

HET GEKWETSTE ZELF
Pesso-psychotherapie als terugkeer naar zichzelf
door:
Willy Van Haver & Albert Pesso

Inhoud

[Inleiding](#)

Hoofdstuk 1: Uitgangspunten van de Pesso-psychotherapie

Therapie en zelfrealisatie
Het echte zelf in de verdrinking
Nog net leefbaar
Therapie : terugvinden van de eigen levenskracht
Aansluiting vinden bij de energie
Beweging en expressie
Interactie
Betekenis
Het ervaringsproces
Het voelen van de oude pijn
Therapie als correctieve ervaring
Therapie : magie of symbolische ervaring ?

Hoofdstuk 2: Pesso-psychotherapie: een voorbeeld

Marjan
Haar eerste contact met de Pesso-therapie
Haar structure : de onnipotente vrouw versus het kleine meisje

Hoofdstuk 3: Functie en plaats van de therapeut

Belang van het ego
Contract en verantwoordelijkheid
Het symbolische niveau

De therapeut : loods naast de kapitein
Realiteit en symbolisch niveau
Het ego : de onmisbare begrenzing
Individuele of almacht
Zwemmen in de regressie : therapie of magie ?
De grenzen van de therapeut
Hoop en wanhoop

Hoofdstuk 4: Psycho-seksuele dynamiek

Kracht en ontvankelijkheid
Onbegrensde kracht, onbegrensde openheid
De counter-fallus

Hoofdstuk 5: Basisbehoeften

Voeding
Behoeftte aan steun
Bescherming
Nood aan begrenzing
Een eigen plaats hebben

Inleiding

De laatste decennia deed zich in de ontwikkeling van de psychotherapie een stille aardverschuiving voor. Vroeger was de psychotherapie een vak waarin je probeerde de mensen die maatschappelijk uit de boot gevallen waren, terug op gang te krijgen. Psychotherapeuten werkten, op enkele uitzonderingen na, vooral binnen een psychiatrische setting.

Door een veranderde visie op, en een veranderd beleid binnen de geestelijke gezondheidszorg, wachten de mensen niet langer tot ze hopeloos vast zitten in symptomen of afwijkend gedrag, voor ze naar een psychotherapeut stappen. Steeds meer mensen kunnen zichzelf toestaan om raad te vragen of hulp te zoeken als ze gevoelens of problemen te verwerken krijgen waardoor ze in de knoop zitten. Meer en meer voelt men ook de leegte en de leemte in een leven waarin alleen gestreefd wordt naar materiële welstand.

Mensen gaan steeds meer belang hechten aan waarden als emotionele vervulling, bevredigende contacten met andere mensen, een gezonde relatie met hun partner, enz. Men wil de emotionele en relationele rijkdom die het leven te bieden heeft ook uitdiepen en ten volle benutten. Oude zekerheden zijn op de helling komen te staan en mensen willen voor zichzelf een eerlijk antwoord vinden.

Psychotherapie is daarbij een belangrijk hulpmiddel gebleken. Het kan mensen helpen bij hun persoonlijke groei en zelfrealisatie. Met de toenemende vraag naar psychotherapie, heeft ook het aanbod in deze sector een enorme vlucht genomen en dat niet alleen wat betreft het aantal psychotherapeuten dat beschikbaar is. Ook het aantal therapierichtingen en -methodes is onoverzichtelijk groot en divers geworden.

Momenteel zijn er tussen de 150 en de 200 verschillende therapierichtingen. Zelfs vakmensen raken de tel kwijt. Maar het is koren waaronder veel kaf te vinden is. Vaak zie je hoe nieuwe richtingen de kop opsteken, het beloofde land beloven, en na een paar jaar terug verdwijnen. Waakzaamheid en voorzichtigheid is dan ook geboden.

In mijn zoektocht naar een degelijke en adequate methode die verder gaat dan alleen maar het bijbrengen van inzichten, ontmoette ik de Pesso-psychotherapie. De therapie kwam uit Amerika ; dus was ik eerst vrij argwanend. Want als er érgens kaf onder het koren te vinden is,...

Maar naarmate ik deze methode beter leerde kennen en meer zicht kreeg op de mogelijkheden die ze te bieden heeft, raakte ook ik overtuigd van haar degelijkheid en eigenheid. In de zowat vijfentwintig jaar dat de Pesso-therapie nu gebruikt wordt, is deze methode uitgegroeid tot een volwaardige therapeutische methode die mensen kan helpen in hun zoektocht naar zelf-realitatie en groei als persoon. Pesso-therapie heeft zich weten te valoriseren als een waardevolle, goed gefundeerde en werkzame psychotherapeutische methode.

Het was voor mij dan ook een boeiende uitdaging om over de therapie vorm een boek in het Nederlands te schrijven. Vooral omdat er op dit punt weinig materiaal beschikbaar is en er zowel vanwege cliënten als therapeuten, een aanzienlijke vraag is naar literatuur over deze therapeutische richting.

Dit boek is de verwerking geworden van verschillende bronnen. Vooreerst is er het uitgezuiverde materiaal dat ik van Al en Diane Pessa mee gekregen heb tijdens mijn opleiding bij hen. Ten tweede is het een herschrijven en actualiseren van sommige delen van het tweede boek van Al Pessa "Experience in Action" dat in 1972 gepubliceerd werd. Tenslotte is het boek gestoffeerd met mijn eigen ervaringen en uitdiepen van deze methode.

Ik wil bovendien mijn vrienden en collega's Gerda Genard, Jean-Marie Govaerts, Lowijs Perquin, Jan Schoupe en Rik Willemaers danken voor hun steun en feed-back bij de realisatie van dit werk.

Willy Van Haver

Hoofdstuk I. Uitgangspunten van de Pesso-psychotherapie

Therapie en zelfrealisatie

De meest prangende vraag die in de psychotherapie gesteld moet worden is : waar gaat het om? Waarmee ben je eigenlijk bezig? Ben je bezig met het oplossen van problemen? Met het doorwerken van innerlijke conflicten? Met het wegnemen van hinderlijke symptomen?

Je zou verwachten dat een therapeut een eenvoudig antwoord klaar heeft op deze eenvoudige vraag. Niets is minder waar. Het antwoord vanuit de Pesso-therapie luidt : in de psychotherapie zijn we bezig met het gekwetste stuk van een persoon.

Therapie betekent fundamenteel : het herstellen van de band met het leven. De klem geraakte levenskracht en de vitaliteit die iemand had, moeten terug beschikbaar gemaakt worden. De doelstelling van de therapie is niet om iemand een probleemloos leven te bezorgen. Problemen horen nu eenmaal bij het leven. Het doel van therapie is : iemand te helpen om het leven tenvolle te beleven. Om mee te kunnen varen in de stroom van het leven, met alles wat deze stroom te bieden heeft. Therapie betekent ; iemand helpen om stevig genoeg te worden zodat hij tenvolle verbonden kan blijven met het leven, en alles wat het leven met zich meebrengt ook kan doorleven.

Psychotherapie is meer dan het gebruiken van een aantal technieken, is meer dan een methode. Psychotherapie vraagt om een mensvisie, om een gefundeerde visie op het leven. Daarom willen we eerst ingaan op de mensvisie die de onderbouw vormt van het psychotherapeutische handelen in de Pesso-therapie.

Een mensenleven is een balanceren tussen twee fundamentele tendenzen : enerzijds is er het verlangen om te versmelten, om één te zijn, zichzelf te verliezen, contact te voelen, verbonden te zijn. Anderzijds is er het verlangen om iemand te zijn, een individu, uniek, vrij te zijn.

Voor we geboren worden, voor we ontstaan uit de eenwording van eikel en zaadcel zijn we er eigenlijk al, maar helemaal versmolten met de kosmos. We bestaan eindeloos als deel van de kosmos, als deel van het leven. We zijn op dat ogenblik een deel van de kosmos dat nog niet te identificeren is als een afzonderlijke identiteit. Vanaf de conceptie zijn we identificeerbaar, en beginnen we ons bestaan als individu. We ontwikkelen ons zelf als iets wat niet vervloeit met de rest van de kosmos, als iets wat aan te duiden is, een eigen naam heeft, een eigen gezicht, eigen gevoelens, enz. Vanaf dat ogenblik begint het proces van zelfrealisatie en individuatie.

Het leven is fundamenteel een individuatie-proces. Leven betekent : zichzelf worden, je meer en meer als een individu ontwikkelen en je in je eigenheid profileren. En daar zijn we een heel leven mee bezig. Het is een proces dat inherent met het leven verbonden is. Het is een proces dat, zolang we leven, nooit af is.

Als we sterven, wordt dit proces hoe dan ook stop gezet. Dan versmelten we terug met de kosmos. We zijn een fragment van het bestaan en sterven betekent niet dat we dood gaan, maar dat ons 'ego' verdwijnt.

In de Pesso-psychotherapie bekijken we de cliënt die de psychotherapeut om hulp komt vragen, als iemand die op een bepaald punt van zijn groeiproces als persoon vast loopt. Het lukt iemand bijvoorbeeld niet om een bevredigende intieme relatie op te bouwen en daardoor wordt hij depressief.

Therapie betekent dan: mensen helpen in dit individuatie-proces. Vooral op momenten of op punten waar dit proces vastloopt en waar de groei als individu tot

stilstand komt. Therapie heeft als doelstelling : iemand opnieuw in contact brengen met zijn eigen groeikracht, met zijn eigen positieve levenskracht, zodat dit proces opnieuw gevoed wordt en op gang komt. Therapie betekent : deze groeikracht te pakken krijgen en de dynamiek ervan weer bruikbaar maken. In iedere goede therapie-sessie, heb je dan ook iets van het gevoel dat er weer iets los komt van wat bevroren of dood of verkrampd is.

Maar laten we terug keren naar het individuatie-proces. Het cruciale gegeven, dat bepalend zal zijn voor de ontwikkeling van dit proces, zijn de omstandigheden waarin dit proces verloopt.

Vanaf het ogenblik dat er een afzonderlijke identiteit ontstaat, gebeurt er iets merkwaardigs ; er ontstaan behoeften die gericht zijn naar buiten toe : het 'ik' heeft behoeften die gericht zijn op een 'niet-ik'.

Het voldoen van deze behoeften, die we gewoonlijk aanduiden als basisbehoeften, zal bepalend zijn voor de ontwikkeling van het individu. Je kunt het vergelijken met de groei van een boom : de ontwikkeling van de boom zal bepaald worden door de mate waarin het zaad krijgt wat het nodig heeft : warmte, licht, voedsel, vochtigheid,... Als we op iedere behoefte het juiste antwoord zouden krijgen, zouden we ons ontwikkelen tot, wat we het 'echte zelf' kunnen noemen.

Het echte zelf in de verdrukking

Niemand groeit echter op onder ideale omstandigheden. Een leven dat volledig in overeenstemming is met ons echte zelf is veeleer een wensdroom dan een realiteit. Er bestaat dus een discrepantie tussen het echte zelf en de concrete manier waarop we leven. Wanneer het leven dat we leiden, onvoldoende in overeenstemming is met dit echte zelf, heeft dit consequenties op drie niveaus.

Vooreerst is er een vermindering van de levensvreugde : je hebt minder plezier aan je leven. Depressie is een courant voorbeeld. Depressie heeft vaak te maken met het feit dat iemand de mogelijkheden die hij of zij heeft, onvoldoende kan gebruiken of realiseren. Daardoor wordt het leven dat men leidt, niet meer boeiend maar zwaar of dof, en is het eerder een last dan iets aantrekkelijks of plezierigs.

Een tweede consequentie ligt in het feit dat we minder efficiënt gaan leven. "efficiënt leven" klinkt niet zo aardig maar in feite is het wel belangrijk dat we onze energie in functie van de realiteit kunnen gebruiken. Inefficiënt leven betekent dat men bezig is te proberen om alsnog een oude nood of behoefte te bevredigen.

Een nood die niet bevredigd wordt, blijft actief, blijft zijn spanning houden. Je kunt het vergelijken met wat er gebeurt als je in een gesprek met iemand een bepaalde naam niet kunt vinden. Je weet dat je hem kent maar je kunt er op dat ogenblik maar niet op komen. "Hoe heet die school nu ook weer ?" Je pijnigt je hersens maar je vindt het antwoord niet en je besluit : "Ach, het doet er niet toe." Je denkt er niet langer over na maar de taakspanning blijft. En plots, op een onverwacht moment, twee dagen later misschien, herinner je je terug de naam waar je toen vergeefs naar zocht. Onbewust bleef de vraag je mentale energie mobiliseren, ook al had je bewust gekozen om de vraag opzij te zetten.

Hetzelfde gebeurt op emotioneel vlak. Als volwassene kunnen we een goed aangepast en bevredigend, misschien zelfs succesvol leven leiden. Je hebt wat je wil, je voelt je goed, alles lijkt in orde te zijn. Maar plots bots je bijvoorbeeld op iemand die afwijzend of negerend reageert. Dit veroorzaakt een geweldige spanning en je voelt je eventjes van de kaart geveegd. Je voelt wel dat deze emotionele reactie niet in verhouding is met wat er reëel gebeurt, maar toch heb je deze emoties niet in de hand.

De reden voor de wanverhouding in deze emotionele reactie ligt in het feit dat een

oude behoefte geraakt werd. Deze behoefte lag als het ware te sluimeren. In dit voorbeeld gaat het dan concreet over de behoefte aan bevestiging. En dat is een punt waarop de realisatie vastloopt. Je gaat bijvoorbeeld allerlei technieken ontwikkelen om te voorkomen dat dit opnieuw gebeurt, of je gaat juist erg veel energie stoppen in het aankunnen van deze uitdaging. Misschien wordt dit iemand die het tot zijn levenstaak gaat maken om mensen meer aanvaardend tegenover elkaar te maken.

Een ander voorbeeld is een vaag gevoel van ontevredenheid of onvoldaan zijn. Je hebt alles wat je nodig hebt, maar toch ben je ontevreden. De eigenlijke behoefte waar het om gaat, is niet langer herkenbaar, maar blijft wél spanning veroorzaken. Misschien probeer je dit onvoldane gevoel weg te vlakken door te veel te gaan eten, of door telkens iets nieuws te gaan kopen zelfs als je niets nodig hebt, of door telkens weer nieuwe verhoudingen aan te gaan. Essentieel is daarbij dat het altijd om de vervulling van een niet-reële behoefte gaat en dat de persoon ook nooit een punt van voldaanheid bereikt. Je wil altijd meer, of altijd iets anders. Eigenlijk betekent dit : je wil blijven vechten tot je de ware figuur gevonden hebt die het juiste antwoord geeft op deze nood.

Maar dat is een eindeloze strijd, een gevecht dat nooit gewonnen wordt omdat het op een verkeerd niveau behandeld wordt. De ware figuur waar naar gezocht wordt, is niet een liefhebbende partner of een ondergeschikte die erkenning geeft, maar een moederfiguur of een vaderfiguur die de nood van het kind onderkent en geeft waar het recht op heeft. Het resultaat van deze eindeloze strijd is dat je gevangen raakt in een vicieuze cirkel van hoop, zoeken en frustratie en dat al de energie die je in dit zoeken investeert, nutteloos is. Je verliest ontzettend veel tijd met dingen en relaties die uiteindelijk de moeite niet lonen.

Therapie zal hier betekenen : iemand helpen om uit deze vicieuze cirkel te raken zodat zijn leven niet langer in het teken staat van deze irreële kinderlijke wensen. De therapie zal er dan voor zorgen dat hij zijn tijd en energie kan gebruiken in functie van zijn reële noden en mogelijk- heden en dat het leven zo meer bevredigend wordt.

Een derde niveau waarop een onvoldoende zelfrealisatie een weerslag zal hebben, is de zingeving van het leven. Wanneer iemands echte zelf onvoldoende aan bod kan komen, geeft dit een gevoel van zinloosheid en leegte. Het leven wordt een zinloze opgave, veeleer een verdoemenis dan wel een mogelijkheid tot vreugde. Het is dan ook verstaanbaar dat iemand dan op een bepaald ogenblik geen 'zin' meer heeft om zo'n leven verder te zetten en kiest voor de rust van de dood door zelfmoord te plegen. Mensen die denken aan zelfmoord, voelen vaak heel scherp wat ze missen in het leven. Zelfmoord betekent voor hen : het stoppen van de kwellende gedachte dat het leven hen nooit zal kunnen bieden wat ze eigenlijk zo nodig hebben.

Nog net leefbaar

Bij zeer veel mensen is er een aanzienlijke discrepantie tussen het leven dat ze leiden en hun echte zelf ; tussen het leven dat ze hebben en het leven dat ze zouden kunnen hebben. Voor veel mensen zou je deze discrepantie kunnen omschrijven als : nog net niet te groot. Ze functioneren met nog juist voldoende efficiëntie en nog net voldoende zingeving om hun leven verder te zetten. Maar je kunt het moeilijk een plezierig of aantrekkelijk leven noemen.

Om dit leven vol te houden, passen mensen hun verwachtingen aan aan dit niveau van functioneren. Men gaat er dan een norm van maken dat het leven nu eenmaal zo is, en dat je er niet meer van moet verwachten. Of, men verplaatst deze zelfrealisatie naar later. "Volgend jaar ga ik..." of "Als ik met pensioen ben, ga ik..." Ofwel zal men de zelfrealisatie naar een ander leven verschuiven. "Na de dood, in de hemel, zal ik vinden wat ik in dit tranendal vergeefs zoek." Of nog : "In een ander leven, na mijn reïncarnatie, ga ik het stuk van mezelf realiseren dat in deze realiteit geen kansen krijgt."

Mensen beginnen te voelen dat ze hulp nodig hebben en gaan op zoek naar een therapeut als hun functioneren onder een bepaalde grens raakt en ze dus last krijgen van het feit dat hun echte zelf te weinig aan bod komt. En deze last kan zich als een symptoom op de drie eerder genoemde gebieden situeren : levensvreugde, efficiëntie en zingeving. Men heeft geen plezier meer aan het leven, of men vindt het leven zinloos, of men vindt dat men maar een beetje aan het knoeien is. Ofwel zullen de symptomen zich op een direct lichamelijk vlak situeren met het hele gamma van psychosomatische klachten als gevolg : ademhalingsmoeilijkheden, slapeloosheid, hoofdpijn, storingen in het seksuele functioneren,...

Therapie: terugvinden van de eigen levenskracht

Vanuit deze visie is er dus weinig verschil tussen therapie en zelfrealisatie. In beide gevallen wil men de relationele en emotionele mogelijkheden die men als mens heeft, beter benutten zodat het leven rijker, plezieriger en zinvoller wordt. De therapeut is dan de deskundige bij het begeleiden van dit proces. Een therapeut is dus niet iemand die problemen oplost, maar iemand die helpt om dit proces van zelfrealisatie terug op gang te brengen.

De aanleiding om therapie te gaan volgen, is natuurlijk meestal het feit dat men vastloopt in de problemen. Maar de doelstelling van de therapie is steeds het uitbouwen van een manier van leven die meer in overeenstemming is met het echte zelf. Dit uitgangspunt impliceert dat de mens zelf de code voor gezond functioneren in zich draagt. De impuls tot realisatie van het echte zelf, ligt niet buiten de persoon, maar in de persoon zelf. Deze impuls kan geblokkeerd zijn, maar hij is aanwezig, en omvat de krachten van het genezende proces.

De genezende krachten komen dus niet van de therapeut maar van de cliënt zelf. De therapeut kan alleen maar helpen om deze impulsen tot een gezond en optimaal functioneren meer aan bod te laten komen.

