

## **Psychosomatiek**

Marie José Calkhoven

De neus veroorzaakt de staart

*Er was eens een man die elke dag door een smalle verticale opening keek, die ontstaan was doordat één enkele plank uit een hoge houten schutting was verwijderd. En elke dag kwam er een wilde woestijnezel langs die schutting en langs die smalle opening -eerst de neus, dan het hoofd, de voorpoten, de lange bruine rug, de achterpoten en tenslotte de staart. Op zekere dag sprong de man overeind met het licht van een grote ontdekking in zijn ogen en hij schreeuwde tegen ieder die hem kon horen: Het is duidelijk! De neus veroorzaakt de staart!!  
(Frank Herbert)*

## **Inleiding**

De laatste jaren is het woord 'psychosomatiek' een ingeburgerd begrip in de woordenschat van de gemiddelde Nederlander. Het is een aanvaard woord, dat een nieuw gedachtegoed aangaande ziekte tot uitdrukking brengt. Psychosomatische klachten zijn volgens Van Dale: lichamelijke klachten die voortkomen uit psychische problemen. Als je een tijdje nadenkt over de betekenis van dit begrip, blijkt ze revolutionair. Ze overstijgt een visie die slechts gelooft in de gespletenheid van lichaam en geest. Deze benadering lijkt met de intrede van het begrip 'psychosomatiek', voorgoed ongedaan gemaakt. Het holistisch denken dat lichaam en geest als eenheid beschouwt lijkt te zegevieren over het dualisme. Nieuwe cursussen schieten als paddestoelen uit de grond. Ook op 'therapeutisch' gebied. Het lichaam krijgt nieuwe wijsheden toegedicht en 'luisteren naar je lichaam', wordt de nieuwe trend.

Er zit echter ook een keerzijde aan deze ontwikkeling. Migraine, maagzweren, schouder en nekklachten, het zijn allemaal gevaarlijke symptomen want zij zouden wel eens geschaard kunnen worden onder de noemer 'psychosomatisch'. En iedereen weet waar psychosomatische klachten beginnen: bij jezelf. Bij teveel stress in je leven, bij dingen 'opkroppen', bij niet genoeg voor jezelf opkomen, etc. Het begrip 'psychosomatisch' legt een directe verantwoordelijkheid bij de drager van de klachten en krijgt daarmee een nare bijmaak: de smaak van schuld. Leuzen als 'positief denken' en 'de kracht van de geest' doen hun intrede en impliceren dat alles te beheersen is: als je je best maar doet...

En ik? Ik voel me aangesproken. Psychosomatiek is een woord dat mij beroert. Dat komt omdat het een uitspraak doet over lichaam, geest en ziekte. Drie peilers die al jaren de voorgrond van mijn leven vormen. Ik heb een progressieve spierziekte. Dat betekent dat mijn spieren in de loop der jaren steeds meer verslappen. Als 'gehandicapte' ervaar ik aan den

lijve de gevolgen van 'het nieuwe denken'. Want al valt mijn ziekte niet onder het kopje 'psychosomatisch', ik ervaar wel degelijk de uitwerking die deze nieuwe visie op lichaam en geest tot gevolg heeft. Niet iedereen laat de netjes geaccepteerde en gediagnostiseerde ziekten met rust. Positief denken gaat ook over mij, tenminste dat zeggen ze. In een boekje van Louise Hay (Hay,1989) lees ik dat mensen met spierdystrofie het niet de moeite waard vinden om op te groeien

Psychosomatiek bestrijkt een gebied dat mij aangaat en waar mijn fascinatie ligt. Want al ben ik afkerig van een benadering die lichaam en geest als hutspot door elkaar prakt, zelf is het mij ook duister hoe lichaam en geest zich tot elkaar verhouden. Vooralsnog krijg ik enkel een zeer onaangenaam gevoel als ziekte wordt gepseudologiseerd. Het liefs zou ik er op los willen hakken als ik dergelijk geneuzel ontdek, maar waarschijnlijk is het zinniger deze kracht te gebruiken om het begrip eens grondig onder de loep te nemen. Ik gebruik daarvoor de focus van de Gestalttherapie, die bekend staat als een 'geïntegreerde benadering' en de mens dus beziet als een 'geheel'. Het artikel is als volgt opgebouwd:

Hoofdstuk 1: Een zoektocht naar wortels

Hoofdstuk 1 is een onderzoek naar de wortels van het begrip psychosomatiek. Welk gedachtengoed ligt er ten grondslag aan dit woord? Ik inventariseer de psychosomatische denkwijze over lichaam en geest en de gevolgen die dit heeft voor de benadering van ziekte en gezondheid.

Hoofdstuk 2: Verdeeldheid versus eenheid

Hoofdstuk 2 schenkt aandacht aan het gedachtengoed van de Gestalttheorie inzake lichaam en geest.. Ik zet het psychosomatische denkkader tegenover het Gestaltkader, of anders geformuleerd; ik onderzoek de gevolgen die tweeheid- en eenheidsbenaderingen hebben in het denken over lichaam/geest en ziekte/gezondheid.

Hoofdstuk 3: Zondebokken en schuldgeiten

Hoofdstuk 3 bevat een visie op psychosomatiek vanuit maatschappelijk oogpunt geformuleerd. In de huidige maatschappelijke benadering van ziekte en gezondheid, meen ik de wortels te vinden die voeding geven aan de schuld en schaamte cultuur, die kleeft aan het psychosomatische denkkader. Ik pleit in dit laatste hoofdstuk voor meer maatschappelijke draagkracht in de confrontatie met ziekte en verval.

De motivatie voor het schrijven van dit artikel ligt in mijn overtuiging dat het denken over lichaam en geest, het denken over ziekte en gezondheid bepaalt. Het antwoord op de vraag of we om kunnen gaan met ziekte, wordt voor een groot deel bepaald door ons vermogen of onvermogen om te gaan met de ambivalentie van ons mens-zijn, uitgedrukt in lichaam en geest. Ik hoop dat dit artikel bijdraagt aan een benadering van ziekte die haar niet enkel bestrijdt maar ook aanvaardt.

## **1. Een zoektocht naar wortels**

### **1.1. Lichaam en geest, stof en ideeën**

Het woord psychosomatiek weerspiegelt een erfenis van eeuwen denken over lichaam en geest. Daardoor wordt in dit woord een spanning voelbaar

die al eeuwenoud is: de spanning tussen stof en ideeën. Het lichaam als 'uiterlijk waarneembare vorm' en de geest als 'datgene in de mens wat denkt, voelt en wil' (Van Dale). Lichaam en geest staan tegenover elkaar en menige denkstroming heeft zijn visie over dit onderwerp geventileerd. Grofweg zijn er twee wereldbeschouwingen te onderscheiden die aan de verschillende benaderingen van lichaam en geest ten grondslag liggen: De materialistische en de idealistische wereldbeschouwing. De materialistische denkwijze beschouwt de concrete substantie als de basis van al het zijn. In deze denkwijze zijn gedachten afscheidingen van de hersenen en is liefde het produkt van hormonen. Vanuit deze denkwijze is alles terug te voeren op neurale processen. De idealistische wereldbeschouwing daarentegen, beschouwt de idee als voorafgaand aan de dingen. Voorbeeld hiervan is God als schepper van de wereld. (Perls, 1992:1). Deze twee beschouwingen hebben een zeer verschillende benadering van lichaam en geest tot gevolg. Het biologisch-medisch model zoals wij dat kennen heeft zijn wortels onmiskenbaar in het materialisme liggen. Het lichaam wordt gebruikt als ingang om al het andere te verklaren. Het contrast met het idealisme is enorm. Ziet het materialisme het lichaam als enige waarheid, in het idealisme wordt het lichaam gedegradeerd tot kerker van de ziel en is het de geest die verheven wordt tot enige en eeuwigdurende waarheid. Hoewel beide stromingen als dag en nacht verschillen, is er één duidelijke overeenkomst: Beide modellen nemen slechts één beginsel aan ter verklaring van de verschijnselen (Van Dale). In dit zogenoemde monisme is geen ruimte voor een tweeledige waarheid.

Tegenover het monisme staat het dualisme van Descartes. Deze leer vormt een ander belangrijk ijkpunt in de beeldvorming rondom lichaam en geest. Het dualisme gaat uit van 'twee tegenover of onafhankelijk naast elkaar staande beginselen ter verklaring van de werkelijkheid' (Van Dale). In de dualistische denkwijze staan lichaam en geest tegenover elkaar als substanties die dag en nacht verschillen. Het zijn afzonderlijke domeinen die los van elkaar te beschouwen zijn. Lichaam en geest zijn gesplitst. Al eeuwen lang houdt men zich bezig met de vraag hoe lichaam en geest zich tot elkaar verhouden en hoe de wisselwerking tussen deze twee fenomenen eruit ziet. Als gevolg van medisch onderzoek in deze eeuw, wordt het verband tussen de twee keer op keer aangetoond. Het recente begrip 'psychosomatiek', geeft uitdrukking aan het besef van deze wisselwerking en geeft voeding aan denkstromingen die een holistische visie op lichaam en geest aanhangen. Een tijdperk vol nieuwe inzichten breekt aan. Het holistisch denken, waarin de nadruk ligt op de samenhang en samenwerking der 'delen', wint aan terrein: Lichaam en geest worden niet langer los van elkaar gezien, ze worden als een eenheid beschouwd. Deze denkwijze heeft een eigenaardig neveneffect: schuld en schaamte raken vastgeklonken aan ziekte. Karin Spaink is één van de eersten die deze tendens in onze samenleving signaleert. In haar boek 'Het strafbare lichaam'(1992) zet zij zich af tegen dit fenomeen en bedenkt er een naam voor: 'kwakdenken'. Kwakdenken is een manier van denken die ziekte probeert te verklaren als het gevolg van een verkeerde leef- en denkwijze.

Het eerder genoemde boekje van Louise Hay is er een voorbeeld van. Het is een praktische gids waarin ziektebeelden worden opgesomd met daarachter vermeld het 'psychische' defect. Ziekte is dus je eigen schuld en om te genezen is er slechts een verandering van leef en denkwijze nodig. Denk positief!

