben, (hoog opgeleid zijn), hebben in hun oorsprong vaak een sterk non-conformistisch belevingssysteem. Ze hebben hun specifieke kenmerken onderontwikkeld of zelfs vanuit overlevingsstrategieën ontkend. Ze kunnen er niet meer bij en hebben ook geen taal leren hanteren om uit te drukken wat ze te vertellen hebben. Ze moeten hun eigen taal weer leren spreken, maar daarvoor moeten ze eerst weer zichzelf zijn. Zo lang zij zichzelf nog niet zijn en hun eigen taal niet kunnen gebruiken zijn vertaalslagen nodig om hen te leren in zichzelf door te dringen. De Mentaal-Emotieve Training is daar volledig op gericht. De menselijke taal is zeer veelzijdig. Zij drukt zich uit in woorden, bewegingen, mimiek, klanken, kleuren, vormen, bewegingen. Mensen uiten zich in patronen die te herleiden zijn tot drijfveren. Drijfveren die gekend kunnen zijn uit statistisch onderzoek en uit het intensief 'luisteren' naar en waarnemen van alle uitdrukkingen die de individuele persoon vanuit zijn eigen systeem uitdraagt. De begeleider van een cliënt kan al deze signalen leren herkennen en de cliënt vanuit diens eigen systeem helpen bij zijn eigen oplossingen te komen.

Hoofdstuk 2

Begrijpen is structuur kennen en erkennen

Wij zijn niet onze verschijningsvorm

Wij mensen vormen doorlopend oordelen over situaties en over anderen. We kunnen dat alleen maar doen op basis van wat we bij die ander kunnen waarnemen. De meeste waarnemingen zijn terug te voeren op het gedrag, op zijn of haar mening, emoties, uiterlijk, bewegingen, stem en soms geur. We nemen een ander ook waar via de kleur van onze eigen bril, onze vooringenomenheid, gebaseerd op ervaringen en vereenvoudigde of zelfs vertekende modellen. We plaatsen de persoon in zijn functie en benoemen hem of haar ook daarmee. Hij is vader, zij is de buurvrouw, zij is secretaresse en hij is voetballer. De directeur is de directeur en het kind is kind. De dokter is arts, de patiënt is ziek, de rolstoeler is gehandicapt. Wij plaatsen de mensen in hun uitingsvorm, hun functie of herkenbaarheid.

Die anorexiapatiënt is een aanstelster, dat boulimiameisje is onoprecht, die fantast is een leugenaar.

Dit is handig taalgebruik, maar ook misleidend. We worden geïdentificeerd met ons gedrag, onze uitingsvormen en onze functies. Wij worden aangesproken op kenmerken die we hebben, maar die we niet zijn. Die directeur is voor zijn buurvrouw alleen maar de buurman, voor zijn vrouw de echtgenoot, voor zijn kinderen een vader en voor zijn moeder weer een zoon. In zijn bedrijf moeten anderen aan hem verantwoording afleggen. Bij zijn kredietbank moet hij verantwoording afleggen. Voor elk van deze mensen heeft hij een andere functie. Zelfs voor zijn kinderen kan hij totaal verschillende functies hebben: ze kunnen hem gierig vinden, dominant, een kind dat speelt met zijn autootjes, een betweter of een gezellige man.

Mensen *zijn* niet hun verschijningsvorm maar *hebben* deze. De directeur in dit voorbeeld heeft verschillende functies. En verschillende mensen kijken dus op verschillende manieren tegen hem aan.

De werkelijkheid is dat hij niet zijn functies *is*, maar hij deze *heeft*. Wij zijn niet ons gedrag of onze functie, maar we hebben die. We zijn niet ziek, maar hebben een ziekte. Als ik een wond aan mijn vinger heb, ben ik niet die wond, maar ik heb hem. Zo ben ik ook niet mijn lichaam, maar ik heb een lichaam.

Maar als alles wat ik heb de buitenkant, de waarneembare kant is, wie ben ik dan werkelijk? Wat blijft er van mij over als ik al het waarneembare van me afzet?