Dit uitgangspunt is cruciaal en zal bijvoorbeeld bepalend zijn voor het antwoord op de vraag ; "Van waaruit vertrek je in een therapie ? ". Het antwoord vanuit de Pesso-therapie is ook verschillend van wat veel andere therapieën zullen doen. Waar we naar zoeken is dus niet : welke problemen zijn er en hoe kunnen die opgelost worden. Maar : waar of hoe vinden we aansluiting bij de levenskracht van de cliënt, bij het echte zelf dat hier geblokkeerd is maar dat in het symptoom vraagt om aan bod te komen? Dat is eigenlijk de hoofdvraag die zich stelt wanneer een cliënt een eerste gesprek heeft met de therapeut en hem vertelt over de problemen die hem hinderen.

Aansluiting vinden bij de energie

Het woord dat we in de Pesso-therapie gebruiken om dit echte zelf dat aan bod wil komen aan te duiden is : energie. Je zou het kunnen omschrijven als 'signalen van vitaliteit'. We zoeken dus naar energie die we samen met de cliënt kunnen volgen en die zal leiden naar meer leven, meer zelfrealisatie, naar een functioneren dat beter in overeenstemming is met het echte zelf.

Energie heeft steeds een lichamelijke component zodat we allerlei lichaamssignalen kunnen gebruiken om op het spoor te komen van deze energie. Het gaat daarbij niet zozeer om de lichaamsgewaarwordingen op zich. Het gaat vooral om het feit dat een lichaamssignaal een wegwijzer is naar een gevoel, naar ervaringen, naar het echte zelf.

Je kunt het lichaam zien als een soort scherm waarop het echte zelf zichtbaar wordt ; de display waarop de informatie die in de computer opgeslagen zit, zichtbaar wordt. Het voordeel is dat deze lichaamssignalen zich manifesteren buiten de bewuste controle of wil, zodat ze niet liegen en dus een erg betrouwbare wegwijzer zijn.

We komen dus op het spoor van de echte, onbewuste gevoelens door het lichaam te volgen, en niet alleen door te luisteren naar wat men bewust voelt of denkt. Deze lichaamssignalen zijn meestal eenvoudige zaken als spanningen in het lichaam, spanningen die men kan zien, of spanningen die de cliënt rapporteert, warmte- of koudegevoel, pijnlijke of krampachtige gevoelens in het lichaam, transpireren, beven of trillen van spieren, de neiging om te gaan bewegen, een houding, een contact van een lichaamsdeel met een ander (Bijv. als iemand met zijn armen rond zijn benen zit en deze omklemt). Belangrijk is dat men deze lichaamssignalen leert te zien als een hulpmiddel voor zichzelf. Ze zijn veeleer een vriend dan een vijand. Vaak beleeft men deze lichaamssignalen als iets hinderlijks en probeert men ze zo vlug mogelijk uit te schakelen. Wie hoofdpijn heeft, zal vlug naar een pilletje grijpen om met dat vervelende gevoel komaf te maken, veeleer dan te proberen uit te vinden wat die hoofdpijn te vertellen heeft.

De houding van de therapeut zal daarin een belangrijk model zijn voor de cliënt. Wanneer de therapeut dingen inbrengt die hij opmerkt, is dat geen aanval op de cliënt. De therapeut probeer de cliënt niet te pakken te krijgen of te ontmaskeren. Hij brengt wél de signalen van het echte zelf onder de aandacht van de cliënt en het is de cliënt zelf die uitmaakt of dit signaal voor hem bruikbaar is of niet.

Een aparte categorie van lichaamssignalen wordt verwoord door de stem of door de manier waarop iemand praat. Het gaat daarbij niet om de inhoud van wat iemand zegt, hoewel we uiteraard ook daar aandacht aan schenken. Maar op dit punt hebben we vooral aandacht voor : wanneer verandert de stem, wanneer verandert het spreekritme, wanneer gaat iemand luider of stiller praten, sneller of trager, welke woorden herhaalt hij, wanneer verspreekt hij zich, wanneer begint hij te stotteren, wanneer is zijn stem aarzelend, wanneer praat hij geemotioneerd, wanneer verandert het timbre in zijn stem? Al deze signalen duiden op energie en kunnen bruikbaar gemaakt worden in de therapie.

Naast deze lichaamssignalen kunnen we ook het verhaal van de cliënt en de symptomen die hij vertoont, gebruiken als wegwijzer naar de energie. Zo zijn bijvoorbeeld angst, verlegenheid en schuldgevoelens een schuilnaam voor zeer krachtige energiebronnen. Symptomen zijn als het ware gelegaliseerde schuilnamen voor het echte zelf dat zich in zijn directe vorm niet durft te manifesteren. Vaak zal de cliënt dan ook vooral in de beginfase van de therapie moeten leren om zijn eigen lichaamssignalen te onderkennen en zal hij moeten leren hoe hij daar op een constructieve manier gebruik van kan maken. Het is vooral om dit leerproces te ondersteunen, dat in de Pesso-therapie verschillende oefeningen gebruikt worden die iemand kunnen helpen om zijn lichaam te leren volgen. In een beginnende groep zullen we deze oefeningen systematisch gebruiken. De oefeningen zijn eigenlijk een optimale voorbereiding om met deze therapeutische methode te gaan werken. Op die manier zal de cliënt zelf leren om aandacht te schenken aan zijn lichaamssignalen en deze energie leren volgen.

Beweging en expressie

Als we eenmaal zover zijn dat we voeling hebben met de energie en de impulsen, is de volgende stap in de Pesso-therapie : deze energie tot uiting laten komen, ze geboren laten worden. Als motorische component betekent dit : actie of beweging. We zullen dus zoeken naar een weg om de bevroren energie om te zetten in gedrag dat een reële uitdrukking is van deze energie. Op dit moment in het therapeutische proces situeert deze expressie zich op een direct motorisch niveau : een beweging van het lichaam die de directe expressie is van de aanwezige energie. De omzetting van energie in beweging zal vaak ook geluiden of bepaalde woorden insluiten. Op dit moment van de therapie wordt de cliënt gestimuleerd om ook geluid te maken als hij zijn energie gebruikt om bewegingen te maken. Dat geluid kan om

het even wat zijn. Het hoeft daarom geen schreeuwen te zijn, maar het kan. Op die manier komen we tot een volledige expressie van de energie zodat deze niet langer als bevroren potentie of als spanning in het lichaam aanwezig is. En dat is een belangrijke stap. Want zolang het echte zelf of de energie alleen op een bedekte manier verborgen blijft in de persoon, kunnen we niet spreken van zelfrealisatie. Een architect die alleen maar in zijn fantasie prachtige ontwerpen maakt, maar ze nooit op papier zet, realiseert zichzelf niet. Zelfrealisatie betekent dat dit deel van het zelf ook echt naar buiten komt en zichtbaar wordt. Daardoor wordt men meer individu. Maar het betekent ook dat men kwetsbaarder wordt. Dit nieuwe deel kan immers kritiek krijgen van de omgeving.

Dit is in feite wat er vroeger gebeurd is : men liet een bepaald stuk van zijn echte zelf zien en men kreeg daarop een afkeurende reactie, met als gevolg dat men dit stuk is gaan verbergen, gaan negeren of ontkennen.

In de therapie zal het dus van cruciaal belang zijn dat er een veilig en aanvaardend klimaat heerst, waarin dit nieuwe en broze stuk van de persoon recht van bestaan krijgt en niet bekritiseerd wordt. Daarom is het belangrijk dat de sfeer in de groep er een is van veiligheid en respect.

Het verschil tussen potentie of energie enerzijds en actie of zelfrealisatie anderzijds is dé reden waarom dit proces van zelfrealisatie bij veel mensen nooit uit de verf komt. Voor veel mensen is het veiliger om geen individu te zijn en al hun individuele eigenaardigheden te camoufleren in aanpassing aan de gemiddelde burger. Deze therapie produceert dus geen gemiddelde burgers.

Vermelden we nog dat in deze tweede stap de expressie van het bevroren gevoel van essentieel belang is. Het gaat dus niet om de beweging op zich of het schreeuwen op zich en dat is een essentieel punt dat door therapeuten die lichaamsgericht willen werken, nogal eens verkeerd begrepen wordt. Anders zou je kunnen zeggen : loop eens een blokje om of ga eens lekker tennissen en op die manier kun je je spanning afreageren. Of ga eens hard brullen bij een voetbalwedstrijd.

Expressie is een beweging die bepaalde gevoelskwaliteiten en betekenisgeving inhoudt. Als ik een vod uitwring, maak ik een beweging. Wanneer ik hetzelfde doe en ik stel me voor dat ik de belastingontvanger van wie ik net een aanslagbiljet kreeg, de keel toe knijp, dan is dat een expressie. Mijn beweging heeft dan voor mij een gevoelsmatige betekenis en situeert zich in een bepaald kader waardoor de emotie zin krijgt.

Interactie

Als we, zoals in de psychotherapie, met emotionele processen te maken hebben, mogen we niet uit het oog verliezen dat een emotie steeds een object nodig heeft. 'Zelf' impliceert 'niet-zelf' of 'ander-zelf'. Zelfrealisatie is steeds gebed in een relatie met anderen. Als we dus in de therapie aansluiting vinden met iemands energie, dan weten we vooreerst dat deze energie moet resulteren in actie of gedrag dat een zinvolle expressie is en ten tweede dat dit gedrag naar het juiste object of de juiste persoon gericht moet zijn. De juistheid van het object hangt af van de context. Daarbij zullen we in deze therapie steeds zoeken naar de oorspronkelijke context ; waarbij we meestal bij de kinderervaringen van iemand terecht komen. Fundamenteel kan deze interactie twee richtingen uit.

Ofwel gaat het om de expressie van onuitgedrukte of onderdrukte emoties. Een voorbeeld : als kind voel je je kwaad op je vader die altijd maar eist dat je flink presteert en je best doet. Maar je kunt deze kwaadheid niet laten merken want zo'n autoritaire vader zou geen tegen- spraak dulden en gaan slaan. In de therapie creëren we dus een structuur die het mogelijk maakt om deze kwaadheid tot expressie te brengen in een interactie ; hier dus tegenover de eisende vader.

Een tweede mogelijkheid is dat het gaat om de expressie van een behoefte of een

nood die vroeger onvoldoende bevredigd werd. Ook hier zijn talloze voorbeelden te geven. Een man die in homoseksuele contacten naar houvast en een mannelijk model zoekt, omdat hij dat bij zijn vader nooit gevonden heeft. Of iemand die constant rugklachten heeft, omdat hij de nodige steun miste van zijn ouders die veel te vroeg verwachtten dat hij op zijn eigen benen kon staan.

In de therapie zullen we de gepaste accommodatie opbouwen zodat er op deze nood van de cliënt een positief en bevredigend antwoord komt op een symbolisch niveau. Daarbij vraagt een behoefte die we hebben niet alleen naar bevrediging maar vraagt ze ook dat de omgeving zou bevestigen dat deze nood, deze behoefte, dit gevoel goed is ; dat het bestaansrecht heeft. We hebben iemand nodig die bevestigt dat dat deel van ons echte zelf waarmee we naar buiten komen, goed is. Met andere woorden : dat het goed is zoals we zijn.

Je kunt het vergelijken met het scheppingsverhaal. Het scheppingsverhaal is trouwens een symbool van ons eigen wordingsproces als mens. God maakt een deel van de schepping ; iets nieuws wordt geboren. En dan bekijkt God het, en hij bevestigt dat het goed is : "En God zag dat het goed was." Hij zegt als het ware tegen dat deel van de schepping : "Jij bent goed, jij hebt het recht om te bestaan als deel van mijn schepping. "

Zelfrealisatie in deze stap van het therapeutische proces betekent dus : de reële behoeften en gevoelens krijgen een kans om aan bod te komen, en krijgen een positief, erkennend antwoord van een significante 'andere', zodat deze behoeften en gevoelens gevalideerd worden.

Betekenis

Zo komen we terecht bij de vierde stap in het therapeutische proces. Als menselijke wezens proberen we constant om de wereld rondom ons te begrijpen en een betekenis te geven aan de dingen die we meemaken. Na de voorgaande fases in het therapeutische proces, namelijk energie, beweging en interactie die zich vooral op een emotioneel-motorisch niveau situeren, hebben we nood aan betekenis geven aan dit gebeuren zodat we de implicaties van deze ervaring kunnen vasthouden en we dit kunnen veralgemenen en herinneren.

Een kritiek die men terecht al eens maakt op ervaringsgerichte therapieën is, dat mensen de link niet kunnen leggen tussen wat er gebeurt in de therapie en wat ze daarmee kunnen doen in de dagelijkse realiteit.

Op het einde van de therapie-sessie, of in een volgende sessie, is het belangrijk dat men de cliënt helpt om te begrijpen wat de betekenis is van het gebeuren in de sessie zelf en wat de implicaties ervan zijn voor de dagelijkse realiteit. Zonder het vastleggen van de betekenis, zou het gebeuren in de therapie niet meer inhouden dan een ontlading van motorisch-emotionele impulsen. "Ik laat mijn gevoelens vrij spel door te roepen of te slaan, of weet ik veel. Ik weet niet waar het om gaat, maar ik voel me daarna veel beter."

Therapie is meer dan dat. De interactie krijgt een betekenis en dat houdt in : het begrijpen van de context, het zien van het verband tussen de eigen gevoelens en de houding van de omgeving, het begrijpen van ervaringen uit de kinderjaren en de invloed hiervan op je actuele leven als volwassene.

Mijn bewustzijn en mijn geheugen geven me de mogelijkheid om deze nieuwe ervaring die ik in de therapie doorleef, vast te houden en te plaatsen naast de oude, negatieve ervaring.

Deze vier beschreven stappen : energie, beweging, interactie en zingeving, zijn de stappen die we telkens in een sessie doorlopen. Deze vier stappen hebben te maken met het wordingsproces van een mens, met het wordingsproces van het echte zelf.

Het ervaringsproces

Parallel met deze vier genoemde stappen in het therapeutische proces, kunnen we vier aspecten van het levensproces bekijken. Energie, beweging, interactie en zingeving hebben, zoals gezegd, fundamenteel te maken met het zelfwordingsproces. Maar daarnaast maken we hoe dan ook het proces van het leven op zich mee. Dit levensproces - misschien kunnen we het beter 'ervaringsproces' noemen - moet los gezien worden van het proces van zelfrealisatie. Als levend organisme maken we een proces door, om het even of dit leidt naar meer zelfrealisatie of niet. Dit ervaringsproces kunnen we met vier woorden symboliseren : registratie, ervaring, expressie en kaart.

Het woord 'registratie' impliceert een gebeurtenis. Alles wat bestaat, ondergaat de gebeurtenissen in zijn omgeving en registreert deze gebeurtenissen. Een boom registreert het weer waaraan hij in een bepaald jaar of seizoen blootgesteld wordt. Die registratie vind je terug in zijn ringen. Als levend wezen ondergaan we gebeurtenissen op een fysiologisch vlak. Als ik val, heb ik een blauw plek. Als ik een operatie onderga, kun je later zien waar dat was ; als ik een been breek, blijf je dat zien aan de structuur van het bot.

Ook emotionele gebeurtenissen worden via ons neurologisch systeem geregistreerd. Hoe die registratie precies gebeurt en hoe ze bewaard blijft, is nog een raadsel. Het is een feit dat we in de therapeutische praktijk merken dat vroegere belangrijke ervaringen geregistreerd blijven, ook als men zich niet meer bewust kan herinneren wat er precies gebeurd is. De lichamelijke signalen als spanning, pijn, symptomen, enz. blijven als registratie langer bewaard en verwijzen dan ook langer naar een gebeurtenis dan ons geheugen of ons bewustzijn kan vasthouden. Ons lichaam weet wat ons bewustzijn al lang vergeten is.

Als levend organisme ondergaan we niet alleen de invloed van de gebeurtenissen, we registreren niet alleen. We hebben daar ook een gevoel bij. We 'ervaren' dus de gebeurtenis op een emotioneel niveau. Als een kind geconfronteerd wordt met ouders die ruzie maken, dan registreert het niet alleen dat feit, maar ervaart het ook een emotionele belevenis, namelijk 'angst'.

Het derde facet van dit ervaringsproces is, dat we op deze ervaring zullen reageren met een expressie. Het kind dat die ruzie meemaakt, zal bijvoorbeeld beginnen te huilen. Het neurologische systeem neemt dus eerst de informatie op en reageert dan op deze ervaring met een expressie.

Het vierde facet is dan wat we kunnen aanduiden als 'De kaart'. Vanuit het gebeuren en het ervaren ervan, maakt men een verhaal. In ons voorbeeld zal het kind misschien besluiten : "Mannen zijn gevaarlijk, want ze maken ruzie en ze dreigen met slaan." Vanuit die ervaring tekent men een kaart die men zal gebruiken om volgende, analoge situaties te interpreteren. Op die manier verwerkt men de realiteit en probeert men vat te krijgen op de omgeving en op gebeurtenissen.

Samengevat : we registreren een gebeurtenis, we hebben daarbij bepaalde gevoelens, we reageren met een expressie op de ervaring en we maken een kaart, een verhaal over dit gebeuren. Ook problemen waarmee men in de psychotherapie te maken krijgt, kun je bekijken vanuit dit verwerkingsproces.

Door het feit dat een ervaringsproces onvoltooid en onaf blijft, zal men blijven steken in een eindeloze herhaling. Een voorbeeld : de man die steeds weer op zoek gaat naar liefhebbende vrouwen, zonder er ooit een te vinden die lief genoeg is. Of de vrouw die op zoek is naar een man die haar geborgenheid geeft en die steeds maar mannen tegen het lijf loopt die alleen maar in seks geïnteresseerd zijn.

In een 'structure' (een therapie-sessie) scheppen we een situatie waarin de onvoltooid ervaring eindelijk gevoeld kan worden. Daarbij moet de context juist en veilig zijn om deze dingen te kunnen voelen. Anders vreest de cliënt een explosie van gevoel en blijft hij zijn echte gevoelens tegenhouden.

Het voelen van de oude pijn

Het voelen van de oude pijn en de frustratie, zal vaak een onvermijdelijke stap zijn waar men door moet in een therapie. Een oude wonde moet eerst uitgewassen worden om te kunnen genezen. Pijn en verdriet zijn vaak de eerste gevoelens die onder de deklaag van het symptoom liggen. Het is meestal het eerste gevoel dat men tegenkomt als men terugstapt naar die vroegere traumatische gebeurtenissen. Het is dan ook belangrijk dat de cliënt deze pijnlijke gevoelens niet langer moet verdringen of verbergen, maar ze ten volle kan doorleven. Pas als deze pijn uitgedrukt kan worden, zal de nood die de pijn veroorzaakte, zichtbaar worden. Pas dan kan men ook een antwoord geven op die nood.

Sommige mensen willen deze stap overslaan en zeggen : "Ik wil werken met ideale ouderfiguren die me warmte geven, want dat is het wat ik zo gemist heb in mijn leven." Ze willen de dynamiek van het werken met ideale ouders als het ware misbruiken om hun echte zelf, hun echte gevoelens juist weg te houden. En dat is uiteraard niét de bedoeling.

Therapie als correctieve ervaring

Bepaalde problemen hebben zeer vaak te maken met het feit dat iemand de realiteit benadert met een verkeerde of vertekende kaart. Omdat je als meisje vernederende ervaringen met je vader meegemaakt hebt, zul je later als vrouw makkelijker terecht komen in een relatie met een man die je niet respecteert.

