

INHOUD

- 3 Redactioneel
LISA VOS
7. Reacties van lezers
- 9 The roots of justice are in the body
Verbatim van een voordracht van Albert Pessoa
- 21 Je bent woedend hè?
Over het hechte verband tussen boosheid en liefde
GERARD VISSER
- 34 Kijk naar mij. Maak dat ik besta!
MARTHA KROES
- 47 Agressieproblematiek en Pessoa-psychotherapie
WILLY VAN HAVER
- 67 Twee oefeningen om tot expressie te komen
ROBERT AUSSSEN
70. Pessoa in het licht van de Boeddha
*Spiritualiteit als basisbehoefte. Overeenkomst en verschil tussen
spiritualiteit en (Pessoa-)psychotherapie*
LOUIS SOMMELING
- 96 Mozes op de berg Sinai
*Een ontmoeting tussen mens en God.
Ook een ontmoeting van therapie en religie?*
LIDWINE VAN CAMPEN
- 107 Pessoa-psychotherapie nu;
Teveel Kop en te weinig Kont?
ANNET VAN DIJK
- 110 The “historical scene revisited”
Verslag van een workshop met Al Pessoa op 29 oktober 2008
MONIQUE CUPPEN

Redactioneel

LISA VOS

De laatste jaren is het tot spijt van de redactie slechts tot één nummer per jaargang gekomen. Wij hopen dat dit extra dikke nummer iets goed kan maken.

Het thema van dit nummer is “woede”. Onderstaande artikelen belichten dit boeiende onderwerp vanuit verscheidene invalshoeken. We hopen u als lezer daarmee te inspireren en gereedschap aan te bieden tot het heilzaam werken met dit vitale fenomeen.

Tot spijt van een aantal “oudgedienden” in de vereniging wordt het uiten van boosheid door middel van negatieve accommodatie door Al Pesso in zijn huidige structurebegeleiding minder nodig geacht en toegepast. De redactie besloot dat het fenomeen een themanummer waardig is en raadpleegde daarom een aantal schrijvers. De vraag werd ruim gesteld waardoor zowel mogelijke bronnen van boosheid als het belang van het uiten daarvan aan de orde komen.

Het eerste artikel is een woordelijk verslag van een lezing van Al Pesso die ook op DVD te verkrijgen is. Als kunstenaar beschrijft Al op een impressionistische wijze zijn nieuwste inzichten, terwijl wij als lezer verleid worden met zijn inzichten mee te gaan.

De notie dat gevoel voor rechtvaardigheid ingeboren is leidt hem tot de stelling dat er drie belangrijke drijfveren in het leven zijn: werken, liefhebben en recht doen. Die laatste drijfveer uit zich in de behoefte van elk mens, de dingen heel te maken. Vooral kinderen die geconfronteerd worden met het lijden van hun ouders kunnen te vroeg in hun leven zich opwerpen het ouderlijk tekort te verhelpen. Dat kan betekenen dat niet voldoende tegemoetgekomen kan worden aan hun eigen kinderbehoeften. Door ontkenning van de eigen behoeften ontwikkelt het kind, dikwijls onbewust, een gevoel van almacht. Onbegrensde seksualiteit en onbegrensde agressie kunnen hier het gevolg van zijn. Manfred Schneider* (2009) vermeldt in een artikel in het NRC bijvoorbeeld dat bij di-

* Manfred Schneider, Elke blik, elk teken, elk bericht getuigt van een samenzwerende macht, NRC Handelsblad, 3 & 4 Oktober, 2009.

verse jonge Amerikaanse schutters bij nader onderzoek notities werden gevonden met teksten als: *“I feel like God”* en *“Geachte politieagent, ik ben God.”*

Monique Cuppen doet verslag van de laatste bijscholingsworkshop van Pesso die zij bezocht. Meegenomen door zijn betoog en geïnspireerd gaat zij terug naar de werkvloer en ontdekt dat een aantal cliënten het bestaan van een “Messiah-gene” heel goed bij zichzelf herkent.

Martha Kroes verhaalt van haar eigen Pesso-psychotherapie. Wat het voor haar heeft betekend om *“een moeder voor mijn moeder”* te zijn wordt duidelijk voor de lezer. Ook illustreert haar verslag dat het vullen van “holes in roles” tot in eerdere generaties een patroon kan worden. Het zien en ervaren van een ideale moeder voor haar eigen moeder, geeft haar de gelegenheid bij een ideale moeder, die haar woede kan verdragen, haar eigen kracht te voelen. Zo kunnen we haar volgen in het ontdekken van haar talenten en het vormgeven daarvan in de wereld. Haar bijdrage is ook een illustratie van het belang van een langdurige psychotherapie.

Naar aanleiding van de nieuwste ontwikkelingen in Al Pesso’s denk- en handelwijze werd op de jaarvergadering in 2008 een discussie gehouden. Annet van Dijk doet verslag van die discussie.

De filosoof Gerard Visser toont de innige verwantschap van boosheid en liefde aan. Tenslotte maakt een mens zich kwaad om wat hem “heilig” is. Hij voert ons van de Griekse wijsgeren, langs Descartes en Peter Sloterdijk naar het belang van *“het naakt onder ogen komen van de woede en haar volledig toelaten.”* Opvallend daarbij is dat hij vervolgt *“(dat)... degene die haar uit zich daar aanvankelijk niet van bewust hoeft te zijn geweest.”* Voor lichaamsgerichte Pesso-psychotherapeuten moet deze van een filosoof afkomstige opmerking als muziek in de oren klinken. Want is dit niet een ondersteuning van de stelling dat “energy-action-interaction” een van de belangrijkste methodische principes is van de therapie?

In het artikel van Willy van Haver worden ook een aantal bronnen van “agressie” genoemd. Hij benadrukt het belang van een juiste taxatie van de bron van boosheid, van een daarbij passende interventie en van een helder therapiecontract.

Voor beginnende cliënten kan het leren accommoderen bij een uiting van boosheid beangstigend zijn. Robert Aussen beschrijft een aantal oefeningen die kunnen helpen bij het ontdekken van de eigen boosheid en kracht.

Het artikel van Louis Sommeling staat min of meer los van het thema van dit nummer, maar publicatie ervan wilden we niet uitstellen daar het

een uitgebreide reactie is op het artikel van Lisa Vos in het vorige nummer. Zijn artikel beschrijft een aantal domeinen. Allereerst is er het domein van de psychotherapie. In de door de therapeut aangeboden “possibility sphere” mag alles van de cliënt bestaan om beleefd en tot expressie gebracht te worden. Daarnaast is er het domein van de dagelijkse werkelijkheid, waarin het in de therapie veroverde zelfvertrouwen van de cliënt hem helpt wat hem “heilig” is te koesteren en te verwezenlijken. Daarbij is de ontwikkeling van een juiste strategie van belang. Durft de cliënt zich te laten zien en daarmee risico’s te nemen? Valt het niet te waarderen van de tegenwoordige cognitief georiënteerde therapieën dat zij zich juist richten op de verandering van denk- en gedragspatronen in het dagelijks leven? Zij kunnen een aanvulling zijn op wat in de Pesso-psychotherapie veroverd is en moet worden “onderhouden.” Tenslotte is er het domein van de spiritualiteit. Boeddha is voor hem een leermeester als het gaat om het aanvaarden van de “condition humaine.” Het opheffen van de dualiteit die zich uit in het menselijk lijden kan een belangrijke therapeutische ervaring zijn. In plaats van ideale ouders die het lijden erkennen en er een “antidote” aan geven kan het voor cliënten met een lange therapie ervaring juist van belang zijn zonder ideale rolfiguren de essentie van hun bestaan te ervaren.

Door de eeuwen heen hebben Joden en Christenen hun woede en wraakzucht ondergebracht bij een toornige God. Lidwine van Campen heeft een interview met Carola de Vries Robles. Mede aan de hand van haar eigen Pesso-psychotherapie ervaring vertelt zij over haar zoektocht naar de zin van “agressie” ook als reactie op trauma’s uit het verleden.

Ter illustratie van het thema van dit nummer wordt een aantal citaten geplaatst. Zij belichten enerzijds het belang van het voelen en “gebruiken” van boosheid, anderzijds doen zij suggesties voor een meer economische omgang met de heftigste emotie die wij kennen.

In het licht van “holes in roles” en Boeddha constateren we dat het afstand doen van onnipotente gevoelens en fantasieën altijd moeilijk en pijnlijk is. Ter vertroosting eindigen we met een gedicht van de Argentijnse dichter Roberto Juarroz* en wensen we de lezer een genoeglijke leeservaring.

* Roberto Juarroz, *Verticale poëzie*, Meulenhoff, Amsterdam 1993.

REDACTIONEEL

*Soms lijkt het
of wij het middelpunt van het feest zijn.
Maar
in het middelpunt van het feest is niemand,
in het middelpunt van het feest is de leegte.*

Maar in het middelpunt van de leegte is weer een feest.

REDACTIONEEL

REACTIES VAN LEZERS

Beste Lisa,

In je artikel in het laatste nummer van ons Tijdschrift (Vos, 2008) nodig je ons uit om te reageren op je artikel over het onderscheid tussen psychotherapie en spirituele groei.

Dank voor je individuele denkracht. Dank voor de mooie teksten en citaten van met name de filosoof Paul Mercier over tegenwoordigheid als sleutelwoord voor spiritualiteit. Ik ben zijn boeken gaan lezen. Maar met name stel ik het op prijs dat jij je gewaagd hebt aan dit onderwerp. Het is bijna noodzakelijk dat onze vereniging zich over dit onderwerp buigt, zeker ook nu andere stromingen spirituele oefeningen zoals Mindfulness opnemen in hun praktijk en theorie en onze tijd daar ook om vraagt. Wie niet integreert gaat dood.