### 1.2. Kwakdenken

Kwakdenken berust op de aanname dat lichaam en geest één zijn. Een gedachte die ook tot uitdrukking komt in de betekenis van het woord psychosomatiek: 'Betrekking hebbend op lichaam en geest als geheel'(Van Dale). Maar wat betekent dat nu eigenlijk, eenheid van lichaam en geest? Betekent het dat je alles aangaande het lichaam in eigen hand hebt? In de volkskrant van 15 november 1997 lees ik een artikel over Rob Wesdorp, een voormalig kankerchirurg die zelf kanker krijgt. Hij zoekt zijn heil in het alternatieve circuit en dankt daar volgens eigen zeggen zijn genezing aan. Bij een bepaalde passage blijf ik steken: 'Lichaam en geest zijn één, is Wesdorps overtuiging, de afweer kan zowel positief als negatief worden beïnvloed door de geest'. Ik voel me ongemakkelijk en sputter tegen. Wat klopt er niet in dit soort uitspraken? Waarom word ik er zo wantrouwig van? Ik voel me schuldig; moet ik niet gewoon blij zijn voor die man omdat hij beter is geworden? Maar dan ineens valt het muntje. Zijn uitspraak bevat een dubbelzinnigheid die niet klopt. Als lichaam en geest één zijn, hoezo kun je dan met de kracht van je geest de boel beïnvloeden? Dat lijkt me een uitspraak die enkel past binnen het dualisme. Lichaam en geest als gescheiden domeinen met een magische wisselwerking. De dualistische inslag van Wesdorp zie ik makkelijk over het hoofd omdat hij eenheid suggeréert, maar feitelijk de idee van gescheidenheid aanhangt. Dezelfde verwarring vind ik terug in het woord 'psychosomatisch'. Veronderstelt het begrip psychosomatiek nog een eenheid van lichaam en geest, in de afgeleide van het woord is die eenheid ineens foetsie: 'Het hebben van lichamelijke klachten die voortkomen uit psychische problemen'.

De suggestie van eenheid van lichaam en geest komt voort uit de veronderstelde wisselwerking tussen de twee. Het begrip psychosomatisch impliceert dit idee van wisselwerking door het 'oorzaak en gevolg' principe te hanteren: Lichamelijke klachten zijn het gevolg van psychische problemen. Deze manier van redeneren plaatst lichaam en geest in een causale wisselwerking en brengt daarmee onmiddellijk een afscheiding teweeg. De eenheid is vervlogen door lichaam en geest in een oorzakelijk verband te plaatsen.

Samenvattend brengt het begrip 'psychosomatisch' een manier van denken tot uitdrukking die lichaam en geest beschouwt als twee gescheiden domeinen met een onderlinge causale wisselwerking. Het is een dualistisch begrip, maar verhult dit door een laagje holistisch vernis.

### 1.3. Causaliteit en schuld

Mijns inziens is de causale (oorzakelijke) koppeling die tussen lichaam en geest gemaakt wordt, mede verantwoordelijk voor de koppeling van ziekte

en schuld. Het causale denken heeft zijn wortels in het 'gescheiden denken'. Men ziet gebeurtenissen niet omvat in een samenhangend geheel, maar als geïsoleerde schakels in een keten; een opeenstapeling van oorzaken die leiden tot een bepaald gevolg. Het gevaar dat schuilt in deze wijze van denken uit zich vooral als ze wordt overgeheveld naar het niveau van de menselijke existentie en naar ziekte in het bijzonder. Dan leidt het zoeken naar causale verbanden al snel tot de vraag naar 'schuld' of het verleidt tot een of/of benadering die de wereld in tweeën slijt: óf je bent lichamelijk ziek óf je bent psychisch niet in orde, óf je bent afhankelijk óf je bent onafhankelijk, óf je bent gehandicapt óf je bent het niet. Zwart-wit, ja-nee, recht-krom.

De vraag naar de oorzaak van dingen is de vraag naar 'het waarom'. Een vraag die met name mensen die ziek worden zichzelf voortdurend stellen. Waarom? Waarom ik? Die vraag wordt dringender als er geen fysieke oorzaken gevonden worden voor de klachten die mensen hebben.

Psychosomatiek poogt een brug te slaan tussen lichaam en geest en doet een poging de prangende 'waarom-vraag' te beantwoorden. De wijze waarop dit gebeurt brengt lichaam en geest echter niet dicht bij elkaar. Integendeel, het bevestigt het afgescheiden zijn van de twee. Door slechts een causale relatie tussen de twee te erkennen, draagt een psychosomatische benadering bij tot het kwakdenken, waarin schuld en schaamte hoogtij vieren.

Concluderend zou ik willen stellen dat het begrip psychosomatiek slechts gelding heeft en bruikbaar is als we denken binnen een kader waarin lichaam en geest van elkaar gescheiden zijn. De vraag die dan interessant wordt is of we lichaam en geest vanuit een ander kader kunnen bekijken, om zodoende het gevaar van kwakdenken te vermijden en om te verkennen welk effect een 'niet-dualistisch' kader heeft in de benadering van lichaam, geest en ziekteverschijnselen.

#### 1.4. Op zoek naar eenheid

*Er bestaat geen strijd  
tussen ziel en lichaam  
dan in de geest van hen  
van wie de zielen slapen  
en de lichamen ontstemd zijn.  
(Kahlil Gibran)*

In het slotbetoog van haar boek 'Het strafbare lichaam' doet Spaink de volgende uitspraak : 'Bij veel gehandicapte of chronisch zieke mensen blijkt dat ze, door het tot op zekere hoogte cultiveren van het gat tussen lichaam en geest, een nieuw houvast hebben weten te veroveren. Ze houden een vorm van afstand tot hun lichaam in acht, die voor hen

mentaal versterkend blijkt: een lichte mate van onthechting die een weg biedt waarlangs verzoening tot stand kan komen: Ik ben niet ziek, het is mijn lichaam' (Spaink,1992).

Ik b n   n van die mensen met een 'gecultiveerd gat' en het heeft me inderdaad jaren geholpen om te leven met de gevolgen van mijn spierziekte. Jarenlang heb ik mij vervreemd van mijn lichaam en me vereenzelvigd met mijn geest. Mijn ervaring was er één van dualistische aard. Ik was ervan overtuigd dat lichaam en geest twee verschillende zaken waren en dat het lichaam van die twee onbelangrijk en niet terzake doende was. Dat het uiteindelijk slechts draaide om de reikwijdte van mijn geest. Dit houd ik vol tot het punt waarop mijn lichaam dusdanig manifest word dat ik er niet meer omheen kan. En nog steeds betrap ik mezelf erop dat ik verval in deze denkwijze. Minder expliciet weliswaar, maar de wortels zijn hardnekkig en taai. Steeds opnieuw probeer ik het spanningsveld van lichaam en geest te vermijden en steeds opnieuw kom ik er niet onderuit. De laatste weken is het weer zo ver. Ik ben moe tot op het bot en de rek is uit mijn lichaam. Eigenlijk voel ik me gedeprimeerd. Ik ben aan het wachten op een aantal nieuwe voorzieningen van het GAK. Dat betekent dat ik al een moeizame weg heb afgelegd, want ik blijf het moeilijk vinden om te bepalen of ik wel of niet zal terugvallen op een aanpassing. Daarom klungel ik veel te lang aan en als ik dan zover ben dat ik een aanvraag doe, lijkt het alsof ik opeens niet meer tot klungelen in staat ben, dan heb ik die aanpassing NU nodig. Niet morgen, nee NU. De rek is eruit en dat voel ik als ik eindeloze weken moet wachten op mijn nieuwe buitenscooter, mijn bureauwerkstoel, verhoogde wc-pot en elektrisch verstelbare fauteuil. En op dit soort momenten als het water doorstroomt tot aan mijn kin en er geen dweilen meer aan is, voel ik de uiterst gespannen relatie tussen lichaam en geest, willen en kunnen, beperking en lust. En het is op deze momenten dat ik mijn lichaam onder ogen moet zien. Ik kan de splitsing tussen lichaam en geest niet langer in stand houden; ik zal moeten inzien dat 'ik' mijn lichaam b n.

Mijn strijd om lichaam en geest bijeen te houden en de gelijktijdige confrontatie met het besef dat ze niet uiteen te houden zijn, geeft voor mij het spanningsveld aan dat lichaam en geest vormen. Ik zou ze graag uiteen willen houden, maar voel me steeds geconfronteerd met hun onverbiddelijke samenhang. De mens is een bezielde lichaam of, zo je wilt, een belichaamde ziel. Deze dubbelzinnigheid verschaft ons de toegang tot het menselijk bestaan, maar is tevens ook de tragiek ervan. Onbegrensde vrijheid en verval dienen zich hand in hand aan, en mijn worsteling bestaat daaruit dat ik beiden probeer te erkennen en met elkaar te verenigen. De Gestalttherapie poogt dit ook.

## **2.Verdeeldheid versus eenheid.**

*Zij die enig verschil zien  
tussen ziel en lichaam  
hebben geen van beide  
(Oscar Wilde, 1854)*

De Gestalttherapie profileert zichzelf als een 'eenheidsbenadering'. Ze heeft haar wortels voor een deel in het holisme liggen; een benadering die de samenhang tussen elementen benadrukt, in tegenstelling tot het dualisme dat de elementen in het licht van de afzonderlijkheid beziet. Gestalt doet uitspraken over lichaam en geest en biedt een nieuw kader waarbinnen het begrip 'psychosomatiek' verder onderzocht kan worden. De kracht van de Gestaltbenadering ligt mijn inziens in haar poging splitsingen op te heffen en heelheid te bevorderen, zodat zichtbaar kan worden dat het maken van scheidingen vaak een kunstmatige aangelegenheid is. Gestalt benadrukt de eenheid van dingen, zonder daarbij het verschil uit het oog te verliezen. In de benadering van 'lichaam en geest' stelt Gestalt zich dan ook op het standpunt dat de scheiding tussen deze twee een kunstmatige scheiding is:

'Alle theorieën die tot doel hebben de splitsing tussen lichaam en geest op te heffen, proberen een eenheid te herstellen die nooit heeft opgehouden te bestaan' (Perls, 1992:1). Met andere woorden, het zoeken naar de wisselwerking tussen beiden is slechts van toepassing binnen een dualistisch kader. Gestalt, die de eenheid voorop stelt, ziet lichaam en geest als 'twee aspecten die een zelfde gebeurtenis aanduiden. Melancholie bijvoorbeeld heeft twee symptomen: een verdikking van de galsappen en een diepe droefheid. De persoon die gelooft in de organische basis van alles, zal zeggen: Omdat de gal van deze persoon verdikt is, voelt hij zich verdrietig. De psycholoog beweert: De depressieve ervaring en stemming van de patiënt verdikt het stromen van de gal. Beide symptomen zijn echter niet verbonden als oorzaak en gevolg, het zijn twee manifestaties van één gebeurtenis' (Perls, 1992:1).