Het ingeslepen patroon van de oude kaart is dan sterker dan de behoefte van het echte zelf. Er is dus een tendens om dit verleden te herhalen omwille van de kaart die men gemaakt heeft, en die wel negatief is maar die tenminste houvast biedt. Op die manier komt men vast te zitten in een eindeloze negatieve reconstructie. Therapie zal op dit punt betekenen : het veranderen van de oude, negatieve kaart. Het specifieke van deze therapie is dan dat we naast de negatieve ervaring uit het verleden, een nieuwe, positieve ervaring zullen plaatsen. De oude kaart wordt dus gecorrigeerd door een nieuwe ervaring. We gebruiken daarvoor in een structure de oude context, maar nu met een positieve uitkomst.

We proberen in een structure dus op een symbolisch niveau een nieuwe gebeurtenis te scheppen met behulp van de 'ideaal-figuren'. De betekenis van een ideaal-figuur is vooral : een figuur die in die situatie toen dat gegeven zou hebben waar men als kind nood aan had en recht op had. Het is een figuur die op de juiste manier antwoord geeft aan de behoefte van het kind.

Als we deze nieuwe ervaring niet zouden hebben, zouden we alleen maar een ontlading van oude gevoelens krijgen. Het patroon zou dan ook onveranderd blijven. Met de ideaal-figuren heeft de cliënt niet alleen de gelegenheid om gevoelens te ervaren en dingen uit te drukken, maar ook om zijn echte nood te voelen en daardoor een nieuw beeld te krijgen van zichzelf en van het leven.

Eigenlijk grijpt er in zo'n structure een speciale combinatie plaats van drie elementen. Vooreerst is er het inzicht van de volwassene. Men weet, men onderkent nu als volwassene wat men toen als kind niet zag. Ten tweede is er het gevoelsmatige niveau waarbij men in de structure op een kinderniveau werkt. Gevoelsmatig reageert men als een kind ; als een kind dat nu wél krijgt wat het kind van vroeger niet gekregen heeft. Het is belangrijk dat deze ervaring op dit symbolische, kinderlijke niveau geplaatst wordt. Ten derde is er de letterlijke lichamelijke ervaring. In de structure zal de ideale vader niet alleen zeggen dat hij steun geeft, hij zal het ook doen, zodat hij letterlijk, lijfelijk voelbaar is. Dit gebruik maken van de lichamelijke ervaring zal de gevoelsmatige beleving van dat moment intenser, voelbaarder en

voller maken, zodat de persoon deze positieve ervaring ook makkelijker kan vasthouden en integreren. De combinatie van deze drie elementen, deze drie niveaus, maakt precies de rijkdom uit van deze therapie.

Eigenlijk is het effect van de interactie met de ideaalfiguren iets merkwaardigs. Als je een structure ziet, bijvoorbeeld een structure rond 'steun krijgen', en je ziet dat de persoon zich daarna sterker en steviger voelt, dan vraag je je af : "Wat is daar nu precies gebeurd? Heeft die ideaal-figuur hem een sterkte-injectie gegeven?" Het lijkt wel of de rolspeler op een magische manier kracht geeft aan de cliënt. Er is van magie natuurlijk geen sprake. We zien hier wel het wonderlijke, zelfherstellende van onze levenskracht aan het werk.

En hier komen we terug bij ons uitgangspunt ; de cliënt heeft zelf de kracht om een trauma te boven te komen in zichzelf. Door de negatieve ervaringen heeft hij afstand genomen van een stuk van zijn levenskracht, en dit deel van zijn levenskracht zal hij projecteren in de uitwendige wereld. Wat eigenlijk iets van mezelf is, heb ik vroeger verkeerd benoemd als iets wat een ander heeft en ik niet.

Therapie: magie of symbolische ervaring ?

Therapie betekent essentieel : het opheffen van deze projecties. Dat is één van de redenen waarom seks tussen therapeut en cliënt zo negatief is. Men ziet de therapeut dan als de drager van de levenskracht en men denkt dat men door seks, of door een relatie met hem, deze levenskracht zal krijgen, hier gesymboliseerd in zijn sperma of omhelzing. Deze relatie wordt magisch en kan uiteindelijk alleen maar ontgoochelend en destructief zijn.

Het negatieve van zo'n magische overdracht is dat de kracht die men zoekt, nooit 'ik' kan worden, en integratie dus niet mogelijk is. Ik krijg de kracht die ik mis van de andere en ik kan weer verder tot mijn batterij opnieuw opgeladen moet worden. Het geprojecteerde wordt dan nooit een eigen bezit en de drager van de projectie wordt nog magischer. De figuur wordt een goddelijke figuur ; tot men op de realiteit botst en de zeepbel ontluisterend uiteen spat. Dit is iets wat men als therapeut goed in de gaten moet houden : dat men nooit in een god-positie raakt voor de cliënt. De therapeut is niet het antwoord op de behoefte van de cliënt. Hij is niet de geveer van de levenskracht waarnaar de cliënt op zoek is.

Het is door de interactie met de ideaal-figuur dat men opnieuw voeling zal krijgen met dit deel van zichzelf, en dat men deze kwaliteit terug in zichzelf gaat zoeken. De cliënt zal dan bijvoorbeeld rapporteren ; "Ik voel de sterkte en de vitaliteit in mijn lichaam binnenstromen."

Door het contact met de ideaal-figuur, kan hij zich dat stuk van zichzelf terug toeëigenen en kan zijn zelfbeeld dus veranderen.

De energie die vroeger toegeschreven werd aan de buitenwereld, aan anderen, wordt nu verinnerlijkt als een deel van het zelf. De ideaal- figuren zijn dus in feite een projectie van een energetisch deel van het eigen zelf van de persoon. Maar de enige manier om die kracht in onszelf te leren vertrouwen, is om ze eerst te laten valideren door de buiten wereld. En dat is in essentie de functie van zo'n ideaal-figuur.

Meestal zal deze nieuwe ervaring gekristalliseerd worden in een symbool, zodat men ze makkelijker vast kan houden. Je kunt het vergelijken met een foto die je maakt op vakantie om ook daarna deze belevenis nog te kunnen vasthouden. Vaak is dat symbool een zin of een woord als "Ik ben goed" of "Ik word gerespecteerd" of "Ik kan steun krijgen." Specifiek voor deze therapie is dat het symbool gedragen wordt door de lichamelijke ervaring, waardoor de therapeutische ervaring dieper kan gaan. Het symbool 'Ik heb steun' is gebonden aan het voelen van de lijfelijke ervaring van de ouderfiguren die steun geven en waarop men in de structure letterlijk kan steunen. Het symbool is de kristallisering van deze nieuwe positieve en corrigerende ervaring. Op die manier doorbreekt men de steeds weerkerende reconstructie van de vroegere

negatieve ervaring.

Het effect is niet alleen dat men deze oude gevoelens kan verwerken en dat men de vicieuze cirkel waar men in vast zit, kan doorbreken. Het effect is ook dat men zijn echte noden beter kan voelen zodat men zijn manier van leven hier beter kan op afstemmen en men dus meer in overeenstemming leeft met zijn echte zelf. Men leeft niet langer in functie van oude onbevredigende verlangens. Men leeft meer in functie van zijn reële verlangens en behoeften.

Hoofdstuk 2. Pesso-psychotherapie: een voorbeeld

Marjan

Marjan is een knappe jonge vrouw van achteraan in de twintig. Ze heeft een baan als vertaler-tolk bij een groot internationaal bedrijf. Op het eerste zicht heeft ze alle troeven voor een boeiend, succesvol en plezierig leven.

Maar dat heeft ze niet. Het lukt haar maar niet om een bevredigende relatie met een man op te bouwen. Ze kan wel regelmatig een vriendje versieren maar op het moment dat de relatie ernstig zou kunnen worden, loopt het telkens spaak. Sinds iets meer dan een jaar woont ze nu samen met Eric, een man die vijftien jaar ouder is. Hun relatie kun je gerust een puinhoop noemen. Er zijn regelmatig conflicten en hevige ruzies waarbij ze ook geslagen wordt. Seksueel vlot het helemaal niet tussen hen. Als ze vrijen voelt ze zich nauwelijks geprikkeld en echt opgewonden raakt ze nooit. Ze hebben al verschillende keren besloten om een punt te zetten achter hun relatie maar toch beginnen ze telkens opnieuw in de hoop dat het deze keer wél zal lukken. Maar na een tijdje, gewoonlijk al na een paar weken, gaan de poppen weer aan het dansen.

Heel deze toestand maakt haar wanhopig en depressief. Regelmatig komt bij haar de gedachte aan zelfmoord op. Een maand of zes geleden was het bijna zo ver.

Gelukkig had ze toen toch nog een vriendin gebeld die onmiddellijk ter hulp is gesnel en aan wie ze deze hele uitzichtloze situatie kon vertellen.

Uiteindelijk was ze bij een psychotherapeut terecht gekomen waarbij ze nu wekelijks een individuele therapie volgt. Langzaam maar zeker kreeg ze weer enig houvast en toekomstperspectief. Na enkele maanden van individuele gesprekken, heeft haar therapeut haar aangeraden om deel te nemen aan een tweedaagse therapiegroep die gegeven wordt door Al Pessa.

Pesso-psychotherapie is gemakkelijkst toepasbaar als individuele therapie in groep. In de praktijk merken we dat mensen in een beginnende therapie het moeilijk hebben om in een groep, met vreemden, over hun problemen te praten. Daarom wordt deze groepstherapie vaak voorbereid door individuele gesprekken met de therapeut. Pas wanneer iemand er klaar voor is, zal hij de stap zetten om in groep te werken.

Haar eerste contact met de Pessa-therapie

In dit therapie-fragment vinden we Marjan terug tijdens haar deelname aan de Pessa-therapie. Er wordt gewerkt in een kleine groep van acht mensen. In die twee dagen komt iedere deelnemer aan bod in een eigen werktijd (structure).

Toen ze Pessa voor het eerst ontmoette, voelde ze meteen iets van vertrouwen. Hij heeft iets vriendelijks-gereserveerds. Zijn kop, die uit hard hout gesneden lijkt, kan zijn joodse afkomst niet verbergen. Zijn stem klinkt kordaat en zelfverzekerd, maar er is ook een subtiele gevoeligheid en een milde warmte voelbaar. Er is vooral niets geposeerds, niets geforceerds, geen pretentie aan hem.

Aanvankelijk voelde Marjan zich vrij gespannen en ongemakkelijk in deze groep. Het was immers de eerste keer dat ze openlijk over haar problemen zou praten in het bijzijn van anderen. Ze voelde een soort gñne, een weerstand om haar intieme gevoelens aan deze vreemden prijs te geven.

Maar gaandeweg ontdooit ze, en krijgt ze vertrouwen in de groep, vooral door de

sfeer van respect die er heerst. Ze voelt dat het veilig is om hier haar kwetsbare kant te laten zien en dat ze geen risico's loopt : er zal geen misbruik gemaakt worden van haar gevoelens. Pessa is op dat punt zeer strikt.

Toch voelt de sfeer niet te zeem-zoeterig aan. Marjan zou zich daaraan geërgerd hebben ; ze is immers een realistische vrouw die met beide voeten stevig op de grond staat.

Naar aanleiding van de structure van een andere deelnemer heeft Marjan een en ander over haarzelf verteld. Ze heeft over de moeilijkheden met Eric gesproken, en over de wanhoop die haar soms overvalt.

Pessa heeft haar toen ook iets gevraagd over de relatie met haar moeder en haar vader vroeger. Toen hij die vraag stelde, had ze verwonderd opgekeken maar meteen had ze het gevoel dat hij aanvoelde waar de pijnlijke plek zat. Er kwamen tranen in haar ogen maar ze slikte op dat moment nog haar verdriet weg. Ze vertelde hoe ze haar moeder al vroeg verloren had. Ze was pas twee jaar oud toen haar moeder een zwaar auto-ongeval kreeg. Een drietal maanden daarna overleed ze.

Aarzelend vertelde ze ook dat ze sinds de dood van haar moeder regelmatig bij haar vader sliep. Zij was het oudste meisje in het gezin. Aanvankelijk was het allemaal onschuldig en gezellig. Maar na een tijdje -- ze moet toen ongeveer vier jaar geweest zijn -- werden de contacten met haar vader ook seksueel. Als ze bij hem sliep, moest ze met hem allerlei seksuele spelletjes spelen en hem bevredigen. Toen ze twaalf was, werd ze door hem verkracht.

Vreemd genoeg kreeg ze een gevoel van opluchting toen ze deze dingen in de groep kon prijsgeven. Eerst voelde ze iets van schaamte, maar daarna leek het of er een magisch taboe doorbroken was. Op het einde van de voormiddag van de tweede dag besluit Marjan om nu haar werk- tijd te nemen.

De hele structure wordt nu woordelijk weergegeven.

Haar structure: de onnipotente vrouw versus het kleine meisje

Marjan: Ik wil het hebben over mijn relatie met Eric. Het probleem is dat ik me erg ambivalent voel tegenover hem. Ik schommel voortdurend tussen me aangetrokken voelen, en hem willen afstoten. Soms ben ik echt bang voor hem. Voor ik hem leerde kennen, was hij verslaafd aan heroïne. Hij is toen gestopt en heeft een ontwenningsskuur gevolgd. Maar het gebeurt nu regelmatig dat hij dronken is, en dan kan hij erg agressief zijn.

Dikwijls slaat hij me dan. Ik word dan doodsbang, want op zulke momenten is er iets moorddadigs in zijn blik. Ik herinner me een bepaald moment waarop hij toevallig een klein pluimpje in zijn hand had. "Jij bent voor mij niets meer dan dit," zei hij en hij liet het pluimpje op de grond vallen en vertrapte het grijnslachend.

Pessa: Wat vreselijk.

Marjan : Dat is wat...

Ze aarzelt wat ze zal zeggen.

Marjan : Hij vroeg me ook...

Pessa: Wacht eens even. "Dat is wat..." ?

Marjan: Ja, dat gebaar van hem, dat raakt me.

Pessa: Ik dacht dat je zou zeggen : "Dat is wat me aantrekt in hem, dat hij me op die manier behandelt. " Er komt iets van een glinstering in je ogen wanneer je dat voorval met die pluim vertelt. Klopt dat?

Marjan: Ja, ik vind het zelf ook gek. Ik ben beschaamd om het te zeggen, maar eigenlijk is het zo.

Pessa : Hij geeft jou een beeld waarin je niets bent, waarin je vernederd wordt en dat trekt jou blijkbaar aan. Je voelt je aangetrokken tot een relatie waarin je niets betekent voor de ander.

Marjan: Op sommige momenten wil ik dat niet meer, en wil ik breken met deze relatie. Maar dan wordt hij de zwakke jongen die mij nodig heeft, en die het leven niet aankan zonder mijn steun. Ik kan hem dan niet wegsturen omdat hij dan zo hulpeloos

en zo zielig is.

Er is dan zoveel pijn in hem dat ik het niet kan opbrengen om tegen hem te zeggen :
"Laat me met rust ! "

Pesso: Je zit dus echt gevangen in die relatie.

Marjan: Seksueel gaat het ook helemaal niet goed tussen ons. Vrijen vind ik nooit plezierig. Het lukt met hem niet, maar ook niet met andere mannen. Ook op dat punt voel ik me erg ambivalent. Enerzijds zou ik me helemaal willen overgeven. Het klinkt gek, maar eigenlijk verlang ik er naar om door een man overweldigd te worden. Deze fantasie spreekt me aan en prikkelt me. Maar anderzijds protesteert mijn gevoel daartegen. Vooral mijn lichaam wil niet mee.

Wanneer het gebeurt dat Eric me inderdaad overweldigt, dan word ik helemaal koel en is het juist alsof hij met een ander bezig is. Het is iets wat met een ander gebeurt. Op zo'n moment voel ik vooral dat ik gerespecteerd wil worden.

Gisteravond dacht ik: ik wil eigenlijk een relatie zoals die met mijn vader. Seksueel was dat afschuwelijk en ik heb er beslist geen behoefte aan om zoiets nog meer mee te maken. Maar de band die er was tussen hem en mij was iets goeds.

Het was heerlijk om al die aandacht te krijgen van hem en om voor hem die plaats te bekleden. Ik herinner me dat mijn vader na een paar jaar een relatie had met een andere vrouw, die dan ook bij ons kwam inwonen.

Ik was toen erg jaloers op haar. Later ging het niet tussen hen, en ging zij er van door, en kwam hij terug naar mij, ook seksueel.

Pesso : Het klinkt alsof hij terug kwam naar zijn oorspronkelijke partner, naar zijn 'oude liefde'.

Marjan: Ik dacht dat ik dit hele probleem met mijn vader verwerkt had, en dat deze periode van mijn leven tot het verleden behoorde, alhoewel ik vrij regelmatig droom van grote penis en die op me afkomen en die me bedreigen. Pas sinds gisteren ben ik me gaan realiseren dat ik niet klaar ben met mijn vader en dat ik dat eerst zal moeten uitklaren vooraleer ik tegen Eric zal kunnen zeggen ; "Nu is het afgelopen, laat me gerust."

Pesso: Dat is juist. Waar het echt om gaat, is de relatie met je vader.

Marjan wordt stil.

Ze gaat voorover gebogen zitten, met haar hand voor haar ogen.

Pesso laat dit moment even vloten en vraagt dan: Wat gebeurt er nu ?

Marjan begint zenuwachtig te lachen.

Marjan: Ik schaam me om het te zeggen, maar ik krijg altijd het beeld voor mijn ogen van mij en mijn vader in dat bed.

Pesso: Dat is iets van waaruit we misschien kunnen starten. Je kunt die scène die je in je fantasie voor je ziet, hier neerzetten, zodat het zichtbaar wordt. Is dat het beeld dat voor jou momenteel op de voorgrond staat : jij en je vader in dat bed ?

Marjan : Ja

Ze aarzelt en lacht nerveus.

Marjan: Ik ben er ook bang van.

Pesso: Je moet niets doen waar je geen zin in hebt. Jij beslist wat je doet.

Marjan gaat plots weg van dit thema.

Marjan : Ik heb mijn vader een hele tijd niet meer gezien. Ik ging van huis weg toen ik zestien was en ik heb hem maar terug gezien toen mijn broer zelfmoord pleegde, zes jaar later of zoiets.

Pesso: Afschuwelijk. Op welke manier pleegde je broer zelfmoord?

Marjan: Hij heeft zichzelf verdronken in het bad.

Ze zucht diep, en verbergt haar gezicht weer achter haar handen.

Pesso: Wat gaat er in je om, Marjan?

Marjan : Voor die zelfmoord lukte, had mijn broer al verschillende keren geprobeerd om zichzelf van kant te maken. Voor hij zo'n zelfmoordpoging ondernam, telefoneerde hij telkens naar mij om te zeggen dat hij er een einde aan ging maken. Op de duur kon ik dat niet meer aan. Ik moest mezelf helemaal afsluiten voor hem; ik kon die spanning niet meer aan.

Ik voel me zo schuldig omdat ik hem op het einde niet meer geholpen heb. Dat gevoel is heel sterk aanwezig bij me : dat ik verantwoordelijk ben voor een ander.

Terwijl ik anderzijds het gevoel heb dat ik niets kan doen om hem te helpen.

Tegenover mijn vader was dat ook zo.

Wanneer hij naar me toe kwam, zei hij altijd : "Jij moet me helpen, ik heb jou nodig. "

Hij had op zo'n moment iets smekends.

Marjan wordt nu opgewonden en echt kwaad.

Marjan: Maar ik wou hem godverdomme niet helpen ! Maar hij bleef maar aandringen en zeuren, en uiteindelijk deed ik het dan toch maar. "Goed," zei ik dan, "als je per se wil dat ik het doe, dan doe ik het maar."