Volgens jou zijn vooralsnog het spirituele en het psychotherapeutische twee onderscheiden domeinen, die elkaar een enkel momentje kunnen overlappen, maar doorgaans toch zeer verschillend zijn. Psychotherapie gaat over de doorwerking van on vervulde behoeften en zonder fundament wordt iedere spirituele neiging een vlucht uit de werkelijkheid. Daar zijn we het over eens.

Maar dat is slechts de halve waarheid. Volgens Pessoa is zijn therapie per definitie helemaal spiritueel en is en blijft het soulniveau de bezieling die meer dan technieken de dragende kracht ervan is, zoals hij mij persoonlijk heeft bezworen (Pessoa, 1992; Sommeling, 1993c). Maar dit niveau komt te weinig uit de verf en lijkt voor vele Pessoa-psychotherapeuten een vage kreet te blijven. Jouw artikel versnelde mijn voorne men om dit spirituele domein van de Pessoa-psychotherapie concreter te gaan beschrijven en uit te werken. Mijn bijdrage vind je elders in dit nummer.

Louis Sommeling

Literatuur:

Pessoa, A. (1992). *On becoming*. Proceedings First Internat. Meeting I (PB 2e versie):p.2-9.

Sommeling, L. (1993c). *De ziel van de Pessoa-psychotherapie*. PB 9,2: p. 26-42.

Vos, L. God en het lot mogen niet met elkaar verward worden in *Tijdschrift voor Pessoa-psychotherapie*, 2008.

REDACTIONEEL

Naschrift van Lisa

Beste Louis,

Dank je wel voor je complimenten. Zoals je zegt, het onderwerp hangt al langer in de lucht en is zeer de moeite waard om te bespreken. Niet in de laatste plaats omdat er naar mijn idee op de grens tussen psychotherapie en spiritualiteit nogal gebeunbaasd wordt, wat indirect weer zijn weerslag heeft op het aanzien van de ouderwetse, degelijke psychotherapie.

Hoe psychotherapeuten zich laten inspireren en op welk religieus of filosofisch gedachtengoed hun zingevingsfundament ook gevestigd is, dat is aan de individuele therapeut. Wel interessant om daar als therapeuten onderling mee kennis te maken en hardop over te denken. Ik zie die uitwisseling dan ook meer als een domein waarin je sprookjes, fantasieën en associaties kunt beschrijven die je in de loop der jaren in de praktijk ontwikkeld hebt, terwijl je getuige was van het prachtige proces van de geboorte van een "true self". Maar ik blijf erbij dat je de cliënt daar zo min mogelijk mee lastig moet vallen. Je moet je werk doen volgens de regelen der kunst van de psychotherapie.

Gelukkig ben je het met me eens dat mensen eerst een gezond en veerkrachtig ego moeten ontwikkelen voordat zij hun ego kunnen "opgeven" (wat dat ook moge betekenen). Eerst leren liefhebben dus en leren leven met een open hart.

Dat laatste, daar hebben therapeut en cliënt hun handen al aan vol. Voorlopig zie ik een therapeut liever als een goede loodgieter die de leidingen ontstopt zodat alles weer kan stromen. En als de klus geklaard is, bij de koffie, hebben we het nog over de Liefde, het Lijden en de Dood. Van mens tot mens zal ik maar zeggen.

Lisa Vos

The roots of justice are in the body

Verbatim van een voordracht van Albert Pesso in Osnabrück op 6 november 2006. Deze voordracht is uitgegeven op DVD door Michael Bachg, die toestemming gegeven heeft om de tekst in ons tijdschrift weer te geven.

Omdat Pesso in deze lezing zo helder uiteenzet hoe hij denkt over “unbound aggression”, heeft de redactie besloten het eerste deel van de lezing integraal weer te geven en het laatste deel van de lezing over de therapie weg te laten.

1. Introduction

This is going to be an interesting evening for me, to talk about the roots of justice. I have never done this lecture before, so I am going to be thinking out loud with you and learning from hearing myself talk. I am very curious what I am going to say.

But the very first thing - and I have been thinking and looking at this topic for a long time- it means a lot to me: the whole idea of the roots of justice are in the body. I like that. Not only it is a good title. It really says something about the topic of justice. Can you hear what it says? It says justice is not an arbitrary cultural artefact. It is not something that is imposed from the outside. But justice is something that is born in the body. And that is a good thing to think of these days, because we are in the midst of a very unjust period in life. We are seeing injustice everywhere. We are seeing murder and torture and I think it is heartbreaking for everyone here. Don't you read the newspaper and what happens to you when you read it? That moves you. I see all your heads going. And you wonder: “Where is justice in this now? What went wrong?”

And all of us are mobilised to do something about it. If justice wasn't in the body and it was only arbitrary, then we wouldn't have so much hope, because we have to have some reason of hope. But when it is in the body, that means that it is universal. It is even in the people who in the name of justice are killing so many people.

So there has to be some kind of hope that there will be some answer. Because when we cannot think about some earthly answer then we are going to imagine that justice is not in the body. It is in a bodiless state

THE ROOTS OF JUSTICE
ARE IN THE BODY

and only to be found when we are dead, in heaven. Isn't that an awful thought? My God. You all know the implication of that. When you look at the world and you say: "Where the heck is God, when God is allowing this." Then when there is no God, it is horrible, or, it is horrible here on earth, in our body. There is no justice in life; the only justice is in death.

And then everything is perfectly right, and we have to wait to die and then we are going to get justice. Hallelujah.

2. Justice and fittedness

So I like the idea that justice is in the body. Not only do I like it, I absolutely believe it. And the roots of it are everywhere in everything alive. So it isn't just in people. It is everywhere. And justice, if you look at the base of it, has to do with making things fit. Because when you talk about justice, you are talking about fittedness and that is what everything in life is about. Do you know what I mean with fittedness? That things fit together and are just right. And that is what life is always doing. And the very first justice or fittedness is in the very beginning of life, with bacteria let's say, right?

Where the heck is justice with bacteria? That is kind of nuts, isn't it? But there is a fittedness that starts right at the beginning of life. What is bacteria? It has sensory organs of some kind and it is taking in information and then it does something that will allow its life to continue. That is a sensorimotor reality. Think of sensorimotor. That is all what life is about. Sensory means: you get information in and then you have an innate, biological, instinctive action that responds to what is in. And why?

So that life will continue. So the whole point of life, of justice is to make life continue, not to make life end.

So justice is there really from the beginning of living stuff. And we have it in a more and more complex way. The kind of justice that humans have is more complex, but it is still based on sensorimotor information.

By that all of us, we see the world and we immediately do something to react on the world.

Why do we react to the world at all? We react on the world in order to keep alive. So we need to do something fitted to what comes in. And why do we want to be alive anyway? We want to be alive because that is why we have been born. We are created without our asking for it and we have stuff right in our sperm and eggs that makes us and it has a great

THE ROOTS OF JUSTICE
ARE IN THE BODY

impulse. That stuff is going to push us to live.

3. Survival of the self and survival of the species

I like to call that evolutionary or genetic memory. We are born with no personal memory what so ever, but we are born with that genetic memory.

And what is genetic memory? The collection and database of everything that has successfully lived from the beginning of time. That is genetic memory and you are the owner of that hunger.

I just want you to understand that we are in a weird place being human beings. Because we didn't choose to be alive and we don't choose to die, but we are sitting in an instrument that is going to do just that.

And we have to say: This is me. But it is running us. That it-thing wants to be alive.

So inside of us is that immense push to survive: the survival of the self. That means that everything I see, I am going to evaluate it. I have selective attention. I am going to evaluate it: Is that going to be good for me or bad for me? But I am not going to evaluate it with thoughts, but I am going to evaluate it instantaneously with a body reaction. That is sensorimotor, just as the bacteria. It takes in information, but we have selective attention. We are going to see those things that will lead to more life. I call that: see-do. That the moment we see, we are going to do something about what we see, before we even think about it. And what we do about it, is going to support the survival of the self. So that means we have to be fitting. This is the beginning of fittedness. Just fittedness in order to go on living. And that happens before we think. That means our body is going to respond to all sorts of sensory input with information and over time we are going to not only see, we are going to remember what we saw before, that was good and we don't only do, we are going to remember what we did before that was good.

That means the moment we see, we are remembering and the moment we do, we are remembering. That says that very instance of seeing is a moment of remembering. Otherwise we couldn't be effective past the first day of our life.

So that means now that when we see, we are going to see with our real eye, but we are also remembering and we remember with our mind's eye. The mind's eye is simply another word for the database of learning that we have stored, that is going to help us live better. That is the whole point of experience and learning and memory.

THE ROOTS OF JUSTICE
ARE IN THE BODY

And we are going to do and when I do, I am going to have a part of my brain that is going to record all the neurological coordinations of what was right or wrong.

It is like a baby. You know, it is learning. It is trying to get the bottle. Whoops. It misses and then it learns. And then finally it gets it right. And then the next time it gets it a little bit better and then the next time it gets it perfectly. And that is a matter of the mind's body, is remembering. And then the real body has got the coordination and information.

I am telling you about the mind's body and the mind's eye, because that is going to be very important on the justice topic as I go along.

So that is see-do: the moment we see, we have a do and we have remembered seeing and remembered doing. And the point of that see-do is to keep us continually alive and.....what is the other genetic push?

The first genetic push is survival of the self and the other thing we have inside of us is the survival of the species. And we are very invested in the survival of the species. We don't know we are invested in the survival of the species. We just know we are hot-blooded sexual people. But the whole point of the hot blood is the survival of the species. That is the whole idea of it.