In tegenstelling tot een verregaand holisme dat het bestaan van afzonderlijke delen ontkent, erkent Gestalt 'lichaam en geest' óók als verschillende aspecten, verschillende waarheden. Gelijktijdig benadrukt zij echter de eenheid van beiden: Lichaam en geest zijn twee verschillende aspecten van één geheel. Het zijn delen die je van elkaar kunt onderscheiden, maar die tegelijkertijd een niet te scheiden geheel vormen.

In deze wijze van kijken is een woord als psychosomatiek eigenlijk een onzinnig woord. Zodra je lichaam en geest niet langer ziet als afgescheiden domeinen met een onderlinge causale relatie, is het onzinnig om lichamelijke klachten te verklaren vanuit een psychologische achtergrond. Dan kun je enkel kijken naar de mens als eenheid, waarbij lichamelijke klachten slechts gezien kunnen worden als deel van een groter geheel. Dan kan er niet langer een vingerwijzing naar de geest plaatsvinden, want lichaam en geest drukken slechts hetzelfde uit. Dan wordt het zinnig om te kijken wat zij uitdrukken, zonder bezig te zijn met het duiden van een oorzaak, die in dit soort zaken onvermijdelijk leidt tot de schuldvraag: wat heb ik 'fout' gedaan? Het denken in termen van delen

en gehelen is terug te voeren op de veldtheorie, die de basis van het Gestaltperspectief vormt.

## 2.2. Van schulddenken naar velddenken

De veldtheorie is een methode van onderzoek die het gehele veld beschrijft waarvan een gebeurtenis onderdeel uitmaakt. Waar de traditionele wetenschap de realiteit ziet als een optelsom van geïsoleerde delen, ziet Gestalt de delen altijd in een groter geheel: het veld, ofwel verband of context. Deze delen tezamen vormen een geheel dat meer is dan de som van zijn delen (Yontef, 1993).

Het woord psychosomatiek is voortgekomen uit de traditionele denkkaders waarin de werkelijkheid wordt benaderd in termen van afzonderlijke delen, die wellicht een onderlinge causale samenhang vertonen. De psychosomatische denkwijze probeert via de weg van de causaliteit de 'waarom-vraag' te beantwoorden ('Waarom heb ik klachten?' 'Omdat u psychische problemen heeft') maar hóe psychische patronen of eigenschappen hun weg naar het lichaam vinden om daar een ziektesymptoom te worden, blijft vaag. Er is slechts een aura van schuld en schaamte rond de bevinding dat er geen aanwijsbare fysieke oorzaak voor een klacht kan worden gevonden en dat deze klacht dús wel een psychische oorzaak moet hebben. Het gebrek aan inzicht hoe lichaam en geest zich als eenheid tot elkaar verhouden, heeft het torsen van een loden last van schuld tot gevolg.

Lichaam en geest worden in een dualistische, causale benadering tot objecten gemaakt. Deze benadering draagt ertoe bij dat de mens zich alsmear meer vervreemdt van zijn lichaam, en zich meer en meer identificeert met zijn geest. 'Ik' word gelijk aan een mentale, verbale 'ik'. Je lichaam heb je, je geest dat ben je. Als je maar genoeg mediteert en negatieve energieën overwint, dan zal je lichaam wel weer meewerken, ophouden lastig te zijn. In deze benadering ben ik niet langer een bezielde lichaam of een belichaamde ziel, ik ben slechts 'geest'.

Maar hoe voorkom ik deze afsplitsing? Hoe houd ik lichaam en geest bijeen? Ik schreef al hoe moeilijk het voor mij is om mijzelf als eenheid te ervaren. Ik kom keer op keer in de verleiding om mijn lichaam onder te schoffelen. En het is juist deze afkerende beweging die maakt dat het kwakdenken vaste grond onder de voeten krijgt. Die de geest verheft en haar krachten toekent die zij niet bezit.

De veldbenadering kan een belangrijk element toevoegen in het ophelderen van de verwarring rondom lichaam en geest. Denken in termen van een veld heeft het voordeel dat geïsoleerde delen een plaats krijgen in een grotere context, waardoor er een nieuwe manier van kijken kan ontstaan. Mijn blik werd verruimd toen ik onderstaand citaat tegenkwam:

'De splitsing van lichaam en geest is geen ordinaire fout die gewijzigd kan worden door rivaliserende hypothesen en falsificatie. Noch is het een taalkundige fout. De splitsing komt voort uit een directe ervaring van een bepaalde soort, die slechts zijn noodzaak en klaarblijkelijk gewicht kan



verliezen als de voorwaarden die aan deze ervaring ten grondslag liggen veranderd zijn' (Perls e.a., 1951).

De splitsing van lichaam en geest is dus gegeven in een daadwerkelijke ervaring en er zijn kennelijk bepaalde condities nodig alvorens je jezelf als 'heel' kunt ervaren. Deze denkwijze werpt een heel nieuw licht op de zaak: Het tilt me uit boven mijn gebruikelijke manier van kijken waarin ik lichaam en geest beschouw als objecten in plaats van processen. In bovengenoemd citaat wordt mijn subject-zijn op de voorgrond gesteld. Daardoor worden lichaam en geest 'in een beweging geplaatst'. De eenheid van beiden is 'wordend' in plaats van statisch en verstild. Deze denkwijze stoelt op de fenomenologie, die naast het holisme een andere basispijler van de Gestaltbenadering vormt. De fenomenologie poogt, door een zo nauwkeurig mogelijke beschrijving, het wezen van de dingen te leren kennen en neemt het standpunt in dat dit slechts mogelijk is vanuit mijn subject zijn: "mensen zijn op de wereld gericht én in de wereld aanwezig. De gerichtheid is die van het lichamelijk subject en niet die van een totaal vrij bewustzijn. Het bewustzijn is geïncarneerd, verbonden met een lichaam in de wereld." (Merleau-Ponty, 1997)

In een veldmodel is het niet mogelijk om lichaam en geest als objecten te beschouwen, want je maakt er zelf altijd deel vanuit. Je kunt slechts je subjectieve ervaring beschrijven en zodoende tot een subjectieve 'waarheid' aangaande de werkelijkheid komen. Van een veld ben ik zelf altijd onderdeel. Mijn 'Dasein in der Welt' zoals Heidegger dat zo prachtig noemt (Key, 1993), beïnvloedt hoe ik een veld ervaar of interpreteer. Een veld is dus alles, inclusief ik. Ik ben een 'deel' dat het gehele veld mee vormt en ik word op mijn beurt gevormd door het grotere geheel dat het veld uitmaakt.

Wat betekent dit in verband met 'psychosomatiek'?

Het denken in termen van oorzaak en gevolg is vervangen door een veldsysteem dat onderzoekt hoe een gebeurtenis is 'ingesloten' in een groter geheel. De 'waarom-vraag' wordt in de veldbenadering vervangen door de 'hoe-vraag'. De 'hoe-vraag' nodigt uit tot een zo nauwkeurig mogelijke beschrijving van een situatie, terwijl de 'waarom-vraag' op zoek gaat naar verklaringen in het verleden. Met de 'waarom-vraag' verlaat je het huidige veld. Verlies je het geheel uit het oog waar een gebeurtenis op dit moment onderdeel van uitmaakt. De 'hoe-vraag' doet een appèl op het vermogen te beschrijven wat er gebeurt in plaats van te interpreteren of te duiden. Dit voorkomt de schuldvraag en verschuift de aandacht naar de beleving van het individu en de betekenis die deze beleving, op dit moment, in dit huidige veld, voor hem of haar heeft.

'Elk proces, conflict, levensthema, of fysiek probleem wordt beschouwd als deel van een groter geheel, dat somatische en psychische aspecten insluit' (Kepner, 1993). Lichamelijke klachten zijn zo altijd deel van een groter psychisch geheel en omgekeerd. In deze gedachtengang is het kunstmatig om, zoals het geval is bij de psychosomatische benadering, één deel exclusief aan te wijzen als de oorzaak van het probleem. Dat is kunstmatig fragmenteren wat in werkelijkheid een eenheid is.

### 2.3. Veldorganisatie

Gestaltpsychologen menen dat 'het geheel aan de delen voorafgaat'. Dat betekent dat de betekenis of waarde van 'delen' slechts afgelezen kan worden als we kunnen zien welke plaats ze innemen in een groter verband. Het ontstaan van verschillende delen in een veld tegen de achtergrond van dit grotere geheel noemen we veldorganisatie of velddifferentiatie. Er ontstaat dan een 'figuur' tegen een achtergrond. Figuur wordt altijd datgene dat om voltooiing vraagt. Datgene wat de aandacht trekt. Honger moet gestild, een wond krijgt een pleister, verdriet vraagt om tranen, eenzaamheid om een arm. Een figuur is in het oog springend, in tegenstelling tot de achtergrond die steeds diffuser wordt naarmate de figuur zich meer onderscheidt. De differentiatie van een figuur wordt in gang gezet door een interne nood of behoefte, of door iets dat zich in mijn omgevingsveld aandient. Deze interne of externe impulsen, brengen het veld in beweging en zetten aan tot differentiatie van een er uitspringende figuur tegen een meer diffuse achtergrond. 'Vanuit dit standpunt bezien zijn 'lichaam' en 'geest' te zien als differentiaties van het organisme in het veld' (Perls, 1992:1). In deze gedifferentieerdheid zijn ze afwisselend figuur of grond, afhankelijk van de wisselwerking tussen organisme en omgeving.

Mijn lichaam wordt vooral voorgrond (figuur) als ik voor dingen gesteld sta, die fysiek net iets te veel eisen. Als ik moet opstaan van een bank die eigenlijk te laag is, iets moet pakken van een plank die eigenlijk te hoog is. Soms lijkt het alsof de dingen zwaarder worden als ik ze aanraak; ze vallen spontaan uit mijn handen. Naar het eind van de straat lopen is eigenlijk een kippeneindje, ik wéét het, maar het voelt alsof ik een marathon moet lopen. Het wachten in de rij van het postkantoor moet amper 5 minuten geduurd hebben, voor mij voelt het als een half uur. Ik heb eindeloos staan wachten tot ik aan de beurt was. Mijn lichaam kleurt mijn ervaringen in. Mijn lichaam vraagt voortdurend om aandacht. In die zin is mijn lichaam een realiteit an sich. Het heeft zijn eigen wetten en regels. Maar het is geen realiteit die ik los van mijzelf kan ervaren, want ik was nooit 'ik' geweest zonder dit eigengereide lijf.