Terwijl ze dit laatste zegt, kijkt ze rechtstreeks naar Pessa.

Pessa: Ik wil je duidelijk stellen dat je voor mij niets moet doen. Het klinkt voor mij alsof je tegen me zegt : "Als jij wil dat ik jouw slachtoffer word en hier zo'n structure opbouw, dan doe ik het wel." Jij maakt je eigen keuzen hier. Je moet hier niets doen omwille van mij.

Marjan knikt begrijpend.

Ze had het niet zo bedoeld maar ze voelt nu hoe er inderdaad toch wel iets daarvan in de lucht hing: ik werk een structure uit om hem een plezier te doen, want hij verwacht dat.

Daarna zit ze stil na te denken, en begint dan zachtjes te wenen.

Marjan: Door heel dat gebeuren met mijn vader, heb ik altijd de rol moeten vervullen van een volwassen vrouw, terwijl ik me als een klein hulpeloos meisje voel.

Pessa: Ik hoor de ambivalentie. Enerzijds is er het verlangen om een klein, hulpeloos meisje te zijn. Maar anderzijds ben je er trots op dat je vader jou uitkoos als 'zijn vrouw'. Eigenlijk wil je dit privilege niet opgeven.

Marjan gaat weer voorover gebogen zitten, met haar hoofd in haar handen.

Ze zwijgt gespannen. Je merkt aan haar houding dat ze vast zit.

Pessa : Wat wil je doen ?

Marjan : Ik voel me erg kwaad.

Pessa : Kwaad op ?

Marjan: Toen die vrouw in huis kwam, toen werd ik voor mijn vader terug een kind. Ze stopt.

Pessa: En dat maakt je kwaad ; omdat hij jou niet langer als zijn vrouw behandelde ?

Marjan: Ja, hij liet me gewoon vallen voor haar.

Pessa: Je zat toen dus in de positie van de vrouw die kwaad en jaloeus is omdat haar man een minnares heeft.

Marjan: Ja, het was gemeen van hem. Ik ging op vakantie bij familie, en toen ik terug kwam, was zij daar ineens, zonder boe of ba.

Pessa: Het is alsof je zegt : "Ik heb mijn rug nog maar gedraaid of hij heeft al een ander."

Marjan lacht om de herkenning.

Marjan : Maar ik kom er nooit toe om die kwaadheid te uiten. Ik krop dat allemaal op, dat is het probleem.

Ze kijkt afwachtend naar Pessa.

Pessa: Het is merkwaardig welk patroon je ontwikkelt in je werk met mij nu. Je geeft me telkens een tip over waar je mee bezig bent en dan verwacht je dat ik daar zal opspringen en je zal aanzetten om dat verder uit te werken.

Het heeft iets van een therapeutische verleidingsdans. Op een passieve manier probeer je mij zo ver te krijgen dat ik je zou forceren om hier iets te doen.

En op die manier krijgen we een herhaling van de negatieve situatie waarin jij het slachtoffer bent dat geforceerd wordt om iets te doen wat je niet zelf gekozen hebt.

Ik wil dus nog eens expliciet stellen dat we alleen maar die dingen zullen doen waarvan jij beslist om ze te doen, okee ?

Ze knikt begrijpend.

Marjan zit nu stil voor zich uit te staren, en begint ingehouden te wenen. Af en toe probeert ze haar verdriet weg te slikken.

Marjan: Toen die vrouw in huis kwam bij mijn vader, was mijn eerste reactie : hevige jaloeusheid. Zij had mijn plaats afgenomen. Maar daarna was ik eigenlijk ook blij dat ze er was ; ik had nu eindelijk een moeder. Al die tijd had ik als kind zonder een moeder geleefd.

Haar verdriet wordt scherper voelbaar; haar gezicht is pijn. Ze zit ingehouden te snikken.

Marjan : Eigenlijk heb ik vooral een mama gemist. Ik heb in mijn leven vooral een mama gemist.

Pesso knikt bevestigend. In heel zijn houding is nu iets voelbaar van "mee zijn" met haar op die zere plek.

Pesso : Ik hoor nu het kleine hulpeloze meisje dat er naar verlangt een moeder te hebben.

Marjan houdt zich nu minder tegen om te wenen en haar verdriet te laten zien.

Dit moment voelt aan als het uitzuiveren van een oude wonde. De stekende pijn die er altijd al was, kan nu naar buiten komen en vindt medevoelen en begrip.

Na enige tijd zegt Pesso:

Het kleine meisje in jou zit nog steeds te wachten op haar mama. Het zou goed zijn om te kunnen ervaren dat er een antwoord op dat verlangen mogelijk is, zodat het kleine meisje een ander beeld van de wereld kan opbouwen : een wereld waarin er een moeder is die er is voor haar.

Zoals je weet, gebruiken we daarvoor in deze therapie de ideaal-figuur, die een antwoord is op dat kinderlijke verlangen.

Is dat iets wat jou aanspreekt, iets wat je zelf wil ?

Marjan : Ja.

Besso: Als je wil, kun je iemand kiezen uit de groep die voor jou de rol speelt van een ideale moederfiguur. Wil je dat?

Marjan knikt 'ja' en vraagt aan Marleen of zij die rol wil spelen.

Marleen: Ik neem nu de rol op van een ideale moederfiguur.

Marjan : Ik zou willen dat je bij mij komt zitten, zodat ik jou kan voelen.

Marleen gaat vlak voor Marjan zitten.

Pesso: wat gebeurt er nu bij jou?

Marjan : Het is zo ambivalent. Enerzijds zou ik willen dat ze nog dichter komt zitten zodat ik haar kan voelen, anderzijds heb ik het gevoel dat ik haar aanwezigheid niet kan verdragen.

Pesso: Ik denk dat je zo gewoon bent om in de positie van 'de vrouw van je vader' te zitten, dat je geen concurrentie kunt verdragen. Het kleine meisje in jou verlangt naar een moeder.

Maar er is in jou ook een onnipotente vrouw die geen concurrentie duldt. Het is belangrijk dat die onnipotente kant grenzen voelt. Ik zou je willen voorstellen dat je zou proberen om die moederfiguur weg te duwen. Wij zullen er voor zorgen dat ze letterlijk stevig genoeg is zodat ze niet weg te krijgen is.

Pesso vraagt enkele vrouwen van de groep om Marleen in de rug te steunen, zodat Marjan haar onmogelijk opzij krijgt. Marjan begint dan te duwen tegen de moeder, eerst nog aarzelend, een beetje speels zelfs. Maar dan begint ze meer kracht te gebruiken, alsof ze de stevigheid van die moeder wil uittesten. Wat eerst nog spel is, wordt stilaan dooernstig : ze wil die moeder weg !

Ze heeft iets van een tiranniek klein kind dat woedend wordt omdat ze haar zin niet krijgt. Maar de moeder, geholpen door de andere vrouwen, blijft haar stevig vasthouden en wijkt geen voet.

Marjan gaat zo door tot er een keerpunt komt. Dan grijpt ze de moeder vast en legt huilend haar hoofd op de schouder van de moeder, en zegt bijna onhoorbaar 'mama'. Een diep verdriet is voelbaar. In haar huilen klinkt een snerpende pijn die eindelijk bevrijd wordt. Het contact tussen haar en de moeder is tegelijk pijnlijk en vertederend. Het doet denken aan een televisie- beeld van een kind dat als vluchteling jaren lang zijn moeder kwijt was en haar na een eindeloze zwerftocht terug vindt.

Pesso heeft opgemerkt hoe er een lichte beweging is van haar vingers terwijl ze de moeder vasthoudt.

Pesso (spreekt heel gedempt): Mag ik misschien een suggestie geven ? Grijp haar vast met alle kracht die je hebt. Laat je vingers echt grijpen, echt in haar grijpen.

Daarin is de nood van het kleine kind in jou het meest zichtbaar en voelbaar.

Een snijdend, hevig verdriet komt naar buiten, terwijl ze zich aan de moeder vastklampt. Dit gaat zo enige tijd door met golven van intense pijn en hunkerend

zoeken.

Het is als een uitgedroogde aarde waarop eindelijk regen valt.

Pesso: Wat gebeurt er van binnen? Marjan : Het gaat zo diep. Het is alsof ik eindelijk rust vind.

Pesso: Goed zo.

Hij laat dit zo enige tijd rustig verder gaan en zegt dan :

Maak er op dit moment voor jezelf een beeld van dat je kan vasthouden ; jij met zo'n moeder, een moeder die er is voor jou, en die zorg draagt voor jou ?

Geef dat beeld als houvast aan het kleine meisje in jou.

Je kunt zien hoe Marjan deze ervaring dieper tot zich door laat dringen. Het is alsof ze kijkt naar een foto die in het ontwikkelingsbad van de donkere kamer stilaan zichtbaar wordt.

Er komt een vredige stilte en een ontspannen rust over haar. Dan knikt ze dat het in orde is.

Marjan : Ik heb het gevoel dat het nu genoeg is.

Pesso geeft dan aan de rolspelers, de moeder en de andere vrouwen die meewerkten, de opdracht om te zeggen dat ze nu stoppen met het spelen van hun rol. Het is duidelijk dat we terug in de realiteit van de groep terecht komen.

Iemand geeft een deken aan Marjan waar ze bijna helemaal onder wegkruipt. Je merkt hoe ze verder blijft deinen op wat ze zojuist meemaakte.

Ondertussen geeft Pesso aan de andere mensen van de groep de gelegenheid om iets te vertellen over hun eigen gevoelens, hun eigen associaties, hun eigen herinneringen tijdens deze structure. Een tiental minuten later is er pauze.

Hoofdstuk 3.

Functie en plaats van de therapeut

Belang van het ego

Contract en verantwoordelijkheid

Het symbolische niveau

De therapeut: loods naast de kapitein

De relatie tussen therapeut en cliënt zal in het proces dat de cliënt in zijn of haar therapie doormaakt, van wezenlijk en cruciaal belang zijn. De relatie met de therapeut is als het ware de draagmoeder van het groeiproces van de cliënt. Alleen wat in deze psychologische relatie een plaats kan krijgen, zal ook een plaats vinden in het veranderingsproces dat de cliënt in zijn dagdagelijkse realiteit doormaakt. Of omgekeerd : die dingen waarvoor géén plaats en aandacht kan zijn in de therapeutische relatie, zullen evenmin terug te vinden zijn in de dagdagelijkse realiteit van de cliënt.

De therapeut is in de eerste plaats de persoon die de cliënt assisteert in zijn zelfwordingsproces en in zijn zoektocht naar het echte zelf. Hij is de loods die op een gegeven moment op het schip komt om de kapitein bij te staan met zijn kennis van dit vaarterrein, zodat het schip geen averij oploopt in deze zoektocht.

Afhankelijk van het moment waarop de cliënt in dit veranderingsproces zit, kan de functie van de therapeut zijn : het scheppen van een sfeer van veiligheid, het aanbieden van mogelijkheden die de cliënt niet ziet, de cliënt leren om de eigen onbewuste lichaamssignalen te onderkennen, het opmerken van onbewuste lichaamssignalen van de cliënt en deze eventueel bewust maken, het uitpuzzelen van de rolfiguren die bij de situatie betrokken zijn, het zoeken naar een juiste accommodatie, het helpen begrijpen wat er gebeurt, enz. De therapeut is ook de persoon die geleerd heeft om naar spanning te kijken en die zoekt naar het echte zelf dat verscholen zit achter het onechte zelf.

In de basispositie die de therapeut in de Pesso-therapie inneemt, zijn er tegelijk twee houdingen die ogenschijnlijk tegenstrijdig zijn. Enerzijds probeert hij ten volle aanwezig en aandachtig te zijn. Alles wat de cliënt vertelt -- verbaal en niet verbaal; bewust en onbewust -- probeert hij op te pikken en te verwerken, waarbij ook de eigen intuïtie en therapeutische creativiteit maximaal aanwezig is. Daardoor kan hij voeling krijgen met het echte zelf van de cliënt en kan hij de cliënt helpen om dit echte zelf te voeden en te ontwikkelen.

Anderzijds moet de therapeut zich helemaal leeg maken. Voor hij aan een therapiesessie begint, zal hij er bewust voor zorgen dat hij zich vrij maakt, leeg maakt, zich beschikbaar stelt. Op die manier kan de therapeut zijn eigen ontvankelijke kant maximaal aanwezig laten zijn voor de cliënt en creëert hij wat we noemen 'een sfeer van ruimte en mogelijkheden'. Zelfs voor hij begint te werken kan de cliënt aanvoelen dat dat deel van de therapeut 'ja' zegt tegen alles wat hij naar buiten brengt, of zal laten zien. De therapeut scheidt op die manier een sfeer waarin nieuwe dingen mogelijk zijn of waarin dingen het daglicht kunnen zien die tot dan toe altijd verborgen moesten blijven.

Wanneer je als therapeut een therapiesessie begint met allerlei dingen die uit jezelf komen, zoals je eigen noden of gevoelens waar je op dat ogenblik mee bezig bent, dan zal de cliënt die noden voelen en dat doet afbreuk aan de sfeer van ruimte en mogelijkheden. De therapeut zal dus zijn eigen noden en gevoelens op dat moment helemaal opzij moeten zetten, zonder echter uit zijn eigen center, zijn eigen middelpunt te raken. Je gaat als therapeut niet doen alsof je ontvankelijk, open en aandachtig bent, als je merkt dat bepaalde gevoelens of gedachten zo sterk op de voorgrond staan dat ze jou niet loslaten. Het is belangrijk dat je hoe dan ook niets pretendeert, want dat voelt de cliënt en in plaats van steun voor het echte zelf word je

dan precies een voorbeeld van leugenachtigheid.

Als therapeut zul je voor jezelf oplossingen en hulpmiddelen moeten ontwikkelen om die twee basiskwaliteiten te verzoenen ; volledig open en ontvankelijk zijn voor de cliënt enerzijds en werken vanuit zijn eigen center en zichzelf niet verloochenen anderzijds.

Wanneer het om groepstherapie gaat, kan de therapeut het dilemma bijvoorbeeld oplossen door, vóór hij begint met het eigenlijke therapeutische werk, tijd te nemen om iets te zeggen over die dingen waar hij zelf mee bezig is. Door deze dingen op de voorgrond te halen, en ze te delen met anderen, wordt het gemakkelijker om ze daarna opzij te schuiven. Er zijn op dit punt twee niveaus in de therapie : het niveau van de realiteit en het niveau van het onbewuste, het symbolische, het structure-niveau. Als je als therapeut dingen over jezelf zegt voor de aanvang van het eigenlijke therapeutische werk, dan is het duidelijk dat je nog niet op structure-niveau zit. Pas als dit achter de rug is, zul je als therapeut in staat zijn om een echte sfeer van ruimte en mogelijkheden te scheppen.

Realiteit en symbolisch niveau

Dit onderscheid tussen de realiteit en het symbolische is trouwens in heel het therapeutische proces belangrijk. In het menselijke functioneren onderscheiden we drie niveaus : het niveau van de realiteit, het symbolische niveau en het magische niveau.

We bekijken hier vooral de verhouding tussen de realiteit en het symbolische in de structure. Het contract tussen cliënt en therapeut situeert zich op realiteitsniveau terwijl het inhoudelijke werk in de therapie zich op het symbolische niveau situeert. Een goede metafoer om de aanwezigheid en de combinatie van deze twee niveaus in het therapeutische werk duidelijk te maken, is het beeld van een duiker die vanuit een boot op zee naar schatten gaat duiken. Om het beeld beter te doen kloppen, maken we er een duiker van die zoals vroeger door een slang met de boot verbonden blijft om lucht te krijgen.

De boot is het realiteitsniveau en het water waarin de schatten te vinden zijn, is het structure-niveau of het symbolische niveau. De cliënt gaat duiken in het water ; hij daalt in een structure af in het onbewuste. Maar anderzijds blijft hij ook met de boot verbonden. In de boot blijft zijn volwassen ik, zijn observerend ego, aanwezig. Dit observerende ego gaat ook tijdens het duiken in het onbewuste verder met het maken van keuzen en houdt voeling met de realiteit. Hij houdt geen controle over het onbewuste, want daar willen we juist meer vrijheid, meer bewegingsvrijheid scheppen. Maar het observerende ego maakt de keuzen in mat er daar beneden moet gebeuren. Je zou dus kunnen zeggen dat de cliënt zowel de duiker is die onder water verzonken schatten gaat opzoeken, maar ook diegene die boven in de boot de luchtpomp blijft bedienen en die eventueel een signaal geeft aan de duiker dat het tijd is om terug boven water te komen. Het gebeuren in de structure en de interactie met de verschillende figuren die een functie hebben in de belevingswereld van de cliënt, situeert zich onder het wateroppervlak.

De therapeut is als het ware een ander bemanningslid aan boord. Laat ons zeggen : een oude zeerob die ook wel een en ander van duiken en de zeebodem daar beneden afweet, maar in de boot blijft. Als therapeut let je erop dat je niet één van de figuren in het water wordt. De essentiële interacties gebeuren op het symbolische niveau, in het water van onze metafoer. Wanneer je als therapeut in een structure ondervindt dat de cliënt de meeste tijd in relatie staat tot jou, en niet in relatie tot de gecreëerde symbolische figuren, dan loopt er iets fout, dan zit je mee in het water. Als therapeut ben je niet de centrale figuur van de interactie. Je komt tussen, je geeft verduidelijkingen, je geeft suggesties, maar de essentiële energie van de cliënt moet uitgaan naar de figuren in de structure. Als therapeut moet je dus leren om opzij te gaan staan en de energie naar de symbolische figuren te richten. Je wordt als het

ware op het ene niveau onzichtbaar terwijl je op het andere niveau precies ten volle aanwezig bent.

Het gevaar dreigt soms dat de cliënt niet in de boot wil blijven. Hij wil zijn observerend ego opgeven en wil alleen maar zwemmen in het onbewuste. Men springt dan in de regressie en het ego verdwijnt helemaal in de therapie. Daarbij zal men dan ook nog willen dat de therapeut hetzelfde doet en ook in het water duikt. De cliënt vraagt dan: "Kom aan, wees mijn papa of mijn mama, wees lief voor mij, geef me dit, geef me dat,..." Als je hem dan vraagt waarover het gaat of waarmee hij bezig is, dan zegt hij: "Praat nu niet tegen me op zo'n volwassen manier, want ik voel me anderhalf jaar oud en ik begrijp zo'n moeilijke taal niet." Hij voelt zich als een kind in plaats van de fantasie te hebben dat hij opnieuw dat kind is.

Op die manier ontstaat 'acting out', het uitleven van gevoelens zonder dat er sprake is van integratie of van een veranderingsproces. In de Pesso-therapie zullen we er op aandringen dat de cliënt zijn observerend ego niet opgeeft en dat een deel van hem mee in de boot blijft, zodat we met hem in contact kunnen blijven en hij de structure kan sturen.

Het ego: de onmisbare begrenzing

Je mag niet uit het oog verliezen dat therapie meer is dan alleen maar een emotioneel proces. Om het emotionele proces te verteren, te integreren is het ego van fundamenteel belang. Ook aan dit integreren door het ego van wat er gebeurt in de structure, zullen we veel aandacht moeten besteden zodat de mensen kunnen begrijpen, kunnen omvatten wat er emotioneel gebeurt.