So every time we see, we are going to see what keeps me alive. And when I keep growing, I am going to think there is going to be life beyond me, because I am going to die. That means we have embedded in us interest in what is going to happen after we have gone on earth. And that is the beginning of justice too because we are not going to stop thinking of those people. We care about them. We want them to have a good life and in order to have those that live beyond us to have a good life, there has to be justice. There has to be fairness.

So in the whole idea of procreation, at least for humans, is the realisation of death. The consciousness that there is going to be death and the consciousness that there is going to be life beyond us. And without that I don't think there could really be justice. So with the whole sense of justice, there is awareness not only of my mortality, but the need for life to go on beyond us.

4. Fundamental forces that move life

So I talked to you about see-do, there is a sensorimotor, it has got a connectedness to it and I am talking about survival of the self, survival

THE ROOTS OF JUSTICE
ARE IN THE BODY

of the species.

Let us look at a couple of more fundamental points. We could call it: If I am going to survive, that means that one fundamental push is to work.

So now we look at the fundamental pushes of life, to work and when I am out there doing something, in a way I am working. But that work means survival of the self. In order for there to be survival of the species, the next thing is love.

So I am looking at the fundamental drives of life: one is to work, the other is to love, and the third one, I am beginning to see –Freud already spoke about work and love- but I think the third one is to do justice and that takes consciousness. Because without consciousness, you are not going to realize that you die and you are not going to be so concerned about what comes after you.

Let me now jump ahead. The whole push, and here is what justice is: to make things whole, to make things fit, to make things complete and it is an innate Gestalt to do that. And it is in the whole idea of healing. If I get a cut, it heals, because there is an inner thing to make things whole again. I don't have to do anything about it. Healing means making whole. That means that we have a sense of what wholeness is and we are compelled to keep wholeness going on. And remember. I spoke about see-do. I am going to give you something to see and see what it makes you feel like doing (*Pesso demonstreert een cirkelbeweging die niet afgemaakt wordt*). Didn't you feel the discomfort of that? Isn't it awful? It feels like screaming: "Put your hands together."

I didn't complete. So whenever there is an incompleteness, there is a frustration. And when there is a completion, there is relief. So we are always rewarded when we make completions and we are compelled to do the completions.

5. Sexuality and aggression

Now I am going to some complicated things here. Underneath all that I have spoken about: the need to make things whole, see-do, mind's eye, mind's body, work, love, do justice, there are two engines that are running all that stuff.

You know what they are?

It is what we say God does. We say: God giveth, God taketh away. But we are the ones who have those engines that are so powerful, that we project it on God.

THE ROOTS OF JUSTICE
ARE IN THE BODY

What does “God giveth” mean? Creation. What is creation? Sexuality. What does “Taket away” mean? Ending, death. And underneath that is aggression. So the powerful forces that run everything that I spoke about is the capacity to create, sexuality, and the capacity to destroy, aggression and murder. And every one of us in this room has that capacity to kill or create and any moment it might break loose. And it does break loose. We see it all over the world: killing, and they are not creating, they are raping. They are using sexuality as a tool. That is justice gone wild. And justice does go wild, if we don’t know how to take those nuclear forces, blend them together and modulate them. And then it becomes tenderness and compassion and love and work. But if they break loose, all hell breaks loose.

And what makes them break loose?

They break loose from three different classes of events.

The first class of events I want to talk about, are the kind of things that have to happen as we mature. As we mature, in order to get us to be generative, we need to have our basic needs met. And among our basic fundamental needs are: the need to have a place in the world, the need to be fed, the need to be supported, the need to be protected and the need to be limited.

And limiting is what you all do with your children, because if they were really big and they did what they felt, they kill and screw you everyday of the week, they would do it. Children have that energy and we give them a limit and then they know how to handle that stuff. So it is very important in the maturational phase to have that stuff held together, otherwise it breaks loose. I will get to why that is so important in a while.

The other kind of event is if we have had trauma. When trauma comes in, it violates the sanctity of the self and then takes control of the self and the amygdala in order to survive triggers off freeze, fight, flee and, there is another one, appease. So if we had gotten traumatized, expands exponentially the ability to kill, because that is what we are going to do. We have to fight like crazy to live or to open up and surrender sexually in order not to be killed. That is the Stockholm syndrome: The hostages fall in love with the terrorists, not because they are insane, but because that is an instinctive reaction to stay alive.

So if people have had a poor history where they haven’t have enough of their needs met and they haven’t had limits, this stuff is going to be loose. Or if they have been traumatized, this stuff is going to be loose.

THE ROOTS OF JUSTICE
ARE IN THE BODY

Now there comes some of the theory that has to do with justice.

Because we have that sense of justice, a very odd thing happens and it has to do with hearing stories. Here is what I am getting at here. We have a need to make things whole and to make things complete.

Before I go into that, let me tell you a funny story. How automatically people really want to help.

And I saw that two days ago, when I was in a high rush, very late at night, and I barely missed my train, and I carried that stupid luggage on wheels and I am struggling up the stairs and I looked like I needed help, and all at once my luggage got light and I looked back and this nice grey-haired old lady took the other end of my luggage. She didn't ask me what my religion was; she didn't ask me what my colour was. She just did it.

That has to do with helping and making things complete. She saw an incompleteness and she had to do something. We all have that. Now she actually did it. Some people might have said: This poor guy really needs somebody lift it up. They may have seen it in their mind. Why would somebody know that? Mirror neurons. You know what mirror neurons are? It is a neurological fact. They tested it out. We have in our brain and monkeys have it also in their brain, the capacity to do in their mind's body what they see somebody else doing.

So if I scratch here and they put monkeys in the scanning machine, and they saw the monkey's arm motor neurons were firing exactly like that.

You know you have heard monkey see monkey do? That is exactly what is happening. Every time people see something, they see it in their own mind, their body is doing it. That is the beginning of theory of mind.

Now all animals can do that. That means that when the monkey sees somebody else do it, they feel in their own body what the interior feels like to the other person. That is called the theory of mind. You know that the other person has an interior and you could feel their interior because you are being like them in your brain.

So everybody who saw me struggling was also struggling with me in their mind. Everybody. Automatically. And some people in their mind's body lifted it up for me, but their real body didn't do a thing. Because we can do it in our mind's body, everybody is doing justice in their mind's body. That is what I wanted to say.

When you read the newspaper, guess what. You are healing all the

THE ROOTS OF JUSTICE
ARE IN THE BODY

wounds. If you read about the African children who are starving, a piece of your mind's body is all there in Africa feeding them. So, because you feel what they are feeling, that is empathy, but then you need to complete it.

We all need to complete the action. And it is interesting. Because everybody wants to help.

I was on the platform with Melanie and my rolling cart fell to pieces and there are the trains about to come and I am trying to put the rolling cart back together and all at once I see a hand and it has got a safety pin in it. So a woman wanted to help, so she brought me a safety pin. Maybe I can pin it together.

And that is there all the time.

I want to give you another story.

We had a dog and we had some property: a house and a big yard. We bought a wheelbarrow. It was in a carton and we had to assemble it. It was all in pieces. We had a very smart German Sheppard. He wanted helping. He wished he had arms. He was trying to do stuff with it. And I said: "Go, stop it." So he ran away. And we put the thing together. And he comes back. He found a rusty wheel and he brings it and drops it.

That means: the animals have that tool. They want to help.

Some people help with doing, but we all help with our mind's body.

6. The family network.

Holes in roles.

Now I talk to you about your mind's body.

First we have a sense of what is complete and natural just in terms of a family system. It is inbuilt.

We are made of a sperm and an egg. Oh, then I had a father, but he was made of a sperm and an egg, then he must have had a mother and a father, that is grandmother and grandfather. My mother had...oh grandmother, grandfather...my father had brothers...oh aunts, uncles, cousins...

So we know, there must be a full complement.

We know instinctively what a full family network should be. Can you get a picture of that? We really know and when it is right, it is just right, it feels good.

But if we hear stories, now think of what the story does.

If I tell you: little red riding hood. What happens in your mind? You see

THE ROOTS OF JUSTICE
ARE IN THE BODY

little red riding hood, right? She has a little red hat. You see it. Right?
So if you hear a story, you are going to see it in your mind's eye, but your mind's body is also going to react.

So if we hear stories where there is some kind of incompleteness, our mind's body wants to do something about it and is compelled to do something about it.

Because we have a sense of a family network like a web, it is as if we know what a just right family network should be. Not only do we have that, but we have in our selves what I call stem selves. Not stem cells. You know what a stem cell is? A stem cell is a cell in the embryo that can be any other kind of cell.

But know I am talking about stem self. We have parts of our self that could be any kind of role. Because when I grow up, I can be a brother or a sister, I can be a husband or a wife, I can be a mother or a father, a grandmother or a grandfather. I have got in myself every single role that could be. And when I grow up and that role gets awake, I will be that.

Now think of a spider. A spider makes a web. It sees a perfect web. Complete. A whole Gestalt. The wind comes. It cannot stand it. It is a broken thing. It sows it back up with pieces of itself.

And that is what we do, when we hear stories of a broken family network.

So if you are a child and you hear that your great-grandmother, who you never saw, was an orphan because her father was killed in some war, you see in your mind your great-grandmother. She is a little girl and her father dies, and there are the mirror neurons: you feel the way she feels but you also know what she is missing.

What do we do if we have empathy -and we all do- we take a little piece of our self and we become our great-grandmother with a father who doesn't die. And we don't know that.

But our mind's body is running around the world being a Messiah. It is true. We are all waiting for *the* Messiah. That is nonsense. Every one of us has the compulsion to complete and do justice. We all have it. We cannot help it. But we don't know it is happening. Our mind's body is running around the universe filling every empty hole there is.

You seek up the stories you know in your own history. Think of what makes you cry about. Some kind of event in your cultural history, in your

THE ROOTS OF JUSTICE
ARE IN THE BODY

personal history, in your religious history and you think of all the injustices. The moment you see the injustice, a piece of you, without knowing it, is going to fly through time and space and fill that spot.