Door lichaam en geest te zien als differentiaties van het organisme, is de extreme scheiding tussen hen opgeheven. Lichaam en geest worden steeds opnieuw verweven en gedifferentieerd in hun relatie tot de wereld. Het zijn de voertuigen die het mogelijk maken het leven te leven. Het lichaam is niet langer slechts een 'uiterlijk waarneembare vorm' waarin de geest de plaats toegedicht krijgt als 'datgene in de mens wat denkt, voelt en wil'. 'Het lichaam krijgt zijn rechtmatige plaats als zetel van gevoelens, denken en relaties' (Moltmann-Wendel, 1994). Het lichaam is daarmee evenzeer bij het 'ik' ingesloten als de geest.

### 2.4. Nulpunt en differentiatie

De ervaring van gescheidenheid van 'lichaam' en 'geest', is terug te voeren op de mogelijkheid van het organisme om zich te differentiëren in lichaam en geest. Dit vermogen kan leiden tot de illusie dat je bestaat uit twee gespleten eenheden. Je valt dan samen met de mogelijkheid tot

differentiatie van beiden en bent het zicht verloren op de eenheid waaruit zij ontsprongen zijn.

Friedlaender, een filosoof die een grote invloed heeft gehad op de ontwikkeling van de Gestalttheorie, geeft een ingang om de gedifferentieerde figuren te blijven zien in de grotere gehelen waar zij uit ontsprongen zijn. Wheeler doet ditzelfde door te spreken over een 'gestructureerde grond': Mijn geschiedenis, context, mogelijkheden of onmogelijkheden, bepalen de figuur die ontstaat. Het is het grotere geheel waarin individuele figuren hun bedding vinden. (Wheeler, 1991).

Friedlaender verbindt elke differentiatie aan een nulpunt: 'elke gebeurtenis is gerelateerd aan een nulpunt van waaruit een differentiatie in tegenstellingen plaatsvindt. Deze tegenstellingen tonen in hun specifieke context een grote affiniteit naar elkaar toe' (Perls, 1992:1). Het nulpunt is het indifferente, het niet gedifferentieerde. 'Het nulpunt is het punt van waaruit een tegenstelling geboren wordt' (Perls, 1992:2). Het is het midden van een polair systeem, een balanspunt. Vanuit dit midden strekken zich twee takken uit die een tegenstelling vormen (Perls, 1992:1). Als een mens in balans is en er geen noden aanwezig zijn die vragen om bevrediging, dan kun je spreken over 'indifferentie'. Men is onverschillig want er is niets dat de aandacht vraagt. Elke beroering zet dit indifferente om in creativiteit; de figuur-grondvorming wordt in gang gezet. Uit het nulpunt ontstaan twee tegengestelden, die zeer nauw met elkaar verbonden zijn. Zo nauw, dat de één niet bestaat zonder de ander. Dit is een zeer belangrijk inzicht. Het is de sleutel om gedifferentieerde figuren (zoals lichaam en geest) niet te isoleren van de rest van het veld, of anders gezegd het deel niet te isoleren van het geheel. Het mag dan lijken alsof de figuur afzonderlijk en geïsoleerd is, in werkelijkheid wordt de figuur enkel en alleen zichtbaar tegen een achtergrond. Differentiaties zijn nooit los te koppelen van het gehele veld waar zij deel van uitmaken. Eenheid én gedifferentieerdheid bestaan tegelijkertijd. Onderstaand plaatje demonstreert dit verschijnsel op een visuele wijze. Het is een waarnemingsexperiment, waarbij de kijker gevraagd wordt twee kruizen te onderscheiden. Kijk op welke wijze je dit visueel tot stand kunt brengen.

0

(Köhler, 1992)

Dit plaatje maakt inzichtelijk dat de betekenis van de uitspringende 'figuur', (ofwel het dikke kruis, ofwel het smalle kruis) wordt ontleend aan de achtergrond. Het smalle kruis vormt de achtergrond en de begrenzing waartegen het dikke kruis zichtbaar kan worden. Omgekeerd geldt hetzelfde. Dit principe is ook van toepassing op het concept van lichaam en geest. Als het lichaam op de voorgrond treedt is zij niet los te zien van de totaliteit lichaam/geest, noch kan de geest losgekoppeld worden uit deze totaliteit. De differentiaties blijven deel uitmaken van de eenheid lichaam-geest. Binnen het psychosomatische denkkader wordt door de invoering van causaliteit, gesuggereerd dat lichaam en geest te ontkoppelen zijn. De 'ik' die binnen dit kader wordt aangewezen als

veroorzaker van lichamelijke klachten is een 'geestelijk', mentaal 'ik' in plaats van een totaal 'ik' dat het vermogen heeft zich te differentiëren in lichaam en geest.

De achtergrond die ontstaat als gevolg van een figuurvorming wordt vaak over het hoofd gezien door een totale identificatie met de figuur. Köhler's plaatje geeft de ervaring en het inzicht dat het alleen zin heeft te spreken over de geest, ómdat zij verwijst naar een groter geheel waar ook het lichaam deel van uitmaakt. Zonder deze referentie heeft het woord 'geest' geen betekenis. Hetzelfde geldt voor een redenering waarbinnen het lichaam figuur is in het grotere geheel van lichaam én geest.

Samenvattend: 'Eén pool van een tegenstelling krijgt pas betekenis door het grotere geheel waar het deel van uitmaakt' (Köhler, 1992). Als we deze gehelen uit het oog verliezen ontstaan er foutieve denkwijzen, zoals het geval is bij het etiket 'psychosomatisch'. In dit woord is niet zichtbaar dat de onderscheidingen 'lichaam' en 'geest' slechts abstraheringen zijn, die zonder een groter kader hun zin verliezen. We zijn dan in de valkuil van het dualisme getrapt, waarin we geen zicht meer hebben op de grotere eenheid waar tegengestelden deel van uitmaken. De andere valkuil is een extreem holisme waarin de polariteit 'lichaam en geest' volledig ontkend wordt. Het nulpunt van Friedlaender is het punt van waaruit je beide kanten van een tegenstelling kunt overzien, zonder jezelf in één van de twee kanten te verliezen. Kijkend vanuit dit punt is het mogelijk om gelijktijdig het verschil tussen lichaam en geest te zien, als ook hun onlosmakelijke verbondenheid met elkaar. Het nulpunt is het punt der paradoxen. Hier kunnen polariteiten zowel polariteit als eenheid zijn. Want delen en gehelen zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden.

## 2.5. Splitsen van polen

Gestalt onderscheidt lichaam en geest maar splitst ze niet. Wat betekent dat? Afsplitsen is het fenomeen waarbij één zijde van een polariteit wordt onderdrukt (ten gunste van de andere pool), waardoor deze niet meer zichtbaar en voelbaar is. Afsplitste delen (gevoelens, handelingen, denkwijzen) worden niet langer beleefd als een deel van het 'ik', en zijn als gevolg daarvan niet meer inzetbaar in de omgang met de wereld. De identificatie van 'ik', dat wil zeggen datgene wat het 'ik' als 'eigen' beschouwt, ligt volledig bij de andere pool. Die pool vertegenwoordigt de gehele werkelijkheid. Voordeel van afsplitsing is dat je een weg hebt gevonden om ongewenste waarheden uit het zicht te houden, nadeel is dat je jezelf beperkt. Je zicht is teruggebracht tot de platgetreden geoorloofde paden.

Om afsplitsing te voorkomen en meer 'heel' te worden, is het noodzakelijk om beide zijden van een polariteit als 'eigen' te kunnen ervaren. Dit geldt ook voor alle aspecten van lichaam en geest. Om los te komen uit een begrip als psychosomatiek en de eventueel daaraan verbonden schuldproblematiek, is het niet genoeg om te weten dat dit begrip slechts gelding heeft binnen een dualistisch kader. Het is niet genoeg te weten dat lichaam en geest eigenlijk één zijn en dus nooit oorzakelijk aan elkaar verbonden kunnen zijn. Om daadwerkelijk los te komen uit dit web van

'afgescheidenheid' en 'gefragmenteerdheid' is het noodzakelijk om een ervaring van eenheid te hebben. Want eenheid mag dan een gegeven feit zijn, om de eenheid te kunnen ervaren is er meer nodig: de daadwerkelijke toeëigening van wat beide zijden voorstaan.

Als mijn spieren verslappen en de progressie van mijn ziekte zich laat gelden, voel ik de uitwerking daarvan niet alleen 'aan den lijve', maar ook aan de geest. De splitsing die ik tussen beide wil handhaven trilt op zijn grondvesten, en er komt een moment van keuze: Trek ik mij dieper terug in het domein van de geest? Blijf ik beweren dat het slechts mijn lichaam is dat ziek is? Of waag ik de sprong om beide zijden van mijn bestaan te verenigen? Om weer een belichaamde ziel te worden, met alle pijn en schaamte van dien?

Erkennen dat ik mijn lichaam ben, betekent weer voeling krijgen met mijn lijf. Deuren, die ik tot dan toe gesloten had gehouden, op een kiertje zetten om te beleven wat zich daarbinnen tijdens mijn afwezigheid heeft afgespeeld. Het leven wordt vollediger tijdens deze verkenningstocht door mijn onbewoonde lichaam. Seksualiteit, woede, verdriet, zinnelijkheid, pijn, alles krijgt meer kleur met de terugkeer in mijn lichaam. Ik voel hoe de splitsing heeft gewerkt als kussen. Het heeft gedempt, niet alleen de pijn, maar ook mijn vreugde. Ik voel me meer één en dat is niet altijd gemakkelijk. Vaak vlucht ik liever dan dat ik het besef toelaat van mijn lichamelijke achteruitgang. En ook dat is goed, want streven naar eenheid is slechts zinnig als het mij dient.

'Er zijn omstandigheden waarin afwezigheid van lichaam nog aanzienlijk te verkiezen is boven tegenwoordigheid van geest'  
(Cees Buddingh, 1918).