Misschien is het goed om hier even in te gaan op wat we onder 'ego' verstaan in de Pesso-therapie. Als individu zijn we een deeltje van de kosmos, een deeltje dat een individuatieproces doormaakt en dat anderzijds opnieuw wil versmelten met de kosmos. Het ego is er om ons kleine eilandje samen te binden en af te grenzen, zodat we als individu een identiteit zijn die afgezonderd is van de kosmos. Een eiland is een goede beeldspraak. Enerzijds is het iets dat op zich bestaat, dat afgezonderd is; anderzijds is het een deel van de aarde, van het 'land' en wanneer de zee zich rond het eiland zou terugtrekken, versmelt het eiland opnieuw met de totaliteit 'land'. Het ego is het membraan dat onze persoonlijkheid, onze individualiteit omsluit; dat het deel van de kosmos dat ik ben samenbindt, samenhoudt, omarmt. Het is als het ware de huid van de persoonlijkheid. Een functie van het ego is ook het benoemen, het identificeren van het zelf. Zolang een deel van ons zelf niet benoemd is door het ego, kan het ego dat deel niet omvatten. Wanneer ik in mezelf een kracht heb die door het ego niet benoemd wordt als iets van mij, dan wordt dat deel van mij weggelaten, en zal ik het benoemen als iets wat buiten mij is.

Het ego trekt de grens tussen wat ik benoem als 'ik' en wat ik benoem als uitwendige realiteit. Het deel van onszelf dat we benoemen als iets van de buitenwereld noemen we projectie. Iemand die zichzelf alleen maar ziet als 'onzeker', 'gevoelig' en 'zwak', en die alle andere mensen hoofdzakelijk bekijkt als 'zelfzeker', 'sterk' en 'vol vertrouwen' doet aan projectie. Deze persoon projecteert hier het krachtige, sterke deel van zichzelf in de buitenwereld. Het wordt iets waar hij naar verlangt, maar wat hij niet bezit.

In therapie zijn we zeer veel bezig met het zich toeëigenen van wat eigenlijk van zichzelf is, of, om het anders uit te drukken, met het meer zichzelf worden, met de zelfrealisatie.

Individuatie of almacht

Zonder ego is er dus geen individuatie, geen zelfrealisatie. Meteen botsen we hier op het begrip almacht. Zonder het ego is er almacht, is er oneindigheid, is er grenzeloosheid. Ieder deel van onszelf waar we niet 'aangeraakt' worden, waar er

geen interactie is met de omgeving, heeft de neiging om zich eindeloos uit te breiden. Wanneer er geen extern contact is, heeft de ziel de neiging om grenzeloos verder te gaan. Als er voor een bepaald facet van onze persoonlijkheid geen grenzen zijn, dan verliezen we op dat punt onze individualiteit, en versmelt dat deel van onszelf weer met de kosmos. In plaats van een eiland, wordt het dan een schiereiland. Of, om een andere beeldspraak te gebruiken, het eigendom van iemand wordt bepaald door het feit dat er andere eigendommen rond liggen. Als ik een eigendom zou hebben waar ik aan één kant geen buur zou hebben, dan is aan die kant alles grenzeloos van mij. Wanneer ik in mijn eigendom rondwandelen, dan zou ik aan die kant kunnen verder gaan en alles als het mijne beschouwen. Tot ik aan de afsluiting van iemand kom die zegt : "Vanaf hier is het mijn eigendom. "

Individuatie en zelfrealisatie betekent enerzijds dat ons zelf bevestigd wordt; dat we dus een 'ja' krijgen op wat we zijn. Maar individuatie betekent ook dat ons zelf begrensd wordt, dat er een 'nee' komt op wat we niet zijn en wat we ons willen toeëigenen. Almacht is te vergelijken met kankercellen. Gewone cellen stoppen met groeien als er een zekere hoeveelheid druk rond hen is. Kankercellen zijn gewone cellen die geen membraan hebben dat reageert op de druk van buiten om het groeien van de cel te stoppen. Een kankercel erkent de andere cellen niet en blijft maar doorgroeien.

Het ego helpt ons om te erkennen dat er anderen zijn in de kosmos en helpt ons om ethische en morele relaties met anderen op te bouwen. Alleen wanneer we zelf begrensd zijn, kunnen we respect hebben voor de noden en de verlangens van anderen. We gaan in ons leven dus niet onbegrensd onze eigen weg. We kunnen onze eigen weg gaan voor zover we anderen niet vernietigen. Anders worden we onnipotent, en onnipotentie is uiteindelijk een zelfvernietigende kracht. Denk maar aan Hitler en Nazi-Duitsland. Het is een voorbeeld van hoe onnipotentie uiteindelijk vraagt om gestopt te worden en vernietigd te worden.

Zwemmen in de regressie: therapie of magie?

Als de scheiding tussen de realiteit en het symbolische verdwijnt, komt men terecht in het magische. Dat is bijvoorbeeld wat er gebeurt als iemand psychotisch is : hij kan op dat moment geen onderscheid meer maken tussen het letterlijke, het reële en het symbolische. Hij heeft niet de fantasie of het gevoel dat hij Napoleon is, maar hij denkt dat het realiteit is. Omdat het veranderingsproces dat een cliënt in een structure doormaakt, zich vooral op dat symbolische vlak situeert, is dit onderscheid tussen het letterlijke en het symbolische juist essentieel. Daarom is het niet mogelijk om met iemand een structure te doen en op dat niveau te werken wanneer hij een psychotische fase doormaakt.

Sommige cliënten denken dat precies dit vervloeien van de grens tussen het reële en het symbolische therapeutisch is. Ze verwerpen ieder inzicht als rationalisering en willen alleen maar 'in' een gevoel zijn. Er ontstaat dan een cultus waarin alleen 'het voelen' juist is, en de realiteit wordt geduid als iets wat de persoon alleen maar belemmert om 'zichzelf te zijn'.

In de Pesso-therapie gaan we ervan uit dat het echte zelf door het sturende en het begrijpende ik omvat moet worden. Telkens als men het sturende ik opgeeft, loopt men een verwonding op. Het is belangrijk dat de cliënt zijn volwassen ego niet weggooit, maar het precies gebruikt om ruimte te scheppen voor het kinderlijke stuk in zichzelf dat vraagt om aan bod te komen. Het is het volwassen ego dat de leiding heeft over het hele proces en dat de structure moet sturen. Het is het volwassen ego dat ervoor zorgt dat het kinderlijke stuk krijgt wat het nodig heeft. Het volwassen ego van de cliënt moet dus communiceren met de therapeut en met het volwassen ego van de accommodator om hem te vertellen wat hij moet doen voor het kinderlijke deel in zichzelf.

Vaak zullen we zien dat er in een structure een synchroon verloop is van twee communicatie-niveaus : op reëel niveau praat de therapeut met het volwassen ego van de cliënt en tegelijk is er een communicatie tussen het kinderlijke stuk van de cliënt en de uitgetekende rol van de accommodator op symbolisch niveau. Door te regresseren willen sommige mensen in de passieve positie raken waarin ze alleen maar spontaan krijgen waar ze nood aan hebben en waar ze zelf geen verantwoordelijkheid meer hebben. Op die manier probeert men van de therapie een plaats te maken waar het symbolische realiteit wordt en probeert men de realiteit te verkrachten en te negeren. Ook in therapie blijft de realiteit realiteit maar daarnaast is het eigene van de therapiesituatie dat men kan werken op het symbolisch-kinderlijke niveau en dat men op dat niveau dingen kan beleven.

Geen verantwoordelijkheid hebben en alleen maar krijgen wat men nodig heeft, hoort bij het kinderlijke stuk, en dat is het symbolische niveau waarmee we binnen het reële kader van de therapiesessie bezig zijn.

Veel mensen die een therapeut opzoeken, zetten meteen een onbewuste stap in de regressie. Ze hebben een probleem en willen dat de therapeut dat voor hen oplost. Er zit in deze vraag een gerechtvaardigde en reële verwachting, namelijk dat een therapeut een deskundige is die weet hoe je in therapie aan emotionele en relationele problemen kunt werken om hierin een stap verder te komen. Hij is de persoon die de cliënt leert om zijn eigen groeiproces als persoon uit te diepen, gebruik makend van een bepaalde methode. Op dit punt zou je de therapeut kunnen vergelijken met de handleiding bij een werkinstrument die aangeeft hoe je dat instrument zo goed en zo efficiënt mogelijk kunt gebruiken.

Vaak zal de vraag van de cliënt ook een verborgen kinderlijk verlangen inhouden: het verlangen dat er iemand is die voor mij zorgt, die weet wat ik nodig heb en die ervoor instaat dat ik dat krijg. Dit verlangen is een terecht kinderlijk verlangen en het is belangrijk dat de therapeut dit niet afwijst maar het op het juiste niveau weet te hanteren. Het zal in een beginnende therapie belangrijk zijn om de cliënt te trainen om zelf zijn verantwoordelijkheid in de structure op te nemen, en om als cliënt te leren hoe je tegelijk op die twee niveaus kunt werken. Dit is één van de verleidingen en meteen één van de gevaren van een lichaamsgerichte therapie, namelijk : dat mensen die daarin onvoldoende opgeleid en getraind zijn, de methode gebruiken om de cliënt te laten zwemmen in de regressie waarbij de therapie een wereld van magische ervaringen wordt, in plaats van een plaats waar men werkt aan een eigen veranderingsproces.

De grenzen van de therapeut

Het gevaar van het opgeven van het sturende ego in de therapie ligt vooral in het feit dat de therapeut dan gemakkelijk deze functie zal overnemen. De cliënt zwemt in de regressie en de therapeut krijgt de macht om te zeggen wat er moet gebeuren. Op die manier maakt men de cliënt van de therapeut afhankelijk; een positie die eerder groeibelemerend dan groeibevorderend is. De therapeut wordt dan te veel de magische tovenaars die autonoom en almachtig beslist over de zwemmende cliënt. In ons beeld van de duiker wordt hij de persoon die aan de luchtpomp staat en die beslist hoeveel lucht de duiker krijgt.

Soms is het verleidelijk om als therapeut deze macht in handen te nemen. Zeker als het gaat om een cliënt die daar eigenlijk om vraagt, of die je als therapeut met alle macht in die positie probeert te duwen. Maar daardoor verlies je als therapeut je ware dimensie. Wanneer je als therapeut in die onnipotente positie zit, zuigt de cliënt aan jouw figuurlijke tepels in de plaats van aan de borst van de moeder die hij gemist heeft. Het bewaken van je eigen grenzen als therapeut, beschermt je tegen het leeggezogen worden en tegen burn-out.

Vaak zullen we bij een dergelijke thematiek op het therapie-contract stuiten. Voor de therapie start, moet men allerlei dingen afspreken zoals : hoeveel tijd omvat een therapiesessie, waarvoor en wanneer is de therapeut beschikbaar, wat kan de cliënt wel en niet verwachten van de therapeut, enzovoort. Een zuiver contract helpt de

therapeut om niet in een almacht-positie te raken, en het helpt de cliënt en de therapeut om dingen die thuis horen op het symbolische niveau ook op dat niveau te situeren.

Neem bijvoorbeeld een cliënt die zegt : " Ik wil meer tijd van jou, ik kom maar pas op gang en dan is de tijd om. Je moet me meer tijd geven." Op zo'n moment is het belangrijk om een zuiver contract te hebben. Als de cliënt deze vraag stelt, wie is de therapeut dan in het contract ; naar wie is dit verzoek om meer tijd en aandacht gericht? Het is belangrijk dat het contract klaar is voor het schip van stapel gaat in therapie en dat de therapeut zijn eigen functie juist definieert.

Dit behoort tot wat we aanduiden als het 'pre-structure werk'. Daarin ben je bezig met dingen als de motivering van de cliënt, de functie van de therapeut, de relatie tussen cliënt en therapeut, de relatie cliënt- groep,... Als deze dingen niet duidelijk zijn, kun je niet beginnen aan een structure. Als je deze zaken overslaat en je begint met een structure, dan is de kans zeer groot dat de cliënt niet werkt vanuit een ego-positie, maar vanuit een positie van afhankelijkheid ten opzichte van de therapeut.

De therapeut wordt in Pesso-therapie gedefinieerd als de facilitator van de eigen hoop en groeikracht van de cliënt, als een bondgenoot van hun echte zelf. Maar niét als de bron van de oplossing. Wanneer iemand dus meer tijd vraagt, dan zullen we hem duidelijk maken dat we als therapeut diegene zijn die samen met hen aan hun problemen werkt, maar dat we niet de bron van genezing zijn, en dat we niet de vader of de moeder zijn waar ze al jaren naar op zoek zijn. Hun vraag is dus in feite gericht naar een ideale vader of een ideale moeder die tijd heeft voor hen. In het kader van de structure, op symbolisch niveau dus, is dat wellicht een juiste en terechte vraag. Als therapeut doe je in zo'n geval altijd een stap opzij, zodat de vraag, de energie naar de ideaal- figuur gaat. Je biedt hen als therapeut de sfeer van ruimte en mogelijkheden aan, maar je biedt ook de grenzen van je eigen persoonlijkheid en je eigen reële dimensie aan.

Een vraag die zich voor de therapeut stelt vanaf het eerste moment van het therapeutische contact is : "Wat wil deze persoon doen ; wat is deze cliënt van plan om te doen om zichzelf te genezen?" Dat is een contract-vraag. Het contract is immers dat de cliënt zal moeten werken en dat de therapeut er is om hem hierin te helpen en te assisteren. Wanneer iemand naar een dokter gaat, zegt hij; "Ik heb hier of hier pijn. Jij bent de persoon die daar alles over weet. Doe maar wat nodig is en zorg voor mij." Dit is een typisch medisch model, een typische manier om naar een medicus te gaan. Sommige mensen komen op diezelfde manier naar een therapeut toe: "Ik ben depressief, doe maar wat nodig is en maak me beter." Als therapeut zul je zo iemand anders moeten trainen. Je speelt de vraag terug naar de cliënt. Op die manier worden eigen belangen en hun eigen kracht wakker geschud en komt er energie vrij waarmee gewerkt kan worden.

Een andere functie die je als therapeut te vervullen hebt, is die van groepsleider. Dat betekent dat je controle moet hebben over wat er wel of niet kan gebeuren in de groep en wat er kan interfereren met het werk dat je doet in de structure. Het is immers alleen op die manier dat je in de therapiegroep veiligheid kunt scheppen voor iedereen. Enkel als het veilig is wordt het mogelijk voor mensen om naar die erg kwetsbare plaatsen van zichzelf te gaan waar ze nood aan hebben. Kwetsbaarheid kan maar aan bod komen als er veiligheid is.

De houding in Pesso-therapie tegenover groepsdynamiek verschilt vrij sterk van een typische therapiegroep. In veel therapiegroepen is de functie van ieder groepslid eerlijk en rechtuit te zijn, en zoveel mogelijk feed-back te geven aan de andere groepsleden ; dat wordt gebruikt als een genezende factor. In Pesso-therapie gebruiken we deze groepsdynamische factor niet. Dit betekent niet dat de mensen oneerlijk moeten zijn tegenover elkaar, maar in een doorsnee-therapiegroep ben je bezig met het hier-en-nu, terwijl in een structure bezig bent met het daar-en- toen. De cliënt is in een kind-positie zodat hij op dat moment niets kan doen met de reële feed-back van andere groepsleden. We besteden dus eigenlijk zo weinig mogelijk tijd aan het groepsdynamische aspect van de therapiegroep.

Soms moet je wel werken op dit reële groepsniveau, bijvoorbeeld omdat er een reëel conflict is in de groep en de groepssteun te wankel geworden is. Dan zullen we op dat ogenblik eerst op het realiteitsniveau van het groepsgebeuren werken, zodat er opnieuw voldoende cohesie is in de groep en een structure opnieuw in een sfeer van emotionele veiligheid kan verlopen. Het groepsproces is dus alleen maar een ondersteunend element.

Hoop en wanhoop

Tenslotte willen we het in dit hoofdstuk hebben over een aspect van het therapeutische werk waarmee zowel therapeut als cliënt te maken hebben: hoop en wanhoop.

Voor een therapeut is het essentieel dat hij gelooft in de groeikracht van mensen. Het is onontbeerlijk dat je als therapeut gelooft dat mensen de kracht in zich hebben om door hun moeilijkheden te raken, hoezeer ze ook in een impasse mogen zitten. Iemand die dit geloof in de veerkracht van de mensen en in de menselijke mogelijkheden niet heeft, is niet geschikt om als therapeut te functioneren. Dat betekent niet dat je als therapeut niet onderkent dat iemand het erg moeilijk kan hebben of het misschien zelfs niet meer ziet zitten. Maar er blijft altijd een grond aanwezig van hoop en geloof dat de cliënt er doorspartelt.

De cliënt zal frequent op een punt van hopeloosheid komen en als men als therapeut dan mee hopeloos wordt, is dat voor hem zeer beangstigend. Zonder dat je de hoop van de cliënt overneemt, blijf je als therapeut de persoon die niet opgeeft en die in hem en in zijn groeikracht blijft geloven. Maar bij het opstellen van het aanvankelijke contract, plaats je jezelf als therapeut niet in de positie van de enige die hoop heeft tegenover de hopeloosheid van de cliënt. Je zorgt ervoor dat het geen tweekamp wordt -- mijn hoop tegenover zijn hopeloosheid : wie zal het halen? Dit is een delicate balans tussen de eigen hoop handhaven en de hoop van de cliënt niet overnemen. Als je hun hoop overneemt, dan zullen zij wegzinken in regressie zodat er geen appél meer gedaan wordt op hun eigen genezende kracht en op hun eigen vitaliteit. Want dan wordt de therapeut gezien als de bron van verbetering en genezing en dat is een gevaarlijke positie. Het is ook voor de therapeut zelf gevaarlijk omdat het hem uit de eigen echte dimensies haalt. En daar is niemand mee gebaat.

Hoofdstuk 4. Psycho-seksuele dynamiek

Kracht en ontvankelijkheid

Met Freud heeft de seksualiteit haar intrede gedaan in de psychotherapie en in het verklaren van symptomen en relationele problemen waarvoor mensen hulp gaan zoeken bij een psychotherapeut.

Ook in de Pesso-therapie neemt de visie op seksualiteit en seksuele dynamiek een centrale plaats in. Zoals we de uitgangspunten in de Pesso-therapie belicht hebben tegen de ruimere achtergrond van het mensbeeld van waaruit in deze therapie gewerkt wordt, zo zullen we de visie op seksualiteit ook in een breder kader plaatsen.

In het Zijn kunnen we twee polen onderscheiden : de ene pool is kracht, het binnendringende; de ander pool is het ontvankelijke, het kwetsbare. Kracht heeft te maken met massa, met materie, met energie, met actie. Het ontvankelijke heeft te maken met openheid, ruimte, gevoeligheid, passiviteit. Het binnendringen en het opnemen.

In de kosmos vinden we deze twee elementen terug : kracht, massa, materie enerzijds, en ruimte anderzijds. De creatie van het heelal is als een duet tussen materie en ruimte. Ook op moleculair vlak vinden we diezelfde twee polen terug: materie en ruimte. 99 % van een molecule is ruimte.

Onze ziel nu, kun je beschouwen als een soort micro-kosmos waarin die twee polen ook terug te vinden zijn: kracht en ontvankelijkheid. Heel ons leven hebben we ervaringen die of de krachtige pool of de ontvankelijke pool zullen bevestigen. Ons leven als mens betekent: deze twee polariteiten integreren zodat we niet voortdurend heen en weer slingeren van te veel kracht naar te veel kwetsbaarheid. Zeer veel therapeutisch werk kun je in het licht van deze doelstelling definiëren en inkaderen. Het kind heeft deze twee oergegevens als potentie in zich. Maar om potenties te kunnen gebruiken, zodat het tot zelfrealisatie leidt, zal er een interactie met de omgeving nodig zijn. Een interactie is nodig om twee dingen te laten gebeuren. Enerzijds wordt door de interactie dat deel van de persoon gevalideerd : de omgeving bevestigt dat dat deel goed is en bestaansrecht heeft. Anderzijds zal de interactie dat deel van de persoonlijkheid begrenzen. Dat deel van de ziel ondervindt dat het niet de enige is die een dergelijke kwaliteit heeft ; dat het op dat punt niet alles heeft wat er is. Dit deel wordt ingeperkt, wordt begrensd, krijgt oevers, krijgt menselijke proporties en wordt daardoor controleerbaar en bruikbaar.