I don't know if you know that, but you should, because it is happening to you all the time.

That is our sense of justice and it is in our body and we all want to heal the universe.

7. The dark side of justice. Omnipotence, sexuality and aggression unbound

Now here comes a funny piece of business: the dark side of doing justice when that kind of justice is blind. Let me put it this way. There are three basic connections in life. The first connection is the connection to myself. I really have to know who I am and how I feel. So I am not just a head. I am connected to my limbic system. And in order to live I need connection with the other and then I am going to marry an other and then there is going to be children.

The third basic connection is the connection to God. You may have thought that I wasn't religious, but I am. But I am not religious in any traditional sense.

And I want to tell you a funny story here.

Years and years ago when we lived in this little town, it had a university, a college in it that was run by Christian fundamentalists. They are absolutely believing they have the truth. And we had babysitters and one of them was student and her father was a minister. And she knew I was Jewish and she knew my wife who was a Christian but not practicing. And then she said to us one day: "You are so moral for pagans."

She thought morality was a religious topic and not a human topic. It only came from religion. So again she thought that justice was not universal, but it would come from a religion. But I just want to tell you: I am not a pagan.

So the third basic connection is the connection to God. We all need to have a sense - and I don't know how you define God- that there is some ultimate meaning and order in the universe. Otherwise it is kind of hard to live. And I do believe there is some ultimate order, but I don't look at it in terms of a personal God who is doing things directly for me.

And my definition of God is: all that is.

And my definition of me or you is: all that I am and all that you are.

THE ROOTS OF JUSTICE
ARE IN THE BODY

If we are all that is, that means: there is no other. God needs no other, because God is all that is.

So here is the odd part why I am bringing this up: if we fill a hole in a role, we begin to think, we are the only one on earth to do it. And we begin to think we are all that is. And we stop being just human. We come up to some of a Godlike place without knowing it. And we think we are all that is in that unconscious way. It releases these bonds of aggression and sexuality and then we get overloaded with energy.

So the more holes in roles we fill, the less control we have over those forces and we have to use all kind of defences to hold it down.

And if we fill holes in roles when we are too young – let us say you are 4 years old and you hear these stories, because little children fill holes in roles automatically.....let me tell you a little story about little children:

There is some research with little infants who are eighteen months old and in diapers. And there is a room full of 18-months old with diapers and a researcher puts a cloth line in the room and the little babies are watching. And then she has a basket full of cloths and she puts it and takes a cloth pin and she takes and.....whoops....it falls down. Guess what happens? All the babies run over and (Pesso maakt de beweging van het aanreiken van iets): they want to help.

So the thing of filling holes in roles and taking care is right from infancy and if we take care too soon, our ability to receive shrinks. That is a crazy equation. But I found it to be absolutely true. That if we take care of the other too early, we then shrink and we don't mature.

So now I am talking about mature justice and immature justice. If we do justice too soon, it releases these demonic forces in us and then some part of us gets terrified of that energy and every now and then it breaks loose.

8. Inclusive and exclusive justice

This is how I explain why certain world leaders are having demonic forces that break loose. I am assuming that somewhere in their history too early they filled the holes. They have become maybe the husband for their mother or the caretaker of their father, whatever. They filled it too soon. They became then the only. Most people when they do that, and that energy breaks loose, they have systemic controls: They get depressed and the energy goes down, they dissociate and the energy goes down or they say: I am not evil; the evil is coming after me. Or they

THE ROOTS OF JUSTICE
ARE IN THE BODY

attack themselves or they kill the ability to be happy or they never finish anything. Because finishing something means to finish it off and they are not going to do that.

But some people, who have filled holes in roles and then get into a position of power, then get demonic and they think they are the only and we are looking at that in the world right now. Bush, for instance.

Because he becomes the only and what is he ready for? Regime change. Because then he will take rid of any other leader, because he would be the only one.

You look at any dictator. It is always the case: every one who is not me is dead. So it doesn't become an inclusive justice, it is an exclusive justice. That is: I will keep alive mine, but anything that is not me is got to be dead meat.

So we get inclusive justice, if we do justice mature and if all our needs are met and we have this stuff well bounded. Then we are going to have justice.

And too many of our world leaders don't have such a good history. When they get to power, the demonic forces break loose and you are going to see dead bodies and rape going on.

So how important it is to make sure that we have cultures where children are really cared for, where trauma doesn't happen and people don't have to fill holes in roles too soon. Because if they do, we are going to see injustice on a planetary level and that is exactly what we are seeing. Because all those people have histories of injustice going back for centuries and they are all trying to be the healer of it and they break loose and they kill or have fantasies of endless sex.

*De DVD: "The roots of justice are in the body" is te bestellen bij Michael Bachg,
www.pbsp-institut.de*

Je bent woedend hè?

Over het hechte verband tussen boosheid en liefde

GERARD VISSER

1. Filosofische definities van woede

Men zal tegenwoordig niet meteen aan de filosoof denken, als men meer wenst te weten over boosheid of woede, maar eerder aan de psycholoog, de psychotherapeut of de romanschrijver. We vergeten dan echter dat van oudsher filosofen zich niet alleen bezig hielden met het denken en handelen, maar zich eveneens diepgaand bezonnen op de passies en de gevoelens. Aristoteles heeft al een rijke beschrijving en analyse van de gemoedstoestanden gegeven, niet in zijn boek *Over de ziel*, waar je dit zou hebben verwacht, maar in zijn *Retorica*. Een goede redenaar dient zijn publiek te overtuigen. Dat doet hij in wezen door in te werken op het gemoed van zijn gehoor. Hij dient dus beroepshalve vertrouwd te zijn met de aard van de menselijke emoties. Woede is overigens ook het eerste *pathos* dat Aristoteles in de *Retorica* bespreekt. Zijn uitgebreide analyse is verdeeld over drie momenten, te weten de *toestand* van de woede, de *aanleiding* van de woede en het *motief* van de woede. Wat gebeurt er met mensen die woedend zijn? Op wie worden ze kwaad? Om welke redenen wordt men kwaad? Deze momenten structureren ook de definitie die Aristoteles tot vertrekpunt neemt: “Stel dat woede een met pijn gepaard gaande drang is tot zichtbare wraakneming omwille van een zichtbare krenking door mensen aan wie het niet toekomt blijk te geven van geringschatting tegenover de persoon zelf of tegenover de zijnen.” (1378a)

Ook *Over de ziel* bevat een definitie van woede, maar die fungeert daar slechts als voorbeeld van het algemene wezen van *pathos*, reden waarom Aristoteles er zich hier toe beperkt de structuurmomenten zelf uit-

Gerard Visser is hoofddocent Cultuurfilosofie aan de Universiteit Leiden en voorzitter van het Gezelschap voor Fenomenologische Wijsbegeerte. In 2008 verscheen van hem bij Uitgeverij SUN het boek *Gelatenheid. Gemoed en hart bij Meister Eckhart*. Email: gmvissier@gmail.com.

drukkelijk te onderscheiden. “Boosheid bijvoorbeeld is een zekere beroering van een zus of zo gesteld lichaam ofwel van een deel of vermogen daarvan, teweeggebracht door een bepaalde oorzaak en om een bepaalde reden.” (403a) Met het oog op de differentiaties die Aristoteles hier bij de toestand of de gesteldheid aanbrengt, kan het Griekse *orgè* in deze definitie het beste met boosheid worden weergegeven. Deze meest neutrale uitdrukking in het Nederlands omspannt de reeks differentiaties, die loopt van *ergernis*, die je even door je heen voelt schieten, en *frustratie*, het gedwarsboemd worden in de uitoefening van een vermogen, tot *woede* of zelfs *razernij*, die bezit van heel het bezielde lichaam neemt.

Aristoteles’ leer van het affectieve heeft alle latere passieleren of affectleren verregaand beïnvloed. Zijn definities worden veelal zonder meer overgenomen, zo ook die van *orgè*. Seneca schreef een drietal dialogen *De ira*, recent in het Nederlands vertaald met *Woede*. In de eerste daarvan geeft hij een voor de stoïcijnen gangbare definitie, die de aristotelische beknopt samenvat: woede is “het verlangen hem te straffen door wie je oneerlijk getroffen denkt te zijn” (82). Nog Descartes, in artikel 199 van zijn *Les Passions de l’âme*, definieert *colère* in vergelijkbare zin: “De woede is ook een soort haat of afkeer, die diegenen ons inboezemen die iets slechts hebben gedaan of die schade hebben trachten aan te richten, maar niet ten aanzien van zomaar iemand, maar in het bijzonder ten aanzien van onszelf. Woede bevat dezelfde eigenschappen als de verontwaardiging, maar is bovendien gebaseerd op een handeling die onszelf raakt en waar wij ons voor willen wreken.”

Dat Aristoteles zijn overdenking in de *Retorica* van een hele reeks *pathè* begint met de woede, is geen toeval. *Orgè* betekent in het Grieks ook drift. Als iemand in woede ontsteekt, zeggen ook wij: “Wees niet zo driftig.” Strevingen zijn zielsvermogens die Aristoteles van de *pathè* onderscheidt. Zo kunnen vreugde of triestheid aanleiding geven tot handelen, maar ze zijn niet, zoals woede, één met een drift. De gelijkstelling met wraakzucht zegt het al: woede is een hevige drang om op een handeling te reageren. Vanwaar die hevigheid? Descartes geeft daar duidelijk antwoord op. De woede is “*plus violente*”, veel heftiger dan andere hartstochten, “omdat de drang schadelijke dingen af te weren en zich te wreken, de sterkste van alle is.” De woede, vervolgt hij, verhit het bloed en roept de strijd lust wakker, omdat deze drang “is verbonden met de eigenliefde” met “*l’Amour qu’on a pour soi*.”