Het uitbalanceren van lichaam en geest gaat over congruentie: het in overeenstemming zijn van hoofd, hart, taal en handelingen. Het bereiken van congruentie van lichaam en geest betekent in staat zijn om je beide zijden eigen te maken, toe te eigenen. Het gecultiveerde gat waar Spink over spreekt geeft een manier weer om je te verzoenen met ziekte, maar mijn ervaring is dat echte verzoening alleen kan plaats vinden als ik lichaam en geest samen durf te laten vallen, als ik niet langer één van beide afsplits. Op dat moment laat ik mijn pijn, machteloosheid en kwaadheid toe en kan ik me door alle ellende heen realiseren: Dit is mijn bestaan. Want pas als ik ophoud dingen te vermijden en ze toelaat in mijn bewustzijn, kan ik gaan rouwen, schreeuwen en, als ik geluk heb, me verzoenen.

Daar waar lichaam en geest scheef lopen, dus niet congruent zijn, daar gaat het vaak wrikken. Aspecten van het 'ik' die buitenspel blijven en niet langer meelopen in de pas, wekken de illusie van afgescheidenheid. Van 'niet-ik'. Geloven in het hebben van lichamelijke klachten die voortkomen uit psychische problemen versterkt enkel de splitsing van lichaam en geest en maakt dat nog meer aspecten van 'ik' uit de pas gaan lopen. Leren omgaan met ziekte of met onverklaarbare lichamelijke klachten kan pas heilzaam zijn als de mens als eenheid wordt benaderd. Gebeurt dit niet dan is het risico van afsplitsing groot en wordt de wereld van de patiënt of cliënt alleen maar kleiner en benauwder gemaakt. Dit risico zie

ik weerspiegeld in uitspraken van eerder genoemde ex-kankerchirurg Rob Wesdorp: 'Door te praten en te mediteren moet alle 'negatieve energie' uit het lichaam worden weggewerkt, om het 'zelfhelend vermogen' te stimuleren' (Volkskrant, 15 november 1997). Dit soort uitspraken voedt het geloven in goed en kwaad binnen jezelf, moedigt daarmee aan tot afsplitsing en ontmoedigt de ervaring van 'eenheid-zijn' binnen de grotere eenheid mens/wereld. Er wordt niet langer gekeken naar de betekenis van bepaalde gevoelens, gedachten en daden binnen een bepaalde context, in plaats daarvan moraliseert men zichzelf dood en raakt gevangen in gevoelens van schuld: 'ik doe het niet goed'.

Als gestalttherapeut probeer ik te zien waar het scheef loopt. Waar dingen uit het vizier geraten en afgesplitst worden gehouden. Waar bepaalde aspecten niet mee mogen doen, omdat ze bestraft en gekneveld zijn. Afsplitsingen worden niet enkel en alleen bepaald door persoonlijke voor- of afkeur. Elke afsplitsing maakt deel uit van een groter veld (familie, traditie, cultuur, de maatschappij), dat al dan niet een bodem verschaft waarop bepaalde emoties, gedragingen of fenomenen, zoals bijvoorbeeld ziekte, een plek kunnen krijgen. Het veld waar ik deel van uitmaak bepaalt wat wel en wat niet is. Wat wel en wat niet onder de tafel gehouden moet worden. Het woord maatschappij geeft taalkundig weer waar het over gaat: 'maat scheppen'. Er is een maat, een norm geschapen en alles wat niet met die norm overeenstemt wordt klein gemaakt of buiten het gezichtsveld gehouden.

## 2.7 Normen als nulpunt.

Het eerder besproken nulpunt speelt nog een andere rol in het veld. Het nulpunt is ook 'normenpunt'. Normen zijn te nauwe paadjes om te bewandelen. Het zijn vastgeroeste en ingesleten denkwijzen die getuigen van een onvermogen om buiten de betreden paadjes de wereld op een nieuwe en andere manier te benaderen. In het psychosomatische denkkader bijvoorbeeld, blijven vele vergezichten ongezien.

Normen duiden een bevroren standpunt aan, een standpunt van waaruit we een veld organiseren en differentiëren. De keuze van dit standpunt is mede bepaald door het aanwezige veld of zoals Friedlaender het zegt: 'het veld is de beslissende factor in de keuze van het nulpunt'(Perls, 1992:1). 'Het nulpunt mag dan wel 'indifferent' zijn, het refereert ook altijd naar datgene wat als 'normaal' wordt beschouwd in een veld: Datgene wat onberoerd laat, wat onze aandacht niet trekt omdat het niet afwijkt, in de plus of minrichting, van datgene wat wij als vanzelfsprekend achten. Elke ervaring en elke organisatie in het veld is gecentreerd rond het punt van normaliteit, gezondheid, onverschilligheid, etc.' (Perls 1992:1). Dit nulpunt is 'de norm'. Van daaruit ga ik mij bewegen in het veld, breng ik onderscheidingen aan, interpreteer en ervaar ik. Van daaruit 'lees' ik de wereld. Als voorbeeld een verhaaltje:

### *De wijze koning*

*EENS heerste in de verafgelegen stad Wirani een koning die zowel machtig als wijs was. En hij was gevreesd om zijn macht, maar geliefd om zijn wijsheid.*

*Welnu, in het midden der stad bevond zich een bron, welks water koel was en kristallijn, waaruit alle bewoners dronken, zelfs de koning en zijn hovelingen; want er was geen andere bron.*

*Op zekere nacht toen allen sliepen, trad een tovenaar de stad binnen en schonk zeven druppels van een vreemde vloeistof in de bron, zeggend: 'Vanaf dit ogenblik zal een ieder die van dit water drinkt gek worden'.*

*De volgende morgen dronken alle inwoners, behalve de koning en zijn kamerheer, uit de bron en werden gek, zoals de tovenaar voorspeld had. En op die dag deden de bewoners dier stad in de nauwe straten en op de marktplaatsen niets anders dan elkaar toefluisteren: 'De koning is gek. Onze koning en zijn kamerheer hebben hun verstand verloren. Natuurlijk kunnen wij ons niet door een gekke koning laten regeren. Wij moeten hem onttromen'.*

*Die avond beval de koning, dat men hem een gouden beker vullen zou aan de bron. En toen die hem gebracht werd, dronk hij eruit en gaf hem zijn kamerheer om ook te drinken.*

*En er heerste grote vreugde in de stad Wirani, omdat de koning en zijn hofambtenaar hun verstand herkregen hadden*

*(Kahlil Gibran, 1987).*

### Samenvatting:

Tot nog toe heb ik het begrip psychosomatiek onderzocht op de elementen die het in haar huidige betekenis omvat: lichaam en geest in een oorzaak-gevolg relatie. Ik heb beschreven hoe deze denkwijze voeding kan geven aan kwakdenken en schuldbesef en hoe deze opvatting de mens fragmenteert en weghaalt van een 'eenheidservaring'.

Vervolgens heb ik gepoogd een andere ingang te vinden om het vraagstuk rondom lichaam en geest te benaderen. Daarvoor heb ik het gedachtengoed van de Gestaltbenadering gebruikt, die 'lichaam en geest' zowel in hun afgescheidenheid begrijpt, als in de onverbiddelijke eenheid die ze vormen. Ik heb geconcludeerd dat de ervaring van een afscheiding tussen lichaam en geest voortkomt uit de afsplitsing van aspecten van de persoonlijkheid, die niet langer als 'ik' ervaren worden. Deze afsplitsingen zijn vaak het gevolg van gevestigde normen die ons laten weten wat wel en wat niet geoorloofd is.

Deze laatste stap brengt mij ertoe het begrip psychosomatiek te beschouwen vanuit onze huidige cultuur met haar huidige normen en waarden. Ik ben er namelijk van overtuigd dat dit 'grotere geheel' een zeer grote rol speelt in het denken over lichaam en geest en ziekte en gezondheid.

### 3. Zondebokken en schuldgeiten

#### 3.1. Het grotere geheel

Er is iets raars met ziekte. Altijd is zij verbonden geweest aan straf en schuld. Ziekte ontstaat wanneer je iets niet goed doet. Zij staat aan de rand van onze samenleving en is daar mijns inziens terecht gekomen door de overdreven nadruk op gezondheid. Als gezondheid de norm is, komt ziekte per definitie in het verdomhoekje terecht.

De definitie van gezondheid zoals die gegeven is door de Wereldgezondheidsorganisatie maakt de splitsing tussen gezond en ziek extreem groot:

'Gezondheid is een toestand van volledig lichamelijk, geestelijk en sociaal welbevinden en niet alleen de afwezigheid van ziekten of gebreken' (Moltmann Wendel, 1994).

Deze definitie draagt bij tot de idee van een leven zonder leed, van geluk zonder pijn. In deze definitie is niemand gezond en dit draagt bij tot het najagen van gezondheid omdat de keerzijde, namelijk verval en gebrek, niet langer een plek krijgt toegekend. De ontwikkeling van dualisme in de richting van holisme leek een ontwikkeling die het lichaam opnieuw een waardevolle plek zou toekennen in het leven van de mens en daarmee misschien ook een nieuwe benadering van ziekte met zich mee zou brengen. 'Luisteren naar je lichaam' werd echter een karikatuur, een nieuwe gezondheidsslogan, die het lichaam eerder ontkent dan bevestigt. 'Annatrella, een Franse psychoanalyticus, verzet zich hevig tegen deze zogeheten 'body-culture', waarvan de sportzaal, de lichaamstherapie en de schoonheidssalon de gestalten zouden zijn. Met een beroep op lichamelijke wordt het lichaam weggewerkt, waarin de tijd zich grift met rimpels en gebreken. Het is een eliminatie van het sterfelijke, reële en dus problematische lichaam. De huidige, grenzeloze droomfabriek die pretendeert het op te nemen voor de acceptatie van het lichaam, is er de grootste vijand van' (Van Troostwijk, 1996).