Ook in de ontwikkeling van de twee fundamentele polen, kracht en openheid, zal deze dynamiek van bevestiging en begrenzing spelen. Daarbij kristalliseren deze twee polen zich op het menselijke vlak rond mannelijkheid en vrouwelijkheid. Waarbij we onmiddellijk moeten stellen dat zowel de man als de vrouw deze twee polen in zich hebben.

De ene pool is een cluster van begrippen als : kracht, stevigheid, hardheid, sterkte, het binnendringende, het actieve, het mannelijke, het realiserende, het denken, het zelfverzekerde. De andere pool heeft kwaliteiten als ontvankelijkheid, openheid, gevoeligheid, ruimte scheppend, vrouwelijkheid, zachtheid.

De fallus symboliseert kracht, het penetrerende, het actieve, het veroverende. De vagina staat symbool voor openheid, ontvankelijkheid, ruimte, het omsluitende. Deze seksuele benaming is alleen maar metaforisch, want meestal ligt de betekenis veel ruimer.

Beide aspecten zijn in het kind aanwezig en vragen om een interactie met de omgeving. Daarbij zal de vader geassocieerd worden met het mannelijke, het fallische om de eenvoudige reden dat hij op letterlijk, lichamelijk niveau een man is, een penis heeft. En de moeder zal geassocieerd worden met het vrouwelijke. Je zou kunnen stellen : genetisch heeft het kind die twee polen in zich, zoals de kosmos en iedere molecule die twee polen in zich heeft. Vanuit dit inwendige

gegeven, kijkt het kind naar de buitenwereld en vraagt zich af : "Zou er buiten het mannelijke in mezelf nog mannelijkheid te vinden zijn?" En het ziet de vader en ziet letterlijk dat die ook het mannelijke heeft.

Door de interactie met de vader zal het mannelijke in het kind bevestigd en begrensd worden. Door het voorbeeld van de vader, leert het kind dat deze mannelijkheid iets bruikbaar is, dat het een goed stuk van zichzelf is. Maar tegelijk leert het kind dat hij niet de enige mens is die mannelijkheid of kracht heeft en dat er perken gesteld worden aan het gebruiken van zijn kracht; dat zijn kracht bruikbaar is, op voorwaarde dat die grenzen heeft.

Hetzelfde geldt voor de ontwikkeling van de vrouwelijke kant. Het kind heeft zijn eigen vrouwelijkheid en het ziet de moeder en merkt daar op een letterlijk lichamenlijk niveau dat er nog iemand anders is dan hijzelf die vrouwelijkheid bezit. Door de interactie met de moeder leert het kind dat zijn eigen openheid en ontvankelijkheid goed is en bestaansrecht heeft, maar ook grenzen.

Deze dynamiek geldt zowel voor een jongen als voor een meisje. Beiden hebben de polen van mannelijkheid en vrouwelijkheid in zich ; beiden gaan op zoek naar deze polen in de buitenwereld. Vader en moeder zijn voor het kind de concretisering van de archetypische mannelijkheid en vrouwelijkheid die het kind al in zich heeft. De integratie van deze oerbronnen van energie in mezelf is maar mogelijk door de interactie met iemand die meer ontvankelijk is dan mezelf, en door de interactie met iemand die meer kracht heeft dan ikzelf.

En dat is wat in de normale ontwikkeling van een kind gebeurt. Het kind gaat bijvoorbeeld zijn kracht meten met die van de ouders. Hij is twee jaar en hij zegt "nee" wanneer hem gezegd wordt dat het tijd is om te gaan slapen. Het kind test zijn kracht uit en het is belangrijk dat het op dat moment de tegenkracht kan ervaren van iemand die sterker is. Door de interactie met de ouders, ontdekt het kind hier dat het kracht heeft, maar de kracht wordt ook begrensd, zodat het kind ervaart dat het niet almachtig is. Hetzelfde geldt voor de pool openheid.

Onbegrensde kracht, onbegrensde openheid

Wanneer het kind die kracht in zichzelf ontdekt maar niemand anders ontmoet die ook die kracht heeft, gaat het denken : "Ik alleen heb het." En hij gaat denken dat hij zelf het archetype is, het basismodel. Ieder andere heeft er misschien iets van, maar ik heb hét. Op die manier verliest men zijn reële dimensie en verliest men zijn menselijke dimensie. Daardoor wordt deze kracht iets magisch, iets wat buiten de menselijke proporties valt. In een seksualistisch jargon kunnen we dat 'het syndroom van de magische penis, de magische kracht' noemen. Of, als het om de andere pool gaat, 'de magische vagina, de magische openheid'.

Laten we als voorbeeld een vrouw of een meisje als cliënt nemen. Veronderstel nu dat ze in haar jeugd een afwezige moeder had, of een te sterk aanwezige vader. Door de psychologische afwezigheid van de moeder, heeft ze als kind te weinig bemoedering gekregen en dus gaat ze in zichzelf een magische, inwendige moeder creëren die haar de bemoedering geeft die ze nodig heeft.

En deze inwendige moeder spreekt tot haar als een jaloerse god uit het Oude Testament en zegt: "Ik ben de enige god, en je zult geen andere goden dienen." Deze inwendige, magische, almachtige moeder is dus erg jaloers en zegt: "Vertrouw geen enkele andere moeder dan mij. Ik ben de enige die zorg kan dragen voor jou. Vergeet niet hoe je het geprobeerd hebt en hoe toen bleek dat die andere moeder, je reële moeder, inderdaad niet voor jou kon zorgen zoals het hoort." Dat is het almachtige aspect van deze figuur.

Eerst is er dus een inwendig proces bij het kind dat deze fantasiefiguur creëert. In therapie hoor je soms mensen zeggen dat ze hun moeder zo erg gemist hebben, en dat ze een goede moeder fantaseerden waarmee ze in gedachten gesprekken voerden. Zo ontstaat de impliciete overtuiging dat zijzelf of deze fantasiefiguur alleen

maar kan zorgen voor zichzelf, ook al hunkert het kinderlijke deel van haarzelf naar een moeder die voor haar zorgt.

We zullen dan zien dat zij een tendens zal hebben om naar een moederfiguur te zoeken en misschien relaties zal aangaan met andere vrouwen als een moederfiguur. Maar ze zal hen telkens uittesten en bekampen met haar eigen, inwendige moeder. De inwendige moeder zal dus als het ware moorddadig zijn ten opzichte van andere moeders, en zal proberen om alle concurrerende moeders te vernietigen.

Psychodynamisch is het probleem hier dus haar magische openheid. Zo iemand zal grenzeloos open zijn, grenzeloos vrouwelijk, grenzeloos ontvankelijk. Ze zal zichzelf niet beleven als een vrouw maar als dé vrouw. Ze wordt de levende expressie van vrouwelijkheid en dat is tragisch omdat ze haar menselijke proporties verliest. Dergelijke mensen zullen gewoonlijk vrij zweverig zijn en geen eigen grenzen hebben. Ze hebben vaak een erg vaag en flou identiteitsgevoel. Meestal hebben ze ook een zwakke realiteitszin ten opzichte van tijd en ruimte. Het zijn mensen die zich makkelijk over-identificeren : ze erkennen zichzelf makkelijk in iemand anders. Het is het type van een groepslid dat zit te wenen bij alles wat iemand anders in de therapiegroep doormaakt. In de problemen die anderen naar voren brengen, erkennen ze steeds weer zichzelf. Ze zijn zo open dat de hele wereld in hen leeft. Er is geen onderscheid meer tussen 'mijn' en 'dijn', tussen inwendige wereld en buitenwereld. Door hun almachtige openheid, zwelgen ze de hele wereld op.

De concrete symptomen zullen mede bepaald worden door de ontwikkelingsfase waarin de moeder verdwenen is. Wanneer de moeder bijvoorbeeld gestorven is terwijl het kind in de orale fase zit, zal het onbewust misschien het gevoel hebben dat ze de moeder opgegeten heeft.

Men zal dan vooral zijn mond als een grenzeloos open orgaan beleven dat heel de wereld zou kunnen opvreten. Je krijgt hier dan gemakkelijk problemen rond eten en voeding, en de symptomen kunnen twee richtingen uitgaan: een oncontroleerbare vraatzucht of een krampachtig en angstvallig begaan zijn met voeding.

Als het verdwijnen van de moeder plaats vindt in de genitale ontwikkelingsfase, zal vooral de vagina als grenzeloos open beleefd worden.

Men zal dan het gevoel hebben dat het verdwijnen van de moeder te maken heeft met zijn seksualiteit, zijn eigen vrouwelijkheid, en je gaat dus als symptoom vooral seksuele problemen krijgen, bijvoorbeeld frigiditeit of vaginisme.

Of men vreest dat men iedereen zal verleiden als men zich als vrouw vertoont, wat de vorm kan aannemen van angst om buiten te komen. Of men durft zich als vrouw niet mooi te kleden of aantrekkelijk te maken.

Een ander facet van deze problematiek is het Oedipale. Als in een gezinsstructuur de moederfiguur niet reëel en emotioneel aanwezig is, dreigt het meisje de psychologische partner te worden van de vader. Het kind komt dan in een magische huwelijksband met de vader terecht. Haar magische openheid is dan gehuwd met en gericht op de vader.

Zo iemand zal ook niet makkelijk een seksuele relatie aangaan met een andere man, want dit zou betekenen dat ze ontrouw is aan haar geheime partner, haar vader.

Telkens als je in een relatie de generatiekloof ziet verdwijnen, bijvoorbeeld een vrouw die een relatie heeft met een veel oudere man, is er een zeer grote kans dat men overstapt naar het magische.

In therapie zal het vooral belangrijk zijn dat men zijn reële dimensie terug kan vinden, zijn reële positie als kind tussen een vader en een moeder. Dan pas zal men zijn magische positie verlaten en valt men terug op zijn reële dimensie: het kind dat een vader en een moeder nodig heeft en dit gemist heeft.

Bij het voorbeeld van de magische openheid zal dit vooral gebeuren door grenzen te geven aan dit magische deel van de persoon. Door het begrenzen van de psychologische magische openheid, komt men tot het voelen van het echte zelf, in dit geval een kind dat behoefte heeft aan een moeder.

Dit zal een cruciaal thema zijn in een dergelijke therapie. Want dan duikt immer het

thema van het basisvertrouwen op. Men heeft immers nooit tevoren zijn nood in de handen van iemand anders gelegd. Men legde zijn nood in de handen van zijn eigen magische functie.

Eenzijds zal de sprong naar het vertrouwen in de ideale moeder belangrijk zijn; anderzijds zal het belangrijk zijn dat de accommodatie die op dat moment gegeven wordt, perfect is. Dit zal een delicaat moment zijn in de therapie omdat het de richting van het verdere proces bepaalt: "Zie je wel dat ik het toch beter zelf doe" of "Voor het eerst ervaar ik dat ik er op kan vertrouwen dat iemand anders mij geeft wat ik nodig heb."

Heel deze thematiek speelt zich op een dramatische manier af bij incest. Bij een incestrelatie neemt het meisje de krachtige pool die gesymboliseerd wordt door de penis van de vader, niet symbolisch in zich op, maar is er een letterlijk opnemen van de penis, van het binnendringen van de vader. Op die manier krijg je een massale overstimulering en een overbenadrukking van de ontvankelijkheid en zal men dus nooit de krachtige kant van de vader tot iets van zichzelf kunnen maken.

In haar beleving wordt haar openheid zo groot dat zelfs de vader er niet aan kan weerstaan om zich door deze openheid te laten opslorpen.

Het grote drama bij incest is dat op het moment dat de vader letterlijk bij het meisje binnendringt, en seks heeft met haar, hij een gelijke, een partner wordt en vanaf dat ogenblik heeft het meisje geen vader meer. Bij vrouwen met incest-ervaringen zie je vaak dat ze later telkens weer relaties aangaan met een oudere man, hem verleiden en op het ogenblik dat er een seksuele relatie is, hem laten vallen. Ze kappen dan met de relatie omdat deze man hen, eens te meer, niet geboden heeft waar ze naar op zoek zijn, namelijk vaderlijkheid.

Door een te grote openheid zal er een heel gewrongen dynamiek ontstaan die zich kan weerspiegelen in allerlei relatie-moeilijkheden en seksuele problemen. Let wel : dit is maar één aspect van de incest-problematiek. Maar dit aspect is een illustratie van de dynamiek die ontstaat als er grenzen overschreden worden, en men als kind te weinig grenzen ervaart.

De counter-fallus

Het primaire probleem bij deze vrouw die we nu als voorbeeld gebruiken, is haar magische openheid. Door het feit dat haar symbolische vagina zo almachtig is, heeft ze een tegenpool nodig. Daarom zal ze haar symbolische mannelijkheid gaan ontwikkelen die we in hetzelfde jargon aanduiden als een counter-fallus, een soort tegenduwkracht. Ze zal haar mannelijke trekken gaan ontwikkelen en overdrijven. Het mannelijke wordt hier dus overontwikkeld om de magische openheid in balans te brengen. Haar counter-fallus zal ook moeten dienen om de penis van haar vader op afstand te houden en incest te voorkomen.

Een dergelijke vrouw zal dus pseudo-mannelijke kanten ontwikkelen om haar grenzeloze vrouwelijkheid te camoufleren. Als symptoom krijg je hier bijvoorbeeld een pseudo-mannelijke vrouw. Misschien is het iemand die lesbische relaties aangaat om de magische huwelijksband die ze met de vader heeft, te controleren. Of men zal zijn vrouwelijke eigenschappen ontkennen en zelfs bekampen, zoals je dat ziet bij sommige vrouwen in de vrouwen-emancipatiebeweging. Dergelijke vrouwen raken soms zelfs in paniek wanneer hun vrouwelijke kant geraakt wordt, of ze gaan dan heftig en agressief reageren.

Wat doe je nu in een therapie bij een dergelijke problematiek?

Het zal in zo'n therapie van kapitaal belang zijn dat je als therapeut de juiste diagnose en de juiste hypothese volgt. Als je bij een dergelijk iemand haar mannelijke gedragspatroon zou interpreteren als magische kracht en je zou deze begrenzing geven, wat bij magische kracht de adequate interventie is, dan zou je deze mensen in paniek brengen. Als je bij iemand met een magische openheid, zoals in dit voorbeeld,

de counter-fallus gaat begrenzen, dan neem je haar enige vorm van verdediging tegen haar magische openheid af. Je neemt dan het gewicht aan de ene kant van de balans weg, en de persoon zal in paniek raken.

De enige mogelijkheid om hier tot een differentieerbare diagnose tussen magische kracht en counter-fallus te komen, ligt in een voldoende informatie over haar persoonlijke geschiedenis. Je zult dus navraag moeten doen en samen moeten zoeken naar de leemten die er in de letterlijke en in de psychologische gezinsconstellatie waren.

Bij de counter-fallus zal in de structure de ideale vader in de eerste plaats haar sterkte bevestigen en zijn sterkte aan haar onderwerpen. Hij geeft dus als het ware de boodschap: "Ik zie hoe sterk jij bent, en je kan mij met jouw sterkte weghouden. Jouw kracht kan ervoor zorgen dat mijn kracht jou niet overweldigt." Hij laat zich als het ware door haar counter-fallus terugduwen zodat zij zich veilig voelt. Pas als zij zich veilig voelt, kan ze ontspannen en kan het echte probleem, namelijk haar openheid, aan de oppervlakte komen. Bij magische kracht, die ontstaat omdat de vaderfiguur te weinig aanwezig is, zou je precies het tegenovergestelde moeten doen. Je zorgt er dan voor dat de symbolische penis van de vader krachtiger is dan de magische penis van de cliënt om aan deze magische kracht grenzen te geven. Je moet bij de counter-fallus dus eerst de kracht valideren. Dan pas kun je verder.

Als je meteen het spoor van de openheid zou volgen, en de cliënt daarin zou meegaan, is de kans groot dat de cliënt na enige tijd blokkeert en bijvoorbeeld kramp krijgt in de monnikskapspier. Deze kramp betekent dat deze spier extreem hard wordt als tegengewicht voor de grenzeloze openheid. Kramp in bijvoorbeeld de monnikskapspier of de benen, kan ook een verdediging zijn tegen een magische vagina die van uit een heel andere dynamiek is ontstaan.

Een magische openheid kan ook veroorzaakt worden door niet zozeer de afwezigheid van de moeder als wel door een binnendringende vader, door een sadistisch binnendringende vader : bijvoorbeeld : een vader die veel slaat of scheldt. Een sadistische vader veroorzaakt parallelle gevolgen als de magische openheid bij een afwezige moeder.

Men wordt immers door de herhaalde mentale verkrachting meer en meer open voor de verkrachtende, binnendringende, kwetsende vader. Bij een dergelijke problematiek ziet men ook vaak krampen in bepaalde spieren. Maar de kramp is hier een hardheid die in feite wraak wil nemen en die de binnendringende vader wil verkrachten. Men wil als wraak sadistisch binnendringen in de sadistische binnendringer. Men krijgt dus eenzelfde symptoom vanuit een heel andere achtergrond en problematiek.

In dit laatste geval zullen we in de therapie vooral de wens volgen die men heeft om sadistisch wraak te nemen op het sadisme dat men zelf ondergaan heeft. Men zal dan als therapeut goed moeten opletten dat de persoon bij het uitdrukken van die gevoelens, zichzelf geen pijn zal doen door bijvoorbeeld te slaan of te stampen op een kussen dat niet dik genoeg is. Men wil op die manier zichzelf straffen voor de eigen sadistische gevoelens die men als gruwelijk en onmenselijk beleeft. Omdat men zelf ondervonden heeft hoe afschuwelijk het is om slachtoffer te zijn van sadisme of verkrachting, hetzij letterlijk, hetzij figuurlijk, heeft men misschien het besluit genomen om dit nooit aan iemand anders aan te doen. Maar men heeft nu eenmaal een sadistische reflex tegenover sadisme.

Het is belangrijk dat men deze sadistische reflex tot expressie kan brengen. Anders blijft de energie en de spanning van deze reflex bevroren in het lichaam aanwezig. We verwijzen hier naar de uiteenzetting over het verloop van een ervaringsproces : registratie, ervaring, expressie, kaart. Het gevaar ligt hierin dat men deze ervaringscirkel afbreekt na de ervaring, zodat de cirkel onaf blijft en als spanning of symptoom aanwezig zal blijven. Het is dan mogelijk dat deze sadistische reflex zich tegen zichzelf zal keren en zich gaat vertalen in masochistisch gedrag.

Maar masochistisch gedrag kan ook een heel andere bodem hebben. Wanneer iemand het slachtoffer is van sadisme, produceert dat ook seksuele gevoelens, waarvan men houdt en die men wil herhalen zodat men steeds opnieuw sadistisch

behandeld wil worden. Slachtoffer zijn van sadisme, geeft hen erotische gevoelens die ze telkens weer willen herhalen. Het therapeutische werk zal in de eerste plaats betekenen dat deze verlangens een begrenzing vinden zodat men zichzelf niet meer verliest in deze bijna reflexmatige herhalingsdrang.