Maar ook dit gaat terug op Aristoteles, die in zijn analyse *geringschatting* het belangrijkste motief van woede noemt, en daarbij onderscheid maakt

tussen minachting, pesterij en smaad. De geringschatting kan direct de eigen persoon betreffen, maar ook de dingen die iemand ter harte gaan. Woede lijkt hier bij Aristoteles en ook bij Descartes uitsluitend iets te zijn dat tussen mensen speelt. Mijn woede richt zich op andere mensen die zich geringschattend over mij of over iets dat mij aangaat hebben uitgelaten. Twee constatering van Aristoteles zijn voor het begrip van woede van extra belang. In de eerste plaats dat de woede het grootst is ten overstaan van dierbaren of bekenden. In de tweede plaats dat alleen die geringschatting woede wekt die in de ogen van de gekrenkte *niet terecht* is of wordt geuit door iemand die dat recht niet toekomt.

Toch heeft woede voor Aristoteles niet uitsluitend betrekking op de relaties tussen mensen. In de *Retorica* spitst hij zijn definitie vanwege het thema daarop toe. Maar uit de algemenere definitie in *Over de ziel* blijkt dat hij wel degelijk oog had voor het weidsere bereik van boosheid. *In wezen kan alles onze woede wekken dat ons hindert*. Met Plato onderscheidde Aristoteles, naast strevingen die het karakter hebben van een verlangen of begeerte, strevingen die te maken hebben met het overwinnen van weerstanden. Woede is een drift die opkomt als iets mij hindert in de ontplooiing van een activiteit. Zo worden wij tegenwoordig maar al te gemakkelijk woedend op een hoogtechnisch apparaat dat niet doet wat we willen. Maar een gelovige kan ook woedend worden op God, als hij niet begrijpt waarom hem zoveel leed moet treffen.

Met deze aparte status van de woede hing al voor Plato en Aristoteles samen dat de woede zich niet, zoals de meeste andere strevingen, on-dubbelzinnig laat rangschikken onder plezierig of pijnlijk. In de *Retorica* (1369b) geeft Aristoteles een bijzondere uitleg van de gevoelens van lust en onlust* *Hèdonè*, het gevoel van genot of vreugde, registreert zijns inziens de *verplaatsing* van ons bezielde lichaam in een voor ons *natuurlijke staat*, terwijl *lupè*, het gevoel van pijn of smart, de verplaatsing registreert in een *onnatuurlijke staat*. Is wielrennen mijn lust en mijn leven, dan kan alles wat met deze sport te maken heeft mij aangenaam stemmen, omdat het mij verplaatst in een voor mij natuurlijke staat, namelijk het uitoefenen of het volgen van deze sport. Woede echter laat zich niet on-dubbelzinnig als aangenaam of onaangenaam kwalificeren. Een krenking is pijnlijk, maar de woede die zij wekt kan ook aangenaam zijn, zeker bij de gedachte aan wraak.

* Zie hoofdstuk II 'Het wezen van het affectieve volgens Aristoteles' in: Visser (2008).

2. Woede en liefde

Overdenken we de visies van Aristoteles en Descartes, dan dient zich ten aanzien van woede een verrassend inzicht aan. *Er bestaat vermoedelijk een hecht verband tussen woede en liefde.* Worden wij ooit woedend om iets dat ons niet aangaat? Dit laatste lijkt voorwaarde te zijn. Descartes wijst op de band tussen woede en *eigenliefde*. In de schending van dit laatste ziet hij de kern van alle woede. Aristoteles wijst daarnaast op al onze *voorliefdes*. Hoe hecht die verbonden kunnen zijn met ons eigen zelf, blijkt uit de uitdrukking: kom niet aan mijn kind of kom niet aan mijn club, want dan kom je aan mij. In het spoor van het teleologische denken van Aristoteles werd in de middeleeuwse scholastiek *de liefde als de bron van alle strevingen* beschouwd. Elk zijnde heeft zijn goed, zijn bestemming, datgene omwille waarvan het existeert. Elk zijnde verlangt ernaar zich daarmee te verenigen. Alleen al in dit licht wordt het hechte verbond tussen liefde en woede begrijpelijk. *De oerdrijf van de woede staat klaar, zodra de liefde, de oerdrang naar vereniging met een goed, wordt gedwarsboemd.*

Hoezeer het hier om een oerverbond gaat, mag wel blijken als we dit nog langs een heel andere weg belichten. Het Oude Testament spreekt op vele plaatsen van de *toorn van Jahwe*. Joodse en christelijke theologen heeft de vraag van oudsher beziggehouden hoe we deze woede van God moeten begrijpen. Onze vertalingen kiezen het woord “toorn”, omdat de woede van God altijd duidelijk gericht is, terwijl dat bij woede niet noodzakelijk het geval hoeft te zijn. In psalm 90 lezen we: “Zo vergaan wij onder uw toorn, worden wij door uw gramschap vernietigd; Gij stelt vóór U wat wij bedreven: wat wij hadden willen verbergen, het komt in het licht van uw aanschijn.” Psalm 94 opent met de bede: “God der wrake, Jahwe, God der wraak, openbaar U: verhef U, richter der aarde, tref met vergelding de trotsen.” In het boek Jesaja (30: 27) wordt ook het verzengende van Gods toorn verbeeld: “Zie, van verre nadert Jahwe’s Naam. Hij ziet van toorn, en is in dichte rook gehuld; zijn lippen spuwen verontwaardiging en zijn tong is een verterend vuur.”

Het Nieuwe Testament benadrukt bij uitstek de liefde Gods. Maar hoe deze toorn van Jahwe dan te begrijpen? In zijn boek *Zorn und Zeit*, uit 2006, dat recent in het Nederlands verscheen onder de titel *Woede en Tijd*, geeft Peter Sloterdijk hiervoor een politiek-psychologische verklaring, waarin hij, geïnspireerd door Nietzsches theorie van het ressentiment, in de idee van de toorn Gods de wraakzucht ziet ondergebracht van de Joodse balling jegens zijn overmeestersaars en van de Joodse priester jegens het afvallige volk van Israël. Je bent geneigd deze uitleg te verkiezen

boven theologische verklaringen die de steen des aanstoets met geforceerde redeneringen proberen te rechtvaardigen. Dat neemt niet weg dat ik een voorbehoud maak, dat we bij Sloterdijk niet vinden. Zelfs al zou Gods toorn restloos te verklaren zijn uit de wraakgevoelens van de gelovigen, dan nog blijft het feit dat onze voorouders God die toorn hebben kunnen toeschrijven op grond van de intrinsieke samenhang van woede en liefde. Dat lijkt een onbetekenend feit, maar het is het niet, als men beseft dat in het licht van deze samenhang de geschiedenis van de omgang van de mens met zijn woede eveneens gelezen kan worden als *een openbaringsgeschiedenis van de liefde*. Sloterdijk kan dit voorbehoud niet maken, omdat hij al in de inleiding van zijn essay de woede uitdrukkelijk heeft verbonden, niet met het *erotische* van de liefde, maar uitsluitend met het *thymotische*, zoals hij dit noemt, van aandriften als trots en eergevoel*. Hoe belangrijk dit aandachtspunt voor een geschiedenis van de woede ook mag zijn, dat neemt niet weg, ten eerste, dat deze aandriften alleen spelen tussen *mensen onderling* en niet in de verhouding van een mens tot *zichzelf* en het geheim van zijn herkomst en bestemming, ten tweede, dat ook de eigenliefde die in de betrekking tot de ander in het geding is, net als de woede die zij kan wekken, een *modus* van de liefde blijft.

De archaische toorn Gods maakt ons in elk geval attent op een fenomeen waar je niet gelovig voor hoeft te zijn om het te herkennen, dat van een *heilig* karakter van woede. Volgens een gangbare uitdrukking in het Nederlands kan zich een *heilige verontwaardiging* van mensen meester maken. Verwante uitdrukkingen zijn heilig ontzag, heilig vertrouwen, heilige overtuiging. Deze gemoedsbewegingen hebben gemeen dat wij datgene waar zij betrekking op hebben als *onaantastbaar* ervaren. Mijn kind is mij heilig. Mijn werk is mij heilig. Meestal maakt woede een onzuivere indruk, is zij zelf maar gedeeltelijk terecht of is zij onnodig agressief of emotioneel van aard. Maar als iemand een ander in ogen-

* 'Wie zich voor de mens als subject van trotse en zelfbevestigende opwellingen interesseert, doet er het beste aan de knoop van de overspannen erotiek door te hakken. Men moet dan wel naar de fundamentele opvatting van de filosofische psychologie bij de Grieken terugkeren, volgens welke de ziel zich niet alleen manifesteert in de eros en zijn gerichtheid op het ene en vele, maar evenzeer en meer nog, in de opwellingen van de thymos.' (Sloterdijk 2007: 24/25) In hoofdstuk 2 'De toornige God. Op weg naar de uitvinding van de metafysische wraakbank' verklaart Sloterdijk deze toorn uitsluitend vanuit het thymotische, dat hij, gelet op de wijze waarop hij het verstaat, wellicht beter het agonale had kunnen noemen.

schijnlijk blinde woede moet duidelijk maken dat hij of zij zich zo vernederd voelt dat woorden te kort schieten, *kan* die woede zowel degene die haar uit als degene die haar geldt treffen door een hoge graad van zuiverheid. Het zelfrespect is aangetast. De liefde voor zichzelf of voor het belangrijkste waar iemand in zijn of haar leven voor staat.