Het medische circuit rolt in grote vaart over me heen. Een dikke envelop valt mijn brievenbus binnen. Goed nieuws! Er is een onderzoek gestart naar de effecten van spierkrachttraining en het gebruik van Salbutamol op mijn verslappende spieren. Goed nieuws! U mag meedoen aan het onderzoek, in Amerika zijn goede resultaten behaald! Goed nieuws. Maar waarom voelt mijn maag dan zo onrustig en bonken mijn slapen hard in mijn hoofd. Waarom heb ik plots het gevoel me te moeten verdedigen? Iets af te moeten wenden waar ik niet om gevraagd heb? Gezondheid is de norm. En ik voldoe niet aan die norm. Vaak voel ik me onbegrepen en alleen, als ik bepleit om ziek te mógen zijn. Als ik niet mee wil doen in de poging alles te beheersen en onder controle te krijgen. Ik voel me ongewenst als ik lees over vruchtwaterpuncties en genmanipulaties. Ik kan niet meejuichen dat het medische circuit tegenwoordig zo verdomd veel kan, want door al dat gejuich voel ik me in de verdrukking gebracht.

Zoveel nadruk op gezondheid moet wel een grote schaduw werpen over een fenomeen als ziekte. Dat wat licht voortbrengt laat ook duisternis



achter. Wie betaalt de prijs als gezondheid het hoogste goed blijft? Hoe past een begrip als 'psychosomatiek' in een maatschappij die geobsedeerd is door gezondheid?

### 3.2. Het zondebokfenomeen

Bedenk toch: wie kwam ooit onschuldig om, en waar werden oprechten verdeld? Job 4:7

Psychosomatisch denken en het daaruit geëscaleerde kwakdenken zijn te zien als ordeningen van een veld waarin ziekte en gezondheid ons voor vragen stelt. Het is een manier van denken die ons grip geeft op verschijnselen waar weinig of geen verklaringen voor zijn. Het is een poging om zin te geven aan iets wat zinloos is. Zinloosheid verstoort controle en schept de behoefte aan houvast.

De gedachte achter psychosomatisch denken is de gedachte dat je ziekte of gezondheid zelf in de hand hebt. Dat het te beheersen en te controleren is. In een maatschappij die steeds minder ruimte heeft voor afwijkingen en waarin je wordt doodgeslagen met optimisme en de zekerheid dat alles te controleren is, vallen de mensen die niet aan dit beeld voldoen, buiten de boot. Dit is niet alleen vervelend voor de schipbreukelingen. Alle mensen die meevaren op het schip worden bedreigd door de 'overboordgevallen'. Het maakt bij hen het besef wakker dat er misschien iets mis is met de boot en dat zij daarvan wellicht het volgende slachtoffer worden<sup>1/4</sup>

Als dit soort dilemma's zichtbaar worden, treedt er een mechanisme in werking dat al zo oud is als de mensheid zelf: het zondebokmechanisme. 'Het zondebokmechanisme is een natuurlijk mechanisme dat in werking treedt als een samenleving bedreigd wordt. Door deze bedreiging vindt er een ontregeling plaats die de verschillen tussen mensen en de verschillen in de cultuur doet wegvallen. Er is crisis. In dit soort crisissen neigt de mens altijd tot vervolging' (Girard, 1993).

De Joden kregen in de middeleeuwen de schuld van de pest, zij zouden gif in het water gegooit hebben<sup>1/4</sup> tuberculose was een ziekte die bij kunstenaars en artiesten thuishoorde<sup>1/4</sup> Aids is door homo's veroorzaakt<sup>1/4</sup> de maagzweer is afkomstig van stress. Al deze vooroordelen zijn inmiddels achterhaald, maar velen zijn erdoor in een penibele situatie terecht gekomen. Zij zijn vervolgd, misschien niet letterlijk, maar altijd voelbaar. 'De massa zoekt per definitie actie, maar zij kan de natuurlijke oorzaken niet beïnvloeden. Zij zoekt dus een bereikbare oorzaak die haar zucht naar geweld kan bevredigen' (Girard, 1993). 'Zondebokken voldoen aan bepaalde criteria, de zogeheten 'slachtoffercriteria' (lichamelijk, etnisch, religieus, sociaal). Wat deze criteria gemeen hebben is dat ze bedreigend zijn voor het geldende systeem. De slachtoffers bedreigen de waarheid van het systeem en doen zijn betrekkelijkheid, kwetsbaarheid, en vergankelijkheid vermoeden' (Girard, 1993).

Men heeft de neiging deze bedreiging te verklaren door te zeggen dat het 'anders-zijn' van deze mensen, het systeem bedreigt. Het is echter niet hun 'anders-zijn' op zich dat bedreigend is; onze hele cultuur berust op de verschillen tussen mensen en het behoud van dit verschil. Zondebokken

wordt juist verweten dat zij het systeem van verschillen omver gooien, indifferent maakt. Niet door ervan te verschillen -het is nooit hun 'verschillend-zijn' zelf dat men minderheden verwijt- het punt is dat zij niet verschillen zoals het hoort en uiteindelijk dat ze helemaal niet verschillen. Dit laatste is van groot belang. De realisatie van het universele dat door de slachtoffers naar voren wordt gebracht is bedreigend, omdat ze de illusie van de 'waarheid' aangaande het eigen systeem verstoort (Girard, 1993).

Gestalt erkent dit conflict op de grens van het organisme/omgevingsveld. Het is het conflict van zelfbehoud. Je kunt jezelf slechts behouden door je van anderen te onderscheiden. Maar als je je enkel en alleen onderscheidt, wordt zelfbehoud alsnog onmogelijk want een mens is niet in staat zonder zijn omgeving te overleven. Dit balanceren op de grens is een conflict tussen confluentie (samenvloeien) en weerstand/differentiatie (grenzen bewaken) (Wheeler, 1991). Dit conflict wordt wakker gemaakt in de confrontatie met ziekte en lijden. Hoeveel neem ik op, hoeveel stoot ik af, om mijn gevoel van eigenheid te kunnen behouden?

Het bijbelverhaal 'Job' illustreert het zondebokmechanisme prachtig. Ik wil het gebruiken om het vervolg van mijn uiteenzetting aan op te hangen. Ik beschrijf het verhaal in grote lijnen en gebruik hiervoor de bijbel en verschillende hervertellingen van het verhaal. (Kushner, 1997; De Vries, 1979; Whitlau, 1987).

Op een dag, zo begint het verhaal, verschijnt Satan voor God om Hem te vertellen van al de zondige dingen die de mensen op aarde aan het doen zijn. God antwoordt hem: 'Hebt gij ook acht geslagen op mijn knecht Job? Want niemand op aarde is als hij, zó vroom en oprecht, godvrezend en wijkend van het kwaad'. Satan antwoordt God: 'Natuurlijk is Job vroom en gehoorzaam. U zorgt wel dat hij daar profijt van heeft, door hem te overladen met rijkdommen en zegeningen. Neem die zegeningen weg, en laten we dan eens zien hoe lang hij Uw gehoorzame dienaar blijft.' God neemt de uitdaging van Satan aan. Zonder Job er op enigerlei wijze in te kennen, vernietigt Hij Jobs huis en zijn vee en doodt zijn kinderen. Hij slaat Job over zijn hele lichaam met zweren, zodat hij geen moment zonder lichamelijke pijn is.

Job trekt zich terug in een hut op het land en op een dag komen drie vrienden bij hem langs die gehoord hebben van zijn ellende. Zij schrikken van Job en zijn smart, en een week lang zitten zij zwijgend naast hem. Na zeven dagen verbreekt Job de stilte en vervloekt hij de dag waarop hij geboren is. Voor hem is de dood te verkiezen boven het leven vol leed en ellende dat hij nu leidt.

En wat doen Jobs vrienden? Elk op zijn beurt houden ze een lange rede over het 'hoe en waarom' van Jobs lijden. Ze pleiten voor de rechtvaardigheid van God en zetten Job daarmee in de beklagdenbank. Hij moet wel iets gedaan hebben om op deze wijze Gods toorn over zich af te roepen. Immers God zorgt dat het de goeden goed gaat en dat de kwaden gestraft worden. In plaats van Job troost te bieden laten ze hem in de steek. Maar Job houdt vol onschuldig te zijn. Zijn daden van onrecht

staan in geen verhouding tot het lot dat hem nu treft. Er is niets waaraan hij zoveel lijden te danken heeft.

Dan aan het eind van het verhaal maakt Job gebruik van een principe uit de bijbelse strafwetgeving: als een man van een misdaad beschuldigd wordt zonder dat daar bewijzen voor zijn, mag hij een eed van onschuld afleggen. Op dat moment moet de aanklager óf met bewijzen tegen hem komen óf zijn aanklacht intrekken. Zo daagt Job God uit om met bewijzen van zijn 'schuld' te komen, of om toe te geven dat Job gelijk heeft en ten onrechte moet lijden. En God verschijnt inderdaad<sup>1/4</sup>.

Job valt buiten de boot. Zijn leven wordt volledig omgekeerd. Van een rijk en gezond man verandert hij in een arme melaatse zieke. Wat gebeurt er in het veld tussen Job en zijn vrienden als er zo'n duidelijke verschuiving plaats vindt? Niet enkel Jobs wereld staat op losse schroeven, ook zijn naasten verliezen vaste grond onder hun voeten. Zij zien zich met Job gesteld voor een vreselijk gegeven: de willekeur van het menselijk bestaan. De ene dag heb je alles, de volgende dag niets. Voor Job is dat slikken, hij moet wel, maar voor zijn vrienden is het onverteerbaar. Het verstoort hun systeem van waarheid. Zij geloven in een goede, rechtvaardige God, en de enige mogelijkheid om dit geloof te handhaven is om Job aan te vallen. Als hij iets fout gedaan heeft, kunnen zij hun beeld van een 'goede God' ongeschonden in ere blijven houden. Job wordt de zondebok bij wiens gratie het geloof van een ander onwankelbaar kan blijven bestaan. Job staat in de kou.

### 3.3. Crisis

In het geval van ziekte of onverklaarbare klachten, of algemeen gesteld in het geval van crises, wordt het nulpunt van een systeem aan het wankelen gebracht. Mensen die ziek worden steken de draak met het gezondheidssysteem en met het geloof in onsterfelijkheid. Dit wankelen komt niet voort uit het onvermogen om het verschil tussen mijzelf en een zieke te dulden, het komt voort uit het besef dat ik niet van de zieke verschil. Dat ik deel uitmaak van dezelfde universele waarheid als hij of zij. Deze realisatie gooit mijn systeem van verschillen omver en maakt dat de orde van mijn wereld verstoord is en plaats heeft gemaakt voor chaos. Als ik hier niet mee om kan gaan, dat wil zeggen als ik niet kan overgaan tot een nieuwe veldorganisatie vanuit een nieuw nulpunt, dan moet ik me van ziekte losscheuren. Hoe doe ik dat? Ik maak een nieuwe veldorganisatie die mij in staat stelt mijn oude nulpunt te behouden: ik stel de patiënt zelf verantwoordelijk voor zijn of haar leed door te spreken over psychische problemen met een lichamelijke uitwerking. Door de zaak op deze manier te etiketteren, kan ik ziekte mijlenver van mijn bed houden en -mooi meegenomen- het geloof in de kunde van de medische wetenschap overeind houden. Door de geestesgesteldheid van iemand aan de kaak te stellen heb ik de orde en rechtvaardigheid van mijn wereld verzekerd.