Nemen we een tweede voorbeeld om deze seksuele dynamiek te illustreren. We nemen nu de tegenovergestelde situatie als bij het eerste voorbeeld: een vrouw waarbij de vaderfiguur te zwak was, of afwezig. Ze heeft dus zelf inwendig het beginsel, het archetype van mannelijkheid en sterkte. De normale ontwikkeling is dat ze dit beginsel, deze kracht terug vindt in de buitenwereld, vooral bij de vaderfiguur, en dat daardoor dit beginsel bevestigd en begrensd wordt zodat het een menselijk bruikbare kwaliteit wordt. Maar in dit voorbeeld ontbreekt de vader om dit archetype tot menselijke proporties te helpen vormen.

Daardoor ontwikkelt ze in zich een magische kracht, een kracht die niet meer menselijk is. Het kleine kind in haar zal huilen en smeken om een vader te hebben. Maar ze heeft in zichzelf een magische vader ontwikkeld die zegt: "Ik ben de enige." In contact met mannen zal ze zich opstellen als het kleine meisje, het kind-vrouwtje misschien en ze zal de mannen uittesten of ze voor haar een vader kunnen zijn. Maar haar magische kracht zal het niet toestaan dat ze slagen en zal hen verslaan in de wedstrijd om de beste vader te zijn. Ze zoekt dus constant naar een vaderfiguur maar sluit al bij voorbaat uit dat een nieuwe kandidaat zou slagen in het toelatingsexamen. Ze gaat een nieuwe relatie aan met een man en zegt: "Hier is eindelijk een man die sterk is, die mannelijk is, die ik kan vertrouwen. Eindelijk een papa." En ze rust in zijn armen en dan opent ze haar benen en zegt "Kom papa" en ze neemt hem seksueel. Op het ogenblik dat hij letterlijk zijn penis gebruikt en zijn sperma aan haar geeft, betekent dit voor haar: "Ik heb hem ontkracht als vader; ik heb van hem een partner gemaakt. Zie je wel dat er geen vaders bestaan!" Ze gebruikt dus haar vrouwelijkheid om haar eigen onnipotente mannelijkheid in stand te houden. Ze gebruikt haar vagina om de vader te ontronen. Door seksueel in haar binnen te dringen, vervalt de generatiekloof en wordt hij als vaderfiguur onttronend. Misschien is het iemand die ieder week-end met een andere man naar bed gaat en die na enige tijd, na jaren soms, tot de conclusie komt: "Alle mannen zijn hetzelfde". Als secundaire dynamiek zal ze een counter-openheid ontwikkelen om haar magische kracht in balans te brengen. Deze counter-openheid kan de vorm aannemen van pseudo-zachtheid, pseudo-vrouwelijkheid. Haar pseudo-vrouwelijkheid is iets wat voorgehouden wordt, iets wat een verdediging is tegen haar eigen onnipotente fallische kracht. En onder heel deze dynamiek, steekt haar echte vrouwelijkheid.

Laten we nu eens een man als voorbeeld nemen. Een man die opgegroeid is bij een overweldigende moeder die gescheiden is van een psychologisch te zwakke man. Hij heeft als jongen dus weinig contact gehad met zijn vader. Het probleem waarom hij therapie wil volgen is, dat hij impotent is. Hij kan alleen maar een erectie krijgen als hij zijn partner stevig vastgebonden heeft op bed. Toch gaat het hier 'om een magische kracht-syndroom. Hoe is dat te rijmen: impotentie en magische kracht? Zijn letterlijke penis functioneert niet omdat hij hem juist omwille van zijn magische penis-gevoelens niet durft te gebruiken.

Wanneer in een ouderpaar één van de ouders verdwijnt, heeft het kind de neiging om deze rol en deze functie over te nemen en zo de afwezige ouderfiguur te vervangen. In dit overnemen en vervangen van de ouder-figuur gaat het kind die kant van de polariteit, hier dus de mannelijke kant, in zichzelf versterken en overdrijven. In dit geval zal de jongen zijn eigen seksuele kracht moeten verdringen omdat hij anders de partner van zijn moeder dreigt te worden en met haar zou vrijen. Om dit gevaar te ontlopen, ontwikkelt hij impotentie als symptoom en als dam tegen zijn magische kracht. In plaats daarvan, rijdt hij met een chique Porsche, een grote fallische auto. De magische kracht zal zich op de een of andere manier toch vertonen.

Een andere manier die men dan soms ontwikkelt om deze magische kracht te beheersen, is het ontwikkelen van een counter-openheid. Men zal dan een overmatige zachtheid ontwikkelen om zijn overmatige hardheid in balans te brengen. Je krijgt bij dergelijke mensen geen integratie van het krachtige en het ontvankelijke. Het ene moment zijn ze te hard, het andere moment te zacht.

Dit syndroom van de counter-openheid kan de vorm aannemen van homoseksualiteit. Homoseksueel gedrag is hier eigenlijk een verdediging tegen incest-angsten. Er kunnen ook nog andere oorzaken zijn van homoseksualiteit. Bij dit soort problematiek zal het meestal de vorm aannemen van schrik hebben dat men homo zou zijn of worden, of zal men eindeloos fantaseren en dromen over een homo-relatie.

Bij het werken met een dergelijke thematiek en dynamiek, zal het opstellen van de juiste werkhypothese als therapeut erg belangrijk zijn omdat het de interventies helemaal zal bepalen. De juiste interventies zullen therapeutisch werkzaam zijn. Maar onjuiste interventies zullen het probleem nog versterken, omdat het pathologische patroon bevestigd wordt. Men bevestigt dan de oude, foutieve kaart zodat men meer kwaad dan goed doet.

Dit illustreert hoe belangrijk het is dat deze methode alleen maar gebruikt wordt door mensen die een voldoende opleiding en training kregen in het gebruiken van deze therapie en dat men niet zomaar lukraak iets probeert.

Hoofdstuk 5. Basisbehoeften

Heel wat problemen waarop mensen vastlopen in hun leven, vinden hun oorsprong in de kinderjaren. De basisbehoeften spelen hierin een zeer centrale rol. In de mate dat onze basisbehoeften niet vervuld werden toen we kind waren, blijven ze doorwerken en hebben ze een invloed op de manier waarop we als volwassenen leven.

Basisbehoeften die niet voldoende bevredigd werden, blijven ons bepalen en het effect ervan blijft zichtbaar in ons lichaam.

De vervulling van onze basisbehoeften als kind, zal ook bepalend zijn voor de mate waarin we later als volwassene voor onszelf zullen kunnen zorgen : de mate waarin we onszelf zorgzaam voeden, zowel letterlijk als figuurlijk, de mate waarin we onszelf kunnen ondersteunen en stevigheid hebben, de mogelijkheid om onszelf te beschermen, om onszelf te begrenzen en onze energie constructief te gebruiken, en om onszelf een plaats te geven of te veroveren in de wereld.

Vier van deze basisbehoeften zijn werkelijk cruciaal in de kinderlijke, menselijke ontwikkeling : de nood aan voeding, aan steun, bescherming en grenzen krijgen.

Daarnaast bestaan twee meer globale noden ; de nood aan een eigen plaats en de nood aan respect voor onze eigenheid en onze eigen manier van zijn.

Voeding

Beginnen we met de nood aan voeding. Dit is immers de vroegste en meest primaire nood. Deze nood heeft twee facetten. Enerzijds is er de letterlijke nood aan voedsel om te kunnen overleven. Anderzijds is er de tactiele nood, de nood aan aanraking, om gestreeld te worden, wat we kunnen beschouwen als een vorm van voeden.

Centraal bij de letterlijke nood aan voeding staat natuurlijk de mond. Wanneer iemand in een therapieessessie werkt, zal men als therapeut letten op signalen als het aanraken van de mond, bijten op de lippen, nagelbijten,... Geeft de mond een indruk van voldoening en ontspanning of veeleer van spanning? De mond kan er ook kwaad of verbeten uitzien, wat dan te maken kan hebben met frustraties van de nood aan voeding. Je krijgt dan agressie met het orgaan dat gefrustreerd werd ; in dit geval de mond. Wanneer er een echt tekort aan bevrediging van deze nood aan voeding is geweest, zijn mensen vaak bang om deze nood opnieuw te voelen. In feite is dit een wetmatigheid die geldt voor elke behoefte ; elke nood die niet bevredigd wordt in een interactie, zal ervaren worden als onnipotent en oneindig, als onbevredigbaar.

Mensen die belangrijke tekorten hadden in het vervullen van hun basisbehoeften zijn bang dat deze behoefte zo groot is, zo almachtig en grenzeloos dat niemand ze kan hanteren. Men is bijvoorbeeld bang dat men, eens men begint te eten, het heelal zal opvreten of dat er nooit genoeg zal zijn.

Dergelijke mensen zijn constant bezig met eten en voeding, hetzij door teveel te eten, hetzij door voortdurend op te passen dat ze niet teveel eten.

Mensen met frustraties op het vlak van voeding hebben vaak vage klachten over het feit dat ze zich van binnen leeg voelen. Ze hebben het gevoel dat er binnen in hen een bodemloze put zit. Soms hebben deze mensen kannibalistische fantasieën over hoe ze mensen zouden kunnen opeten. Het gebeurt dat iemand die zijn moeder verliest in de orale fase, de fantasie heeft dat de moeder verdween omdat hij haar opgegeten heeft. Je kunt ook een verplaatsing krijgen, waarbij het niet langer de mond is die gevoed wil worden, maar een ander orgaan. Zo kan bijvoorbeeld het oor het receptieve orgaan worden en wil men eindeloos gevoed worden met muziek.

Muziek wordt dan een substituut voor de moedermelk, de componist of de zanger wordt de moederfiguur. Als je iemand ziet zitten met een koptelefoon of een walkman en hij luistert naar zijn geliefde muziek, dan heeft dat beeld inderdaad iets van een baby die drinkt aan de moederborst en voor wie de hele wereld gestolen kan worden. Deze nood-verplaatsing kan ook met andere organen gebeuren. Een ander orgaan wordt dan beleefd als 'hongerig om te absorberen'. Zo kan bij vrouwen seksualiteit die

betekenis krijgen. Ze verlangen er dan eindeloos naar dat er een penis in hen komt en toch wordt hun 'honger' naar een penis nooit bevredigd. Een van de mogelijkheden hier is, dat het om een nood aan voeding gaat en dat ze willen opnemen met hun vagina in plaats van met hun mond en dus de moederborst vervangen door een penis. Ze denken dat het om een seksuele nood gaat terwijl het om een orale nood gaat. Deze seksuele bevrediging zal nooit de echte nood, waar het om gaat, kunnen bevredigen en men gaat dus eindeloos door zonder een punt van bevrediging te bereiken.

Een ander typisch voorbeeld van verplaatsing van de nood aan voeding, is dat men zich gaat voeden met geweld. Je ziet dit vrij frequent gebeuren wanneer een cliënt als kind meer geslagen dan gestreeld werd. De huid is dan het receptieve orgaan dat vraagt om gevoed te worden. Het kind heeft over zijn hele lichaam de sensatie van genot, van plezier nodig. Normaal krijgt het kind een antwoord op deze behoefte doordat het opgepakt, geknuffeld, gestreeld en gewassen wordt. Dat is analoog aan wat er bij dieren gebeurt na de geboorte. Het moederdier likt het jong helemaal proper. In experimenten met dieren heeft men vast gesteld dat er gemakkelijk iets fout gaat in de ontwikkeling van het jonge dier wanneer dit lik-ritueel niet plaatsgevonden heeft.

Metaforisch kun je dit als volgt voorstellen : voor het kind ontvangen werd, dus voor de versmelting van eicel en sperma, is het kind in het territorium van het 'niet-leven'. Het is een niet-geïdentificeerd deel van de kosmos. Het kind wordt dan ontvangen en zet op die manier een stap van niet-leven naar leven. In normale omstandigheden is de uterus dan voor het kind een perfecte omgeving waarin voor alles gezorgd wordt en waar het kind alles krijgt wat het nodig heeft. De uterus kan een metafoor zijn voor de hemel, of omgekeerd. En dan wordt het kind geboren en komt het 'ter wereld'. Op dat moment is het voor het kind uiterst belangrijk dat het hier op aarde net zo plezierig is, net zo aangenaam en net zo bevredigend als het was in de uterus of in de hemel of waar dan ook. Anders zegt het kind : "Het is hier niet zo goed, ik wil terug naar die gelukzalige toestand van voor mijn geboorte." Op volwassen leeftijd zal dit zich vertalen in een constante toestand van ongenoegen en niet echt tevreden kunnen zijn. Dit kan de vorm aannemen van een constante depressieve grondtoon ; of een gevoel van nooit genoeg hebben, zodat men steeds meer geld, meer vrouwen, meer succes, meer genot wil. Of het kan de vorm aannemen van echt weg willen van deze vreselijke aarde, met als symptomen: zelfmoord, drankmisbruik en drugverslaving.

Door voeding en streling, geven we het kind direct genot en nodigen we het uit in deze wereld. Deze interacties zullen voor het kind een basis van tevredenheid vormen en op die manier wordt de basis gelegd van een positieve ingesteldheid tegenover het leven als dusdanig. Het geeft het kind een greep op het leven. Door de streling gebeurt er nog iets anders dat voor de ontwikkeling van de persoon belangrijk zal zijn. Door de aanraking wordt het kind iets gewaar, waardoor het de buitenwereld voelt, maar waardoor het vooral ook een zelfgewaarwording heeft. Door de aanraking, door de streling, ontstaat er als het ware een definitie, een omschrijving, een begrenzing van de hele oppervlakte van het ik. Deze letterlijke, lichamelijke ervaring zal mede bepalend zijn voor de symbolische definitie en begrenzing van het zelf. Tekorten op dit vlak zullen zich later manifesteren in een problematiek van grenzeloosheid en almacht, iets waar over we het eerder al hadden.

De behoefte aan aanraking is vaak een metafoor voor de nood aan erkenning, begrenzing en bevestiging van dat deel van zichzelf door de buitenwereld. Je ziet in een structure soms dat iemand overal aangeraakt wil worden. Soms is het voor de persoon belangrijk dat deze aanraking op kinderlijk niveau ook betrekking heeft op de borsten en de genitaliën. Het is belangrijk dat dit dan ook gebeurt. Anders geef je de cliënt het gevoel : "Ik word overal aangeraakt, behalve hier. Dit moet een gevaarlijk stuk van mezelf zijn. Wie weet wat er zal gebeuren als ik hier wél aangeraakt word ."

Terug naar het thema aanraking en geweld. Het kind heeft er zoals gezegd nood aan om aangeraakt, geknuffeld en gestreeld te worden. Wanneer er geen plezierige aanraking is en de keuze wordt beperkt tussen pijnlijke aanraking of geen aanraking, dan zal men er de voorkeur aan geven om een pijnlijke aanraking te voelen boven het helemaal niet aangeraakt worden. Pijn voelen is meer bevredigend dan helemaal niets voelen.

Zo leren sommige mensen te overleven op basis van pijnlijke contacten.

Bijvoorbeeld: iemand die als kind mishandeld werd. Het pijnlijke contact, slagen, of verwijten, of vernedering, wordt het dagelijkse voedsel dat de ontbrekende streling vervangt. Er is niet alleen de ouder die gewoon is om het kind te misbruiken; er is ook het kind dat het normaal vindt om misbruikt te worden. Misbruikt worden, wordt hun dagelijkse voedsel. Als ze niet misbruikt worden, zouden ze zich meer dood voelen, omdat ze dan niets hebben.

Een ander aspect dat aan deze behoefte verbonden is, is dat de ouders, door het geven van voeding en streling, de impliciete boodschap geven : "Jij bent zeer waardevol voor ons, en wij dragen zeer goed zorg voor jou." Later wordt dit het model om goed voor zichzelf te zorgen. Het kind ontwikkelt dus een onafhankelijke zelfstandigheid vanuit een bevredigende afhankelijkheid.

Dit is een belangrijk principe in de Pesso-therapie: groei als persoon is gebonden aan het bevredigen van basisbehoeften. Sommige mensen vrezen dat ze hun kind zullen verwennen en dat ze bijvoorbeeld zijn groei naar zelfstandigheid zullen afremmen als ze zijn nood aan afhankelijkheid te veel involgen. Bevrediging van een nood leidt tot groei; frustratie leidt tot blokkering en problemen. Dit betekent niet dat een kind grenzeloos alles moet krijgen wat het hebben wil. Ook begrenzing voelen is een basisbehoefte. We komen hier later nog op terug.

Behoefte aan steun

Steun is eigenlijk het antwoord op de zwaartekracht: wanneer het kind de mogelijkheid nog niet heeft om zichzelf te dragen, moet het gedragen worden door steungevende figuren. De steunfiguur is in feite de persoon die de neerwaartse beweging stopt. De voeding komt er van boven in, en de steun geeft het gevoel van sluiting aan de onderkant. Men voelt dat er een bodem is.

Beelden die men frequent gebruikt als men het over steun heeft, zijn : grond hebben onder zijn voeten, een bodem hebben, gedragen worden door de aarde en dergelijke meer. Het is merkwaardig hoe problemen in verband met de nood aan steun zich soms manifesteren in symptomen zoals 'gemakkelijk vallen'. Je hoort dan dat de cliënt al verschillende keren van de trap gevallen is, of dat hij makkelijk allerlei letsels aan de benen oploopt. De benen zijn eigenlijk de interiorisering van de steungevende figuren. Als er onvoldoende steun geweest is, zullen de benen daar gemakkelijk de gevolgen van laten zien. Soms zullen mensen dit gemis aan steun overcompenseren en worden ze juist rigide in hun benen, wat je merkt aan de manier waarop ze staan of lopen. Op het eerste gezicht geven ze een indruk van sterkte, maar het is een sterkte zonder veerkracht.

De nood aan steun zal zich vooral manifesteren op die plaatsen waar het gewicht gedragen wordt. Typische plaatsen zijn de onderkant van het bovenbeen en het zitvlak. Steun onder het zitvlak heeft bovendien de bijbetekenis die we hierboven al aangeduid hebben, namelijk een bodem voelen die de persoon onderaan afsluit. Ook de voetzool heeft vaak een metaforische betekenis als het om steun gaat. Denk maar aan het spelletje dat kleine kinderen graag spelen en waarbij ze zelf op de voeten van de ouder gaan staan die op die manier met hen voortstapt.

Het gebeurt dat de nood aan steun zich op een totaal andere manier manifesteert. Soms zie je mensen zitten die zo depressief zijn dat ze als het ware in elkaar zakken en die de neiging hebben om voorover te vallen. Vaak gaat het om mensen die

depressief zijn als gevolg van een onverwerkt rouwproces. Als je ze ziet zitten, kun je je voorstellen dat ze aan het graf zitten van de persoon die ze verloren hebben en je krijgt de indruk dat ze in het open graf gaan vallen, mee met de dode. Steun betekent dan dat je hen als therapeut helpt om de gevoelens van rouw en verlies te verwerken en dat je hen op die manier helpt om in het leven te blijven en niet in de dood te vallen.

Steun geven is archetypisch een functie van de vaderfiguur. Natuurlijk kan deze functie ook door de moeder uitgeoefend worden. Meestal wordt steun beleefd als de sterkte, de stevigheid van de vader die men ervaart en in zich opneemt. De stevigheid van de vader wordt vaak gesymboliseerd door de stam van een boom. Als de vaderfiguur afwezig was, hoor je vrij frequent zeggen : "Ik vind het zalig om in de bossen te gaan wandelen en tegen een boom te gaan zitten rusten." Ze gebruiken dan de boom als steun en vooral het stevige, het rechte spreekt hen aan. Vaak merken we dat, wanneer iemand in een structure steun krijgt, hij deze steun gaat voelen in de ruggegraat. De eigen ruggegraat wordt dan beleefd als een zuil of een boomstam in de eigen rug.