We doen het fenomeen van woede, en mensen die in de greep ervan verkeren, vermoedelijk pas recht, naarmate we deze *eenheid van woede en liefde* consequent in het oog houden. Die eenheid verwijst tevens naar de *eenheid van woede en leven*, gesteld dat de liefde, begrepen als het verlangen naar vereniging met een goed, inderdaad de bron van alle strevingen is, zoals, niet in de laatste plaats, die naar behoud van het leven. Ik zal straks proberen aan te geven hoe wij tegenwoordig – en dat maatgevend binnen het ritueel van de psychotherapie – dit spirituele gezicht van de woede onder ogen komen. Maar eerst zal ik de betekenis van het gezichtspunt van de *eenheid* nader toelichten, niet alleen ten aanzien van de woede, maar ook met betrekking tot het begrip van het affectieve. De dialogen *De ira* van Seneca bieden daar een geschikte gelegenheid voor.

Seneca heeft woede vanwege haar agressiviteit als de ergste emotie beschouwd. Andere emoties laten een zekere distantie toe. Woede echter “ontwikkelt zich niet geleidelijk, maar is in haar beginfase al compleet; en ze prikkelt de ziel niet zoals de andere gebreken dat doen, maar ze ontvoert haar en ze jaagt haar op zodat ze alle controle over zichzelf verliest en zelfs ellende voor iedereen wenst” (144). Aristoteles oordeelde dat boosheid, zij het in gematigde vorm nuttig is, omdat zij aan kan sporen tot de deugd, tot moed bij voorbeeld in de strijd. Maar Seneca acht dit een illusie, eenmaal ontvlamd laat zij zich niet matigen. Zij dient met wortel en tak te worden uitgeroeid: “Woede moet men kwijt” (129).*

Seneca schreef zijn dialogen rond het jaar 41 na Chr. Als je de reeksen voorbeelden leest die hij geeft van gruwelijkheden die zijns inziens het gevolg geweest zijn van woede, ontkom je er niet aan te bedenken dat in die zelfde tijd in het door de Romeinen bezette Palestina een geest ontwaakt die de keten van de wraak wenst te doorbreken met een evangelie van de *liefde*. Seneca beroept zich op de *rede* en elk weldenkend mens moet de adviezen die hij geeft beamen. Zo bepleit hij een dagelijks zelfonderzoek, het telkens nadenken over de consequenties van je handelen, het beoefenen van de letteren, kennis van de geschiedenis, het kunnen

* T.a.v. Aristoteles vgl. pp. 88 e.v., 99, 186, 144 e.v.

relativeren (de dood die allen, ook je vijand, maar al te snel wacht). Maar dat ook de *liefde* hier van invloed zou kunnen zijn, is voor hem ondenkbaar, niet alleen omdat de woede in zijn ogen nog de vurigste liefde overwint (143), maar eveneens omdat hij het mogelijk intrinsieke verband tussen liefde en woede niet erkent. “Je kunt niet op hetzelfde ogenblik woedend en ook een goed mens zijn” (119). Liefde en woede sluiten elkaar uit, zoals *ratio* en *passio* elkaar uitsluiten. Alle emoties zijn gebreken.

Seneca was het stoïsche ideaal van *apatheia* toegedaan, het onaangedaan blijven. *Maar wat als liefde en woede intrinsiek zijn verbonden?* Moeten we woede dan niet positiever beoordelen? Geen woede meer voelen zou dan immers kunnen betekenen dat je ook nergens meer van houdt. Dat zou de consequentie kunnen zijn, als alleen het verstand het voor het zeggen heeft, als alleen dit op eigen kracht *van buitenaf* de woede in de ziel moet zien te beteugelen en daar een opgelegde wapenstilstand produceert in plaats van mildheid.

In de *Retorica* behandelt Aristoteles als tweede *pathos*, na boosheid, de *mildheid*. *Praotès*, mildheid of zachtmoedigheid, zegt hij, is het tegendeel van *orgè*. Hoewel hij boosheid nuttig acht, ligt het ook volgens Aristoteles in de lijn van het leven dat woede transformeert in mildheid. Maar wat heeft het vermogen deze transformatie te bewerkstelligen? Is dat alleen het *verstand*, het groeiende inzicht in het veelal onterechte en zinloze van woede? Speelt hier niet tevens mee dat wij in de loop van het leven onze *voorliefdes* realiseren en meer en meer hindernissen overwinnen? Woede hoort bij het onstuimige van de jeugd, en blijft zij tot op hoge leeftijd woeden, dan kan het zijn dat de betreffende persoon voor zichzelf de lat te hoog heeft gelegd. Anders dan Seneca erkent, is bij de transformatie van woede in mildheid ontegenzeggelijk niet alleen het verstand, maar ook de liefde in het spel. Verstand en liefde sluiten elkaar niet uit. *Wordt het verstand in zijn strijd niet tegemoetgekomen door de liefde? Ja, woede die transformeert in mildheid, is dat niet de liefdesenergie die transformeert?*

Voor deze mogelijkheid, deze dimensie van een levende eenheid, van verstand, liefde en woede, lijkt de rationeel ingestelde geest blind. Bij Seneca mag dit blijken uit een passage als de volgende. De woede is niet iets “met een harde kern, maar een luchtbel”, ze “begint met een geweldige acute aanval, daarna zakt ze af, al te snel afgemat, en terwijl haar gedachten alleen maar op wreedheid en nieuwe soorten straf gericht waren, is ze al gebroken en zwak op het ogenblik dat er straffen uitgedeeld moeten worden. Een emotie zakt snel af, de rede is

constant” (100). Hoe herkenbaar deze beschrijving fysiologisch gezien ook is, klopt het alternatief, waar Seneca mee besluit? Deugt deze oppositie, die heel het Europese denken tot op heden heeft bepleit én parten speelt, waarin het bestendige van de rede wordt gesteld tegenover het onbestendige van de emoties?

De Romeinen vertaalden het Griekse *pathos* met *passio* en *affectus*. De huidige psychologie gebruikt het woord *emotie*. De Nederlandse vertaling van Seneca gebruikt dit ook voor diens *passio*. Maar uit “emotie” blijft iets wezenlijks weg, dat het oudere Nederlandse *gemoedsbeweging* nog bewaarde. *Gemoed* verwijst zowel naar het *geheel* van onze levenstoestand als naar een *gestemdheid* daarvan die niet, zoals een emotie, nu en dan optreedt, maar in de grond van ons bestaan, in wisselende schakeringen, *permanent* aanwezig is.* Het woord “gemoed” ontstaat in de Middeleeuwen, “stemming” in de zeventiende eeuw. We beseffen nog altijd te weinig hoe kostbaar deze woorden zijn, die recht doen aan een dimensie van het affectieve die veel en veel bestendiger is dan de overgeleverde termen – waaronder de notie zelf van het affectieve – suggereren. “Emotie” vestigt onze aandacht alleen op een vluchtige impuls die ons raakt (*affectus*) en die we ondergaan (*passio*). Maar iets kan ons pas raken, omdat wij daarop, met het geheel van ons wezen, zijn *afgestemd*. Een stemming is geen emotie. Een stemming *predisponert* voor emoties. Zo zal een vreesachtig iemand vaker schrikken en een gespannen iemand zich vaker opwinden.

Emotie en stemming kunnen echter niet worden gescheiden. In mijn opvlammende woede vibreert mijn gestemdheid. Zij lijkt zich daar van los te maken, maar dat is schijn. Veeleer is het mijn stemming zelf die zich ontaardt, is het mijn gemoed dat de opgekropte spanning kwijt moet. Het woord “gemoedsbeweging” bewaart deze eenheid. Woede is geen emotie, maar een heftige *gemoedsbeweging*. Het bijzondere van de woede ligt volgens de filosofen die ik heb aangehaald in haar heftigheid. Zij neemt ons binnen de kortste keren volledig in beslag. Maar dit totale van de woede mag ons niet de ogen sluiten voor het feit dat in de grond *elke* gemoedsbeweging ons volledig draagt en omvat. Als iemand woedend is, kan hij niet rustig nadenken. Maar wil dat zeggen dat verstand en gevoel elkaar uitsluiten? *Nee, veeleer is rustig nadenken ook pas mogelijk dankzij een rustig gemoed.* Bovendien mag de heftigheid van de woede ons verblinden, is het niet juist dit totale dat ons attent maakt op dat andere en oor-

* Zie t.a.v. stemming hoofdstuk V ‘Een zuiver gestemd hart’ in: Visser (2008).

spronkelijke eenheidsfenomeen, de *liefde*?

3. Woede als medium van zelfbevrijding

Een hecht verband tussen woede en liefde betekent, dat de woede deelt in de ongrijpbaarheid van de liefde. Woede is verbonden met al haar manifestaties. Descartes ziet in het krenken van de *eigenliefde* de belangrijkste bron van woede. Ook Aristoteles beschouwt minachting als belangrijkste oorzaak, maar hij wijst bovendien op de band met al onze *voorliefdes*. In de christelijke geloofstraditie ten slotte is een liefde gepredikt die de eventuele zelfzucht van eigenliefde en voorliefde overstijgt, die, met de kerkvaders gesproken, *amor* transformeert in *caritas*, *eros* in *agapè*. In *Woede en Tijd* gooit Peter Sloterdijk mijns inziens het kind met het badwater weg als hij het belang van het thymotische, van de strijd om erkenning, wenst te rehabiliteren ten opzichte van het erotische van de liefdesband, waarbij hij zijn pijlen vooral richt op de psycho-analyse – , maar tevens in één adem, door woede nog slechts te verbinden met de kwetsuur van de vernedering, de elementaire band doorsnijdt tussen boosheid in al haar manifestaties en de bron van de liefde. Uiteraard kan hij de woede van Achilles, waar hij zijn boek mee opent, verbinden met het thymotische. Alleen had hij dan niet mogen vergeten dat het ook hier nog altijd om liefde gaat, zij het een blinde eigenliefde, die roept om wraak. Het gevolg is dat zijn verhandeling noch toegang geeft tot het fenomeen van een heilige woede noch de liefde zelf kan aanspreken als het om de vraag gaat hoe een mens van zijn of haar woede kan worden verlost.

Een en ander komt ook tot uiting in de opzet van zijn boek. Want is de geschiedenis van de woede geschreven, als Sloterdijk nagaat hoe Joden en Christenen hun wraakzucht onderbrachten in een toornende God en hoe vervolgens, na de dood van God, communisten en fascistten op vergelijkbare wijze raad wisten met de schuldigen, nu echter niet in de eeuwigheid maar in de tijd? Het boek eindigt logischerwijs met de islamitische terrorist. Maar doet tegenwoordig de woede alleen in terreur van zich spreken? Is niet minstens zo belangrijk de vraag hoe wij daar zelf intussen mee omgaan? Hoe manifesteert de woede zich in ons eigen leven? In het verhaal van Sloterdijk wordt de woede *ofwel individueel verdrongen ofwel collectief verzameld*. Onze eigen omgang echter met de woede – baanbrekend in het ritueel van de psychotherapie –, laat sinds enkele decennia iets heel anders zien, waarvan ik mij afvraag of het in deze vorm ooit eerder heeft bestaan. *Blijken wij niet bereid de woede zelf naakt onder ogen te*

komen?

Ook Sloterdijk preludeert in de waarde die hij toekent aan het thymotische op een eigentijdse tendens, de ontwikkeling van *assertiviteit*. Maar dat is een modus van omgang waarin de woede onmiddellijk functioneel wordt omgezet. Ik laat mij dit niet zeggen en bijt van mij af. De woede naakt onder ogen komen wil zeggen haar *volledig tot zich toelaten*, niet verdringen, uit angst voor het geweld ervan, noch onmiddellijk omzetten in een tegenaanval, een individuele of een collectieve. Voor de woede zelf betekent dit dat zij zich absoluut – onverhuld, vanuit de diepste lagen van het gemoed – mag manifesteren. Het gaat dan ook, dat moet hier meteen aan toegevoegd, om een woede waarvan veelal niet meteen duidelijk is op wie of wat zij betrekking heeft, om een woede waarvan degene die haar uit zich aanvankelijk niet eens bewust hoeft te zijn geweest.

Een strenge rationalist als Seneca verwerpt de woede. Voor hem is zij het *pudendum* bij uitstek van de mens. Volgens de mildere rationalist Aristoteles kan woede, mits zij het midden houdt, wel degelijk van nut zijn, in de strijd op het slagveld bij voorbeeld, waar zij aanzet tot moed. Sloterdijk trekt dit laatste door. Ook hij verbindt de woede onmiddellijk en uitsluitend met de praktische activiteit. Een zichzelf laten overweldigen door de eigen woede, zoals dit kan plaatsvinden in het ritueel van een therapeutische sessie, behelst echter een ander gebeuren. Het gaat hier om iets heel precairs. Maar in dit precaire schuilt ook het bijzondere. Wat kan er meer precair zijn dan het toelaten van het van oudsher meest gevreesde *pathos*? Wat meer precair dan het ondergaan en ernstig nemen van ervaringen waar buiten de vakwereld van de psychotherapie – maar dus verregaand ook nog daarbinnen – een taboe op rust? Voor de rationele geest is woede die *alleen maar woede* blijft beschamend. Zolang die schaamte heerst, vermag de woede haar ware aard niet te tonen. Binnen het ritueel van een therapie echter die haar kent, wordt zij niet meteen benut als bron van activiteit, maar omarmd als *medium van zelfbevrijding en zelfaffirmatie*.

De definities uit de wijsgerige traditie leren het: worden wij ooit woedend om iets dat ons niet aangaat? Toch was het diezelfde traditie niet vergund de woede ernstig te nemen in dit verbond. Woede kan ons vertellen wat ons in diepste zin aangaat. Maar dat, door ons tegelijkertijd voeling te geven met een vaak diep verdrongen lijden. Waar dit laatste vrij komt, ontspant het gemoed en gaat de kramp van de woede over in verdriet. Ik weet niet of dit al eens grondig is onderzocht. Maar het komt

me voor dat de ordening en waardering van de gevoelens in de traditionele passieleren bepaald werd door hun verhouding tot de ratio, terwijl hun *onbevangen* psychotherapeutische benadering georiënteerd is op de vraag of en in hoeverre het gemoed in zichzelf rust, zich innerlijk voor zichzelf, voor de eigen grond, heeft geopend, in die grond is geworteld en van daaruit leeft. Welke grond? *Het kunnen liefhebben*. In die oriëntatie sluit de psychotherapie aan bij de traditie van de mystiek, die zich hard maakt voor wat ik eerder opperde, dat de geschiedenis van onze omgang met de woede ook gelezen kan worden als een *openbaringsgeschiedenis van de liefde*. Sloterdijk komt zonder het te willen beseffen eveneens bij deze geschiedenis uit, als hij tegenover de cultuur van de wraak de ideeën van vergeving en genade stelt. Hij beroept zich daartoe weliswaar op Nietzsche en Bataille, maar deze ideeën zijn van oorsprong door en door christelijk.

Beschouwd vanuit haar identiteit met de ontbroken, geschonden of verdrongen liefde bevindt de woede zich in het gezelschap van het verdriet en de angst. Aristoteles maakte nog geen essentieel onderscheid tussen vrees en angst, omdat *phobos* voor hem alleen betrekking had op een zintuiglijk waarneembaar zijnde buiten ons. Als echter Kierkegaard in *Het begrip angst* dat onderscheid wel maakt, is dat lang en breed voorbereid in de vertrouwdheid, in de religieusmystieke traditie, met de donkere nacht van het zelf – die angst wekt, die zich in de grondstemming van de angst aan zichzelf openbaart. Maar elke religieusmystieke denker leeft van het besef dat ons op de bodem van de angst een onwankelbare vreugde wacht.* Vreugde waarover? Over het kunnen liefhebben. Angst is de schil rond de woede en het verdriet. De binnenste schil, naast andere, die meer naar buiten liggen, zoals de psychofysische van lusteloosheid of beklemming of de psychosociale van de schaamte. Woede lost op, zodra de schil van de angst breekt.

Literatuur:

Aristoteles (2000), *Art of rhetoric*, with an english translation by John Henri Freese. Loeb

* Vgl. Meister Eckhart: 'Daarom zeg ik: gebeurt het dat het kind in jou wordt geboren, dan beleef je zo'n grote vreugde aan elk van de goede werken die er in de wereld gedaan worden, dat jouw vreugde de allergrootste standvastigheid wordt en zich niet verandert.' (Meister Eckhart 2001: 274).

J E B E N T W O E D E N D H È ?

Classical Library.

Aristoteles (2000), *On the soul/ Parva Naturalia/ On breath*, with an english translation by W.S. Hett. Loeb Classical Library.

Descartes (1998), *Les Passions de l'âme*. Parijs: Maxi-Livres Profrance.

Meister Eckhart (2001), *Over God wil ik zwijgen II Preken*. Vertaald door C.O. Jellema. Groningen: Historische Uitgeverij.

Seneca (2006), *Dialogen*. Inleiding, vertaling en aantekeningen door Tjitte H. Janssen. Amsterdam: Uitgeverij Boom.

Sloterdijk, P. (2007), *Woede en Tijd. Een politiek-psychologisch essay*. Amsterdam: SUN.

Visser, G. (2008), *Gemoed en hart bij Meister Eckhart. Beschouwd in het licht van Aristoteles' leer van het affectieve*. Amsterdam: SUN.

JE BENT WOEDEND HÈ?

*Beloof het nu vandaag
Beloof het nu voor mij
Terwijl de zon daar boven staat
Precies nu in het zenith
Beloof het mij

Net zoals zij je neerslaan
Met bergen van haat en van geweld
Net zoals zij
Je leven trappen en verpletteren
Zoals een worm,
Net zoals zij je leden afbakken
Je ingewanden uitrukken
Herinner je, mijn broer,
Herinner je,
De mens is niet onze vijand*

Met dit gedicht opent de dvd "My life is my message" over Thich nhat Hanh. Op deze dvd zien we fragmenten van de werkgroepsessies tussen palestijnen en joden waarin zij hun schokkende ervaringen met elkaar delen en zo dicht bij elkaar komen. Er is plaats voor verontwaardiging, maar vooral voor verdriet en wanhoop.

Thich draagt uit dat je aan je eigen innerlijke vrede moet werken en dat dit jouw bijdrage aan het vredesproces is. Hij nodigt je uit een relatie aan te gaan met je boosheid.

JE BENT WOEDEND HÈ?

Kijk naar mij. Maak dat ik besta!

MARTHA KROES

Op verzoek van de redactie doe ik hierbij verslag van twee jaar Pesso-psychotherapie. Bij het schrijven van mijn verhaal heb ik mij laten leiden door vragen naar de belangrijkste momenten in de therapie, het belang van het uiten van boosheid en vragen die een algemene evaluatie van de methode betreffen.

Huis en hoofd op z'n kop

Wanneer begin 2002 duidelijk wordt, dat ik met mijn gezin een half jaar later zal verhuizen, komt meer dan mijn huis op z'n kop te staan. In de 15 jaar daarvoor ben ik al twee keer eerder verhuisd met de gedachte: "Nu kan ik opnieuw beginnen, met een schone lei, en eindelijk mijn studie theologie afmaken." Beide keren is dat niet gelukt. En nu? Inmiddels ben ik moeder van vier kinderen in de leeftijd van 4 – 11 jaar. Na vijf jaar heb ik nog steeds niet goed de ziekte en dood van mijn moeder verwerkt en ben ik vol van de zorg voor mijn vader met zijn vele kwalen. Bovendien zit ik verstrikt in vele onbetaalde (bestuurs)activiteiten. Zou het mij dan nu wel lukken? Bijna lijfelijk voel ik dat een aantal onontwarde knopen mij verhinderen te doen wat ik eigenlijk wil, afstuderen en op termijn een deeltijdbaan.

Ik trek de stoute schoenen aan en bel een psycholoog. Met haar doorloop ik een probleem oriënterend en ordenend traject van tien gesprekken. De gecompliceerde relatie met mijn moeder komt al gauw naar voren als één van de grote knopen in mijn lijf. Vanaf mijn tiende ben ik meer een (vervangende) moeder voor haar geweest dan zij een moeder voor mij. Dat verklaart veel. Ik zorgde altijd maar voor iedereen, en ontwikkelde een veel te groot verantwoordelijkheidsgevoel. We komen tot de conclusie, dat het goed zou zijn om in mijn nieuwe woonplaats een passende vorm van therapie te gaan volgen.

Die zomer volgt de verhuizing, een hectische, maar ook opwindende periode. Een nieuwe leefplek, nieuwe mensen, nieuwe kansen. Hier, in de nieuwbouwwijk van mijn nieuwe, veel grotere woonplaats voel ik de druk van "het predikantsvrouw zijn" van me afglijden. Voor het eerst

KIJK NAAR MIJ.
MAAK DAT IK BESTA!

sinds twintig jaar ben ik gewoon mens tussen andere mensen. Voor het eerst zijn “normale” contacten met burens mogelijk, waarbij het beroep van mijn man geen enkele rol speelt. Ook in de kerkelijke gemeente voel ik me thuis en gewaardeerd om wie ik ben, zonder dat er specifieke verwachtingen van mij zijn. Ik geniet daarvan, voel de ruimte. Ik ben geraakt, als ik me realiseer hoeveel energie het mij de jaren daarvoor heeft gekost om steeds aan de buitenwereld duidelijk te maken dat ik dan wel getrouwd ben met een predikant, maar zelf een mens ben met een eigen naam en geen aanhangsel van... In de ruimte die ontstaat, dringt zich steeds sterker de vraag op: Wat wil ik eigenlijk? Ik denk dat ik wil afstuderen, maar dat lukt me niet. Of wil ik iets anders? En mijn moeder spookt nog geregeld door mijn hoofd. Deze eerste verhuizing zonder haar hulp valt me zwaar. Heb ik haar dood dan nog steeds niet verwerkt? Verstand en gevoel lijken mijlenver uit elkaar te liggen. En de knopen in mijn buik gaan steeds meer knellen. Wat zit daar allemaal?

Praten en analyseren is niet genoeg

Met deze vragen, die ik soms niet eens duidelijk kan formuleren en een wat ondefiniceerbaar (ook lijfelijk) gevoel van onbehagen meld ik me via de huisarts bij de GGZ. Een aantal intakegesprekken volgen. Het zorgen voor mijn moeder en het grote verdriet om haar dood springen er weer uit. De term “KOPP-kind” valt. Zelf schrik ik eerst van de term, kind van ouders met psychiatrische problemen. Mijn moeder is nooit bij een psychiater geweest. Maar als ik haar problemen op een rij zet, realiseer ik me dat de situatie vroeger bij ons thuis niet zo “normaal” was. Toen mijn moeder 5 jaar was, overleed haar moeder, wat ze nooit goed verwerkt heeft. De lichamelijke verwaarlozing en geestelijke mishandeling door haar vader en stiefmoeder brachten bij haar een zeer laag gevoel van eigenwaarde teweeg. Dat uitte zich enerzijds in depressieve stemmingen en anderzijds in dominant gedrag, waarmee ze haar onzekerheid overschreeuwde. De eerste twee jaren van haar huwelijk hilde ze iedere nacht en de onvoorwaardelijke liefde en steun, die ze van mijn vader verwachtte, kreeg ze niet. Aan de andere kant was ze zeer dominant binnen het gezin. Vanaf mijn tiende jaar kreeg ik steeds meer de rol van partner toebedeeld. Ze vertelde me al haar problemen, deelde haar verdriet met mij en zocht bevestiging. Ook haar ruzies met mijn vader besprak ze met mij. Ze besprak met mij de financiële problemen van het bedrijf dat mijn ouders hadden. In dezelfde tijd begon ze steeds vaker een “slaapmutsje” te nemen voor ze naar bed ging. De hoeveelheid werd

KIJK NAAR MIJ.
MAAK DAT IK BESTA!

steeds groter, ze werd een stille alcoholiste. Of mijn moeder nu psychiatrische problemen had of niet, de situatie heeft zijn weerslag op mij gehad. Zelf worstel ik met een zwaar overgewicht en ik heb een neiging tot depressie. Voor hulp of therapie kom ik zeker in aanmerking, maar welke vorm? Een psychiater zal het verder met mij uitzoeken. Dat ik opnieuw mijn hele verhaal moet doen, vind ik minder geslaagd. De kans is immers groot, dat ik met weer een andere hulpverlener verder moet. Ik ben geërgerd. Na drie maanden wil ik eigenlijk gewoon aan de slag, en wel in individuele therapie!

Dan komt de voorzichtige vraag: “Pesso-psychotherapie is misschien geschikt voor jou. Dat is in een groep, maar het is geen groepstherapie. Is dit een optie, die je zou willen bekijken?”

Ik aarzel, ik wilde toch individuele therapie? Ik had toch geen zin om in een groep weer de ellende van een ander op mijn schouders te nemen? De korte uitleg maakt me echter nieuwsgierig, geen groepstherapie in de strikte zin, duidelijke grenzen, lichaamsgericht. Vooral dat laatste trekt me aan. Ik weet van mezelf, dat praten over emotie en analyseren voor mij niet zo moeilijk zijn. Toch kom ik daar niet verder mee. Er is van alles aan de hand, waar ik de vinger niet achter krijg. Voor verdere informatie krijg ik het boekje: “Aan den lijve – Lichaamsgerichte psychotherapie volgens Pesso” mee naar huis, dat ik in een paar dagen uit lees. Nerveuze opwinding vlindert door mijn buik. Af en toe ben ik in tranen van herkenning. Ik voel onrust en opluchting tegelijk. Het lijkt me vreselijk heftig, maar in zijn intensiteit ook een kans om mijn problemen op een ander niveau te benaderen.

Ik wil deze vorm van therapie wel aangaan en word doorverwezen naar de Pesso-psychotherapeut binnen de instelling. In een eerste gesprek bevestigt hij, wat me in het boekje ook al zo aanspreekt. Het is een individuele therapie in groepsverband, waarbij een vaste structuur en duidelijke regels gehanteerd worden en de grenzen door de therapeut bewaakt worden. Dat geeft mij het vertrouwen dat ik in een veilige omgeving en ruimte aan de slag kan - tegelijkertijd alleen en samen met anderen. Het totaalconcept - hoofd, emoties en lichaam worden alle drie in het proces betrokken - sluit aan bij wat ik wil. Helaas is er een wachtlijst, maar middels tweewekelijkse individuele gesprekken maak ik een begin met mijn therapie. Geleidelijk werk ik toe naar de echte Pesso-psychotherapie. De gesprekken werken als een schoffel, de grond wordt los gemaakt voor het diepere ploegen. Er wordt veel opengelegd.

KIJK NAAR MIJ.
MAAK DAT IK BESTA!

Oefenen met lichamelijke signalen

Blij, nieuwsgierig en gespannen kan ik na een half jaar in de Pessogroep instromen, die dan nog door één therapeut geleid wordt. Het liefst wil ik er op dat moment gelijk in springen, *structures* doen en rollen spelen in die van anderen. Ik weet dat dat niet zal gebeuren, dat de opzet anders is en dat is maar goed ook. De eerste keren merk ik, dat het doen van de oefeningen en het meedelen in de *sharing* meer dan genoeg is. Het roept veel emoties op, kost veel energie, ik moet hier echt aan wennen. Door de oefeningen raak ik vertrouwd met mijn lichamelijke signalen. Vooral in de basisstand voel ik de knoop, die er al zo lang zit. Ontspannen lukt goed, behalve op één plaats – in mijn onderbuik, in het begin specifiek in de baarmoederstreek. In mijn periode in de Pessogroep herhalen we deze oefening geregeld, hij werkt voor mij als een graadmeter. De knoop gaat geleidelijk naar boven: van onderbuik en heupen naar middel en rug, daarna naar de schouders en nek. Uiteindelijk verliest hij zijn zwaarte en verdwijnt. Nu nog, twee en een half jaar na de Pessopsychotherapie, vind ik dit een waardevolle oefening. De afgelopen tijd kon ik mijn benen en knieën moeilijk ontspannen, ze voelden verstijfd, soms pijnlijk. In eerste instantie weet ik dat aan mijn overgewicht, en natuurlijk is dat ook niet goed voor de gewrichten. Tot ik merkte, dat ik er niet voortdurend last van heb. Nu betekent het signaal dat mijn benen mij geven, dat ik moeite heb de volgende stap in mijn leven te zetten. Ik draag momenteel te veel ballast met me mee. Ik handel de letterlijke en figuurlijke erfenis van mijn vader af en zoek daarbij uit, wat ik van mijn vader wil bewaren. Door deze ballast wankelen mijn knieën en hebben mijn benen onvoldoende veerkracht en ruimte om de volgende stap te zetten. Die stap is, dat ik uit de sfeer van kleine bijbaantjes en klussen wil en gewoon professioneel als (tekst)schrijver aan de slag wil.

Andere oefeningen die me heel goed doen, zijn oefeningen met grenzen en begrenzen. Ze bepalen me bij mezelf, halen me