Het etiket 'psychosomatisch' kan vanuit dit grotere geheel gezien worden als maatschappelijke buffer: het maakt het onderscheid tussen 'zieken' en 'gezonden' groter en zorgt ervoor dat mijn wereld niet hoeft in te storten

als jou iets overkomt. De causale redenering waarop dit begrip gestoeld is, vertoont overeenkomsten met het 'magisch denken'. 'Magisch denken' is een wijze van denken die het toelaat bovennatuurlijke verklaringen te geven aan dingen die gebeuren. Deze vorm van causaal denken gaat vooraf aan die van de wetenschap en is er in principe de voorbode van. Het magisch denken zoekt een oorzaak die betekenis heeft op het vlak van de sociale betrekkingen, dat wil zeggen een menselijk wezen, een slachtoffer, een zondebok' (Girard, 1993).

Een ziekte die veroorzaakt wordt door een niet zichtbaar virus, kan niet gewroken worden op het virus. Het kan wel gewroken worden op de persoon die ziek is, bijvoorbeeld door het op tafel leggen van de schuldvraag. Vroeger werden dingen verklaarbaar door er een vorm van magie aan toe te voegen. Zo ontstonden de heksen en logischerwijze de heksenjachten. Door de toename van onze kennis op natuurwetenschappelijk gebied lijkt de heksenjacht bedwongen. Het magisch denken lijkt in het licht van de wetenschap haar bestaansrecht verloren te hebben, maar de realiteit blijkt anders. De noodzaak en behoefte aan het bestaan van heksen, en de noodzaak tot vervolging en verbranding van hen die afwijken, is nog steeds even levend als toen. Ondanks de enorme sprong die de wetenschap gemaakt heeft, is het magisch denken niet bedwongen. In de confrontatie met lijden steekt het nog gewillig de kop op en zijn wij even primitief als onze verre voorvaders. Denken in termen van schuld en straf is een uiting van onze poging het lijden van de wereld zin te geven en het geloof in een controleerbare, rechtvaardige samenleving in stand te houden. Soms zijn daar magische verklaringen voor nodig, die leiden tot pseudo-wetenschap en pseudo-spiritualiteit.

#### 3.4. Projectie en introjectie

Niet in staat zijn om bepaalde delen van het leven of het mens-zijn te dragen, leidt tot afsplitsing en soms ook tot het uitkiezen van een zondebok, die belast wordt met de ongewenste en afgesplitste delen van de persoonlijkheid. In Gestalt wordt dit verschijnsel 'projectie' genoemd. Ik projecteer mijn ongewenste zaken op een ander, zodat ik ze daar kan bestrijden in plaats van ze in mijzelf te onderkennen.

In het geval van psychosomatische klachten treedt er een interessant verschijnsel aan het licht. De 'projectie' die de maatschappij maakt -er is iets psychisch niet in orde- wordt overgenomen door het 'slachtoffer'. Het 'slachtoffer' gaat zelf ook geloven in zijn schuld.

Ik voer intake gesprekken met vrouwen die zich op hebben gegeven voor een workshop rondom handicap, ziekte en seksualiteit. Het zijn vrouwen die niet langer meedraaien in de rat-race van de maatschappij. Ze zijn er buiten gevallen omdat ziekte hun weg blokkeerde. Ik word keer op keer getroffen door hun verhalen, die vaak een diepe eenzaamheid weerspiegelen. Eenzaam in hun worsteling met een lichaam dat niet langer te vertrouwen is. Eenzaam in het afscheid nemen van dromen, plannen en idealen. Maar wat me het meest treft zijn de verhalen over onzekerheid en schuld. Een vrouw vertelt me over haar lichamelijke

klachten die medisch niet verklaard kunnen worden. Ze heeft al een aantal jaren ondraaglijke pijn. 'Het zal wel een psychische en emotionele component hebben', zegt ze, 'mijn klachten zijn anders niet te verklaren. Ik heb steeds het gevoel dat ik gestraft word voor iets, en ik schaam me zo'.

Deze vrouw heeft 'het veld' waarvan zij deel uitmaakt naar binnen gehaald of zoals Gestalt dit noemt: geïntrojecteerd. Zij blijft geloven in de 'oplossing' die wij als maatschappij gevonden hebben voor het probleem 'ziekte'. Ze neemt daarom de rol van zondebok 'vrijwillig' op zich. Dit levert voor haar dezelfde veiligstelling van de wereld op, als voor de anderen die in dit mechanisme meedraaien. Zij hoeft haar wereldbeeld niet bij te stellen, als ze zich aanpast aan de geldende norm. Jezelf opsluiten in je schuldgevoel betekent niet toegeven aan de willekeur van het leven. Door te geloven dat je een eigen hand hebt gehad in het lot dat je treft, behoud je een vorm van controle. Was vroeger God de almachtige schepper van hemel en aarde, tegenwoordig heeft de mens alle touwtjes in handen. En al is schuld pijnlijk, misschien is het nog veel pijnlijker om geconfronteerd te worden met je eigen nietigheid. Misschien is het makkelijker om schuld te voelen dan om te beseffen dat God de rechtvaardigen niet spaart. Dat ziekte, dood en verval niet slechts de kwaden, de lelijken en de kneusjes treft, maar ook mij. En misschien is er nog een tweede reden die de vrijwillige opname van de zondebokrol kan verklaren: je voldoet weer aan de norm. Door de schuld op je te nemen hou je de veilige waarheid van een ieder in stand en verklein je de kans op daadwerkelijke vervolging en uitstoting; het is namelijk zoveel makkelijker om met iemand om te gaan die God niet aanklaagt en de hand in eigen boezem steekt.

Hoe het verder ging..

.. God verschijnt inderdaad. Uit de woestijn komt een verschrikkelijke storm en God antwoordt Job vanuit de wervelwind. De zaak van Job is zo dwingend, zo krachtig, dat God zelf omlaag komt naar de aarde om hem antwoord te geven. Zijn antwoord is geen direct antwoord op Jobs vraag. Het is eerder een verhandeling over de grootsheid van de schepping:

"Waar waart gij, toen ik de aarde grondvestte?

Vertel het indien gij inzicht hebt!

Wie heeft haar afmetingen bepaald? Gij weet het immers!

Of wie heeft over haar het meetsnoer gespannen?

Zijt gij doorgedrongen tot de schatkamers van de sneeuw?

Kent gij de tijd waarop de gemzen werpen?

Kunt gij het paard sterkte geven?

Is het door uw inzicht, dat de valk vliegt?" (Job 38,39)

Job legt dan zijn hand op de mond. "Eenmaal heb ik gesproken, maar ik doe het niet weer; ja tweemaal maar ik ga er niet mee voort"

(Job 39:38).

"Slechts van horen zeggen had ik van U vernomen, maar nu heeft mijn oog U aanschouwd. Daarom herroep ik en doe boete in stof en as"

(Job 42: 5 en 6).

Nadat God tot Job gesproken heeft spreekt hij de drie vrienden aan. Hij is vertoornd, omdat zij niet recht van hem gesproken hebben, zoals Job dat wel gedaan heeft. Voor Job krijgt deze geschiedenis een gelukkig einde. God geeft Job het dubbele van al wat vroeger zijn bezit was. "En Job stierf oud en van het leven verzadigd" (Job 42:17).

Gods antwoord is zeker niet zonneklaar te noemen. Hij geeft geen rechtstreeks antwoord op Jobs vragen, in plaats daarvan houdt hij een verhandeling over de onmetelijkheid van het heelal en toont daarmee Zijn grootsheid aan. De Joodse interpretatie toont de paradox van deze gebeurtenis aan: 'Er is een spanning tussen de woorden die God zegt en het feit dát Hij spreekt. We hebben te maken met twee niveaus: Het niveau van de inhoud van Gods woorden en het niveau van de realiteit van de ontmoeting tussen God en Job. Dat laatste niveau is het beslissende. In het aangezicht van Gods openbaring, verliezen Jobs vragen hun urgentie. Het verstand eist dat Gods gedrag voor de mens begrijpelijk moet zijn<sup>1/4</sup> maar de ervaring van Gods nabijheid maakt alle andere waarden onbelangrijk' (Whitlau e.a., 1987).

Wat betekent dit voor mijn kijk op lijden? Geeft het verhaal van Job mij handvatten die het makkelijker maken om de zinloosheid van het lijden te dragen? Zal het mij uit de valkuil houden van kwakdenken en eindeloze 'waarom-vragen'? Ik meen van wel, en het voegt nog een ander belangrijk element toe. Het verhaal van Job doet uitspraken die van wezenlijk belang zijn voor de therapeutische begeleidingsdialoog.

### 3.5. De paradox van het lijden

Er zijn tal van interpretaties van het verhaal van Job. Wat volgt is mijn persoonlijke inzicht in een verhaal dat gaat over lijden.

Lijden is niet te bevatten. De vraag naar het waarom van het lijden zal nooit beantwoord kunnen worden. God geeft dit aan door te spreken over het onmetelijke geheel. Het geheel dat niet te vatten, noch in een schema onder te brengen is. Het is een overweldigend geheel dat niet te bedwingen is door de ratio en dat geeft een gevoel van onmacht. Job voelt zich gestraft door God en hij snapt het niet. Hij probeert wanhopig door te dringen in Gods beweegredenen. Ik ken dat gevoel en het is niet prettig. Het dwingt me om te buigen, te buigen voor datgene wat groter is dan ik. Datgene wat niet te vatten of te grijpen is. En dat is precies wat Job doet. Jobs vragen worden gesmoord in de ontmoeting met een wezen dat groter is dan hij. Job moet buigen voor Gods existentie. Hij doet boete in stof en as. Dit boete doen ligt voor mij wat precair. Ik hou daarom liever een andere vertaling aan:

'Daarom verafschuw ik en ben getroost vanwege stof en as' (Whitlau, 1987).

In dit samengaan van afschuw en troost ligt voor mij de paradox van het lijden. Buigen voor datgene wat groter is dan ik gaat altijd gepaard met pijn, afschuw en verzet. Tegelijkertijd echter komt uit het buigen voor de grootsheid van het leven troost voort. Buigen is afschuw én troost. Buigend erken ik mijn 'stof en as'-zijn, dat wil zeggen mijn kwetsbaarheid, mijn aan verval onderhevige lichamelijkeheid. In de aanvaarding van deze

kwetsbaarheid, dit controleverlies, overstijg ik mijn lijden. Mijn 'ja' tegen datgene wat me overkomt, brengt een transformatie teweeg. Alsof ik slechts lijd in mijn strijd tegen het lijden en ervan verlost word als ik ervoor buig en het erken.

Dit is geen truc, Buigen is nooit en zal nooit een eenvoudige opgave zijn. Jobs verzet was onontbeerlijk voor de afdaling van God naar de aarde. God erkent de waarde van dit verzet. Tegen Jobs vrienden zegt Hij: 'Gij hebt niet recht van Mij gesproken, zoals mijn knecht Job' (42:7). God legt daarmee Zijn ambivalente aard bloot. Zijn amoraliteit. Hij is niet te vangen in één waarheid. Hij is niet slechts rechtvaardig of onrechtvaardig. Hij is beiden. Er is inzicht naast niet-weten, er is goedheid naast wreedheid, scheppingskracht naast vernietigingsdrift (Jung, 1978). Voor mij maakt dat 'God' tot 'Leven'. Het leven omvat alles. Gestalt geeft dit inzicht weer door te erkennen dat de werkelijkheid zich altijd in twee polen manifesteert. Of beide polen aanwezig mogen en kunnen zijn is een focus voor therapie.

### 3.6. Inhoud of ontmoeting?

In de ontmoeting met mijn cliënten breng ik mijn eigen vermogen of onvermogen mee in het veld. Of iets figuur mag of kan worden heeft evenzeer met mijn mogelijkheden te maken als met de mogelijkheden van de cliënt. Ik ben immers deel van het veld en dus deel van de specifieke veldorganisatie die zich tussen mij en de cliënt voltrekt. Hoe ik als therapeut om ga met ziekte en gezondheid, heeft te maken met mijn eigen nulpunt ofwel met de structuren van mijn eigen achtergrond. Word ik als Jobs vrienden en ga ik enkel in op de inhoud van de klacht van de cliënt? Of durf ik een ontmoeting aan te gaan?

Een vriendin van mij krijgt te horen dat ze huidkanker heeft. De schrik is groot. Zo groot dat hij niet vast te houden is. Ze gaat malen, verklaringen en redenen zoeken om te begrijpen waarom haar dit overkomt. Haar man zegt dat ze teveel in de zon heeft gelegen. Ze rookt, drinkt en haar eetpatroon voldoet ineens ook niet meer. 'Ik durf niet meer te eten' zegt ze, 'stel je voor dat ik het erger maak'. Een borrel drinken is ook te eng. Ik vraag haar of het helpt. 'Wat?' 'Zo te denken en dingen na te laten. Lucht het op?' 'Nee', zegt ze.

En toch krijgt zij huidkanker en ik niet. Waarom zij? Ik betrap mezelf op tweeledigheid. Ze verdient het niet. Ze heeft al teveel op haar bordje gehad. Maar ze is ook zo druk, zo ambitieus.

Wat is het verleidelijk, lieve schat, om je aan te kijken, mijn almachtige hoofd te schudden en te denken, 'ja meid, het zat er aan te komen. Zo'n hectisch leven als jij leidt! Zo'n boel shit op je bordje, het is ook geen wonder. Een duidelijk type A syndroom'. Wat was het makkelijk geweest om met je mee te doen in je drift verklaringen te vinden. Om zo zelf grip te krijgen door jou aan het werk te zetten. Kijk hier eens naar, doe dat wel en dit niet. Zo gemakkelijk omdat het dan alleen jou aangaat en niet mij. Jouw kanker, niet de mijne. Dat is waar, maar ook niet waar. Want het trof jou, maar het trof ook de mensheid. Niet alleen jij, maar ook ik zal me moeten verhouden tot de willekeur van jouw lot. Want jouw oog in

oog staan met ziekte doet ook mijn kwetsbaarheid herleven en maakt ook mijn dood zichtbaar. Ik sta met mijn mond vol tanden, weet niet wat ik zeggen moet. Als ik dat niet wil erkennen en niet wil voelen hoe vreselijk ongemakkelijk jouw ziekte mij maakt, zal ik je niet langer recht aan kunnen kijken. Dan zal ik mijn pijn en moeite wegslikken, vervallen in clichés en dan zijn we beiden pas écht alleen.

Een ontmoeting is pas mogelijk als ik mij durf te laten raken door het leed van mijn medemens en door het leed van de cliënt die mijn therapiekamer binnenstapt. Het verhaal van Job laat zien hoe verschrikkelijk eenzaam de mens wordt als er geen grond is waarop zijn lijden een plaats kan vinden. Als de mensen om je heen wanhopig proberen jouw leed te kaderen en te verklaren. Je wordt tot zondebok gemaakt, tot iemand die de schepper is van zijn eigen leed.

Gestalttherapie benadrukt het belang van het nemen van verantwoordelijkheid voor je eigen leven en daden. Echter, Gestalt gebruikt 'verantwoordelijk-zijn' in de betekenis van 'het vermogen hebben om adequaat te antwoorden op vragen die de realiteit ons stelt', een betekenis die het Engelse woord responsibility taalkundig duidelijker toont: 'the ability to respond', het vermogen tot antwoord geven. Door verantwoordelijkheid in deze betekenis uit te dragen, wordt zij ontdaan van een bijbetekenis die verwijst naar schuld en die daardoor tot gevolg heeft dat de aansporing tot het nemen van verantwoordelijkheid, een karikatuur wordt, die haar doel mist. Verantwoordelijkheid nemen voor je eigen ziekte en verval betekent in staat zijn een zinvol antwoord te formuleren op de vragen waarvoor ziekte ons stelt. Het betekent niet jezelf als dader en aanstichter bestempelen.

Op therapeutisch vlak ligt het gevaar in het psychologiseren en therapeutiseren van datgene wat het existentiële vlak betreft. Het psychosomatische denkkader verhoogt dit risico door ziekte te benaderen als een psychologische kwestie in plaats van een levenskwestie.

Kwakdenkers grijpen dit lustig aan, met het gevolg dat ziekte benaderd wordt op het niveau van de neurose, terwijl het in wezen over een bestaanskwestie gaat. Om een cliënt recht te doen in zijn bestaanspijn, moet een therapeut in staat zijn om met de cliënt 'mee te lijden'. Daartoe is het nodig dat hij zijn eigen lijden onder ogen ziet. Dan pas zal hij durven stoppen met 'behandelen' en zich durven laten raken door het lijden van de cliënt. Wie lijdt, lijdt ten diepste alleen, dat is een feit. Maar het maakt een wereld van verschil of dit feit gezien en erkend wordt door iemand, of dat deze 'ander' jouw lijden wegmoffelt, doodpraat of eenvoudig stelt: Het is je eigen schuld<sup>1/4</sup>

Het is paastijd. Over twee weken zal in de katholieke kerk de lijdensweg van Jezus herdacht worden. Sinds een jaar of drie is Pasen voor mij gaan leven. Niet vanuit christelijke overwegingen, maar omdat ik mijzelf herken in de symboliek van het verhaal. Als ik in de kerk langs de twaalf statien loop en de weg die Jezus heeft afgelegd in de schilderijen gevangen zie, voel ik me gedragen in een groter geheel waar lijden wel een plaats mag innemen. Waar het lijden overstegen kan worden, door de aanvaarding ervan.



Over de auteur:

Marie-José Calkhoven (1971) heeft een eigen praktijk voor Gestalttherapie in Amsterdam. Zij geeft naast individuele therapie ook relatie- en groepstherapie. Themagroepen rondom handicap en ziekte verzorgt zij op aanvraag. Haar specialisatie ligt op het gebied van rouwverwerking en existentie-problematiek.

Marie-José Calkhoven, Vredenhofpad 10, 1051 LK, Amsterdam. Telefoon 020-6813357

Literatuurlijst

Gibran K.: De dwaas; Miranda Uitgevers B.V., Den Haag 1987

Girard, R.: De zondebok; Kok Agora, Kapellen 1993

Hay L.: Heel je lichaam; De Zaak, Groningen 1989

Jung C.G.: Antwoord op Job; Lemniscaat, Rotterdam 1978

Key J.: Eenvoudig gezegd Levinas; Kok Agora, Kampen 1993

Kepner J.I.: Body process; Jossey Bass Publishers, San Francisco 1993

Köhler W.: Gestalt Psychology; Liveright, New York 1992

Kushner H.S.: Als 't kwaad goede mensen treft; Ten Have, Baarn 1997 (31e druk)

Merleau-Ponty M. : Fenomenologie van de waarneming; Ambo, Amsterdam 1997

Moltmann-Wendel E.: Mijn lichaam ben ik; Ten Have Cop., Baarn 1994

Perls, F.S.: Ego, Hunger and Agression; The Gestalt Journal Press, Inc, Highland 1992: 1

Perls F.S, Hefferline R.F., Goodman P.: Gestalt Therapy; Dell Publishing Co., Inc., New York 1951 (23e druk)

Perls, F.S.: In and out the garbage pail; The Gestalt Journal Press, Highland 1992: 2

Spaink K.: Het strafbare lichaam; Uitgeverij De Balie, Amsterdam 1992

Troostwijk van, C.D.: Net als in de film, ik wil het; Voorlopig dec 1996-28e jaargang no 12

Vries de, A.: Groot vertelboek voor de bijbelse geschiedenis, Kok, Kampen 1979

Wheeler G.: Gestalt reconsidered; Gardner Press, Inc, New York 1991

Whitlau E. e.a.: Tenachon: De geschriften meegelezen; B. Folkertsma Stichting voor Talmudica, Hilversum 1987

Yontef G.: Awareness, Dialogue & Process; The Gestalt Journal Press, inc., Highland 1993

© Gestaltweb