Problemen in verband met steun kunnen zich ook op een heel andere manier manifesteren. Ofwel is dat, zoals we hoger zagen, door steeds weer te zoeken naar iemand die steun geeft. Maar ook de tegengestelde pool is mogelijk, namelijk dat mensen steun willen geven. Deze mensen voelen zich als Atlas die de wereld op zijn schouders draagt, of als Sint Christoffel die het kind op zijn schouders neemt. Vrij vaak zal het dan gaan om mensen die als kind een van hun ouders steun moesten geven en die dus met die ouderfiguur in een omgekeerde rol zaten.

Bescherming

De nood aan bescherming en geborgenheid is de volgende basisbehoefte. Bescherming is als een schild waarachter het kind veilig is en niet gekwetst kan worden. Het kind heeft bescherming nodig om niet gepenetreerd te worden door de buitenwereld.

Bescherming is voor het kind de eerste aanduiding dat er een onderscheid bestaat tussen de binnenwereld die moet beschermd worden en de buitenwereld waartegen het zich moet beschermen. Bescherming geeft dus een gevoel van omhulling, van samenhang, van eenheid. Je leeft binnen deze ommuring, en wat binnenin is, is zachter en kwetsbaarder dan de beschermende laag aan de buitenkant. Je hebt een harde buitenkant nodig zodat niet alles binnendringt en de zachte binnenkant kan kwetsen. Mensen die een tekort aan bescherming gekend hebben, zullen te gemakkelijk gekwetst worden omdat het hen ontbreekt aan deze hardere buitenlaag. Dus : ofwel wordt men voortdurend gekwetst, ofwel gaat men de binnenkant harder maken. Alleen bij voldoende bescherming kan de binnenkant van onszelf zacht en gevoelig blijven.

Doorgaans zal in het zelfgevoel de borstkas de interiorisering zijn van de bescherming die men van buitenaf gekregen heeft. De hardheid van de ribben beschermt het kwetsbare van binnen. Kwetsbaar zijn vooral de vitale organen in de borstkas : het hart en de longen.

Bescherming is in therapie vaak een belangrijk thema dat men vooral in een beginnende therapie niet over het hoofd mag zien. Je merkt dat aan allerlei houdingen en bewegingen waarbij telkens iets wat meer kwetsbaar is of meer open is, weggestopt wordt achter of teruggetrokken in iets wat harder is. De cliënt zal bijvoorbeeld zijn schouders lichtjes optrekken om het kwetsbare deel van zijn hals kleiner te maken. Of hij trekt zijn benen voor zijn borst op, om op die manier een barricade te maken tussen zichzelf en de buitenwereld. Bij iemand die voor het eerst in een therapiegroep komt, zal dit thema van onveiligheid en dus nood aan bescherming bijna steeds meespelen. Het zal dus belangrijk zijn om in een groep, zeker voor mensen die nieuw zijn, een sfeer van veiligheid te creëren.

Nood aan begrenzing

Wanneer we nadenken over grenzen en over de essentie daarvan, komen we terecht bij ideeën die zich op een filosofisch of zelfs religieus vlak situeren. We vertrekken dan ook vanuit het wat vage en diffuse om zo tot de realiteit van de therapie te komen.

Als we aan grenzen denken, kunnen we dat vooral omschrijven in termen van : dat wat omvat wordt en dat wat omvat; de container en de inhoud. Wil het leven kunnen bestaan, dan heeft het een container nodig. Er zou geen individueel leven mogelijk zijn zonder die container. Dan zou je in het diffuse van de ongedifferentieerde kosmische kracht blijven zitten. Dit is de essentie van grenzen.

In onszelf hebben we een afstraling van de onbeperkte kosmische kracht. Maar wil deze kracht functioneel worden, dan moet ze beperkt worden binnen ons lichaam. We hebben het dus fundamenteel over de kosmische energie of vitaliteit, die op een menselijk niveau bruikbaar moet gemaakt worden. En er zijn grenzen vereist om deze kracht bruikbaar en dus menselijk te maken. Zonder deze grenzen zou er geen onderscheid zijn tussen onszelf en de anderen en zou er dus geen realiteitszin zijn. Vermits het in deze therapie steeds om een interactie gaat, is de notie van grenzen een essentieel element in de therapie. Bij interactie is er steeds een gerichtheid van het zelf op de andere. Deze beweging van binnen naar buiten stuit op de weerstand van de uitwendige wereld.

De druk van binnen duwt tegen de buitenwereld, en ontmoet dus op die manier de tegendruk van buiten. En dit bepaalt mijn grens, mijn oppervlakte.

Grenzen geven dus de omschrijving van de persoonlijkheid. Op die manier wordt ons ego ontwikkeld. Het ego benoemen we als de huid van het zelf. Het is de huid van het zelf die de inwendige kracht doseert, en kiest wat van binnen naar buiten gaat, en wat van buiten naar binnen kan. Het ego is dus een keuze-makende instantie. Zonder ego probeert de ziel van iemand eindeloos te groeien omdat de kosmische energie geneigd is om eindeloos verder te gaan. Er ontstaat dus geen ethische impuls om te zeggen: "Ja, er zijn anderen rondom mij en die hebben ook hun waarde, en dus stop ik hier omdat ik hen niet wil vernietigen." Kinderen leren maar dat anderen een eigen waarde hebben door de interactie met hun omgeving. Deze omgeving zegt dus : "We accepteren jou als waardevol en we respecteren jouw energie en kracht. Maar wij zijn hier ook en wij hebben ook energie en kracht die waardevol is. "

Om te kunnen bestaan moet onze ziel haar eigen beperktheid accepteren. We hebben allemaal in ons een fragment van gods almacht, een weerglans van het oneindige. Begrenzing zorgt ervoor dat we niet oneindig worden, zodat we mens blijven en geen god worden. Je merkt dit telkens weer bij mensen die een tekort aan grenzen hebben : ze praten net of ze god zijn.

Een voorbeeld : de psychoticus die denkt dat hij god is, of de goeroe die zijn menselijke dimensies verliest. Als je in de persoonlijke geschiedenis van deze mensen gaat zoeken, zul je steeds merken hoe zij als kind op de een of andere manier in een almachtspositie zaten en dus onvoldoende grenzen ervaren hebben. Grenzen krijgen is een basisbehoefte. Kracht die niet begrensd wordt, is niet bruikbaar. Onbegrensde kracht is uiteindelijk destructief voor het zelf en de anderen. In de therapie zal dit betekenen dat je als therapeut geen enkel risico mag lopen om te mislukken als het om begrenzing gaat. Als je in therapie bezig bent met het begrenzen van de primitieve energie of de instinctieve impulsen als bijvoorbeeld seks of agressie, dan ben je bezig met de ontwikkeling van het ego van deze persoon. Deze dingen moeten absoluut ernstig genomen worden omdat ze voor de persoon in kwestie van cruciaal belang zijn. Als je als therapeut in een structure zegt: "We gaan grenzen geven aan jouw agressie", dan moet je er ook op voorbereid zijn dat er een enorme kracht aan bod kan komen, en dat je de absolute zekerheid moet hebben dat je dat als therapeut kunt hanteren. Want op dat ogenblik staat het ego van de persoon op het spel. Als je zegt dat je begrenzing zult geven, en je slaagt er niet in

om die kracht ook effectief binnen de gestelde grenzen te houden, dan wordt het ego op dat ogenblik verzwakt. Op zo'n moment is het effect van je werk als therapeut dan ook of constructief of destructief, en is het in geen geval neutraal.

Therapie is altijd een delicate bezigheid maar dit is beslist geen terrein om te experimenteren of iets nieuws te proberen. Je moet zeer goed weten wat je doet. Je doet immers niet alleen iets op motorisch niveau, maar vooral op een betekenisniveau. Elke mislukking in het geven van begrenzing aan agressie, is een bevestiging van de almacht van de persoon, en is dus destructief voor hem. Het bevestigt dat niemand zijn agressie aan kan en dat het dus inderdaad te gevaarlijk is om die agressie te gebruiken; zoals zijn oude, negatieve kaart hem geleerd heeft. In het begin is zo'n structure meestal een doodernstige aangelegenheid. Soms heeft dit echt met leven en dood te maken. Zo kun je bij een goede begrenzing-structure van agressie zien hoe iemand echt de wens heeft om te doden of te moorden. Men wil de andere echt kapot krijgen. Uiteraard kun je je hier geen fouten veroorloven. Deze dood-ernstige sfeer verandert vaak op het moment in de structure dat men de grenzen begint te accepteren en te integreren. Het vechten op leven en dood verandert dan vaak in een speels vechten dat ontspanning brengt. Het is vergelijkbaar met de manier waarop een kind leert om te gaan met grenzen. Het kind integreert al deze krachtige impulsen als agressie en willen moorden in zijn spel. In het spel kan het kind al deze primitieve instincten voelen en aan bod laten komen en leert het deze impulsen te hanteren op een sociaal aanvaardbare manier.

Een eigen plaats hebben

Het is een onaanvechtbaar recht van de menselijke ziel om een eigen plaats in de wereld te hebben. Iedere mens heeft recht op een eigen plaats, een eigen territorium, zijn eigen leefwereld. Iedereen heeft wel dit recht maar niet iedereen heeft deze ervaring gehad. Soms werk je als therapeut met mensen waarbij je merkt dat niets van wat we eerder vertelden over de basisbehoeften, aansluit. Het gaat dan meestal om mensen die nooit het gevoel hadden dat ze een eigen plaats hebben. Het zijn mensen die de indruk geven, of dat ook zeggen, dat ze zich nergens in de wereld thuis voelen. Ze voelen de wereld en de andere mensen in hoofdzaak als vijandig aan. Vaak hebben ze het gevoel dat ze door niemand echt graag gezien worden en dat ze als kind ongewenst waren. Ze kennen geen plezier of vreugde in hun leven. Alles is meestal grijs of vlak; niets is echt de moeite. Soms verhuizen ze steeds maar weer van de ene stad naar de anderen, maar ze kunnen 'het' nergens echt vinden. Ze hebben het gevoel dat ze geen wortel kunnen schieten in een omgeving. Ze geven de indruk dat ze aan de periferie leven. Vaak voelen ze zich buitenstanders of gevangenen of vreemdelingen die nergens thuis horen.

E.T. is in feite een prototype van deze problematiek. E.T. heeft iets van een foetus. En daarmee raken we iets wat typerend is voor deze personen, namelijk dat ze de omgeving van de baarmoeder nooit hebben kunnen ervaren als volledig bevredigend. Om te kunnen voelen dat er voor jou een plaats is in deze wereld, is het nodig dat je de ervaring hebt dat je een plaats hebt in iemand anders, en vooral in de leefwereld van iemand anders. De uterus van de moeder is voor de meeste mensen het symbool bij uitstek voor deze betekenis. Door je in haar te dragen, geeft de moeder de impliciete boodschap: jij hebt een plaats in mij en ik zorg voor jou. Het gevoel dat je als persoon gerespecteerd wordt, is hier nauw mee verbonden. De moeder die een kind verwacht, heeft respect voor dit nieuwe leven en accepteert het als een eigen identiteit. Dat is het verschil met bijvoorbeeld voedsel. Wat je als voedsel gebruikt, respecteer je niet als een eigen identiteit; je breekt het af en je neemt er via je spijsvertering uit wat je kunt gebruiken voor jezelf. Sommige ouders gaan helaas op dezelfde manier met hun kinderen om. In plaats van respect te hebben voor de eigenheid van hun kind, gebruiken ze het in de eerste plaats voor hun eigen behoeften. Zo'n kind voelt zich niet gerespecteerd en heeft niet de ervaring dat het een plaats heeft op deze wereld.

Vaak vind je in deze problematiek verrassende elementen wanneer je met deze mensen praat over de omstandigheden waarin hun moeder zwanger was. Je hoort nogal eens verhalen als heeft de moeder een abortus of verschillende miskramen gehad voor ze van hen in verwachting was. Of de moeder verkeerde eigenlijk nog in een rouwperiode nadat ze een kind verloren had, of ze was zwanger precies in de periode na de dood van haar moeder of haar vader, en dergelijke meer. Of het kan zijn dat vader en moeder in een periode vol conflicten zaten of net van plan waren om uit elkaar te gaan toen de moeder zwanger raakte.

In dit soort verhalen is de gemeenschappelijke noemer steeds dat er voor de moeder geen rustige, vredige, ontvankelijke sfeer bestond waarin een kind welkom was. De moeder maakt dan dingen mee die het rustige functioneren van hart en ademhaling te sterk verstoren, zodat die aan de foetus geen rustige gewaarwordingen geven. De foetus, die fysiek zo nauw met de moeder en met haar fysieke functioneren verbonden is, moet dit ongetwijfeld ervaren. Als een kind zich niet thuis gevoeld heeft in de baarmoeder, kan het zich nergens in het universum thuis voelen.

In de therapie gaan we in dergelijke gevallen op zoek naar een toestand of een symbool waarin men dit gevoel van ergens thuis te horen wel kan plaatsen. Dat kan bijvoorbeeld zijn: de kosmos, of bij god, of in de dood, of in de hemel en dergelijke meer. Je merkt dat ze steeds iets kiezen waar ze op een of andere manier 'in' kunnen zijn. De notie van plaats heeft dus fundamenteel te maken met de ervaring dat men zich kan bevinden in een liefdevol-ander-iets, wat uiteindelijk de moeder moet worden. Je wordt immers als mens niet uit god of uit de kosmos maar uit een vrouw geboren. Vermits hun verblijf in de baarmoeder niet zo'n goede ervaring was, staan deze mensen erg wantrouwend en sceptisch om zich opnieuw in 'vlees' en dus met mensen te engageren.

Een merkwaardig detail hierbij is, dat voor deze mensen de eerste contactpunten de vingers zijn. Bij mensen waarbij tot de geboorte alles in orde was en pas later traumatische ervaringen kwamen, zal het eerste en het belangrijkste contactpunt de navel zijn, en later de mond. Maar bij deze cliënten zijn dat vooral de vingers. De voorstelling die we ons hierbij kunnen maken, is het beeld van een bevruchte eicel. Onder gunstige omstandigheden beweegt de bevruchte cel zich naar de baarmoederwand, en gaat zich daarin nestelen. De eicel wordt als het ware geplant in een omgeving die aanvaardend, voedend en welwillend is. We veronderstellen dat bij mensen die problemen hebben met deze basisbehoefte aan een plaats, er biologisch iets fout geweest moet zijn waardoor de binding met de baarmoeder niet louter positief was. Het kind, ook al is het nog maar een bevruchte eicel, voelt op een zeer primair biologisch niveau, deze ambivalentie. Het heeft dus niet de ervaring dat het volledig veilig is om zijn wortels in de voedingsbodem te planten. Je merkt dat in een structure aan de vingers van een cliënt. Op het ogenblik dat men de moederfiguur vasthoudt, merk je een ambivalentie in hun vingers. In een dergelijke structure zal het dan ook vaak belangrijk zijn dat de persoon bij de omhelzing van de moeder met de vingers zo hard mogelijk in de moeder knijpt. De cliënt is vaak bang dat hij de moederfiguur pijn zal doen en dat zij hem zal wegduwen. Ze vrezen dus opnieuw dat, als ze hun energie in het vlees van de moeder zouden investeren, die hen zal afstoten. Deze mensen worden geterroriseerd door de vraag of ze zich al dan niet in de buitenwereld zullen engageren. Ze zijn bang dat hun nood zo groot is dat de ander die niet zal kunnen hanteren en hen zal laten vallen. Op het moment in de structure dat ze wél de stap wagen en zich gaan vastklampen aan de ideale moeder, komt er doorgaans zo'n intense pijn en zo'n intens lijden los en voel je ook zo'n intens verlangen. Gewoonlijk is dat een zeer aangrijpend moment. De cliënten hebben op dat moment echter aanmoediging nodig want uit zichzelf zullen ze het risico nooit durven te lopen om deze drempel te overschrijden.

Het is een moment in de therapie waarop het nodig is om directief te blijven. Als therapeut moet je hier de hoop blijven vasthouden. Want als je hen als therapeut niet aanmoedigt, en je zou meegaan in hun hopeloosheid, dan zullen zij dat ervaren als geaborteerd worden. Zoals zo vaak in een therapie, gebeurt er ook hier veel in de relatie tussen cliënt en therapeut. Ze moeten zich tenminste in deze relatie veilig

weten. Ze moeten zichzelf als het ware kunnen nestelen in de zorg van de therapeut. Vanuit dit contact geef je hen een houvast en help je hen om in de moederfiguur een houvast te vinden en zich in haar te nestelen.

Je blijft in deze problematiek dus vooral bij wat men nodig heeft, en niet bij de agressie voor de verwerping die men gekend heeft. Het verworpen worden kennen ze al genoeg, en ze zijn constant bezig met deze negatieve gevoelens. Ze moeten vooral de tegenpool kunnen ervaren. Het is bij deze thematiek ook belangrijk dat de therapeut ervoor zorgt dat er niets fout gaat. Dat er bijvoorbeeld niets in de groep gebeurt wat dit proces zou kunnen verstoren. Daarom is het belangrijk dat je als therapeut controle hebt over de groep. Psychologisch worden deze mensen immers werkelijk herboren. En op zo'n moment kun je je niet veroorloven dat er iets fout zou gaan. Je zult daarbij als therapeut zeer oplettend moeten zijn, want deze mensen hebben precies de neiging om omstandigheden te scheppen waarin het opnieuw mislukt. Dat is trouwens hun absolute verwachting : dat het wel weer fout zal gaan. Ze staan als het ware op de uitkijk naar negatieve tekens, en je moet er als therapeut voor zorgen dat ze die niet krijgen. Je hebt dus op zo'n moment een erg grote verantwoordelijkheid.

Een dergelijke structure zullen we nooit beëindigen met 'geboren worden'. Ze moeten het gevoel hebben dat ze in een positieve, accepterende voedingsbodem kunnen blijven. Op zo'n moment zullen we benadrukken dat ze als volwassene uit de structure stappen, maar dat het kind-deel in deze toestand kan blijven. Het kind kan daar blijven zolang dat nodig is, zelfs voor maanden, tot het verzadigd is en zelf het verlangen voelt om uit dit nest los te komen.

Vaak betekent dit voor deze mensen dat ze eindelijk rust vinden. Soms valt zo iemand na de structure ook echt in slaap. Slapen betekent voor hem immers : niet meer bewust moeten zijn, zoals een baby in de uterus ook niet bewust hoeft te zijn. Meestal is het zelfbewustzijn bij deze mensen zeer groot, en dit geeft hen nooit rust. Ze hebben ook vrij vaak slaapproblemen; hoewel slaapproblemen ook een heel andere bron kunnen hebben dan deze thematiek.

Een van de opvallende resultaten van dit therapeutische proces is dat deze mensen voor het eerst het gevoel hebben dat ze in hun eigen lichaam leven, dat hun lichaam echt iets van hen is. Of ze hebben voor het eerst het gevoel dat ze een eigen huis, of een eigen kamer hebben, in tegenstelling tot vroeger toen ze alleen logeerden in een huis. Je hoort soms ook dat ze hun job anders gaan ervaren, en dat ze veel meer het gevoel hebben dat ze in hun werkkring en in hun functie een eigen plaats hebben: dat ze er bij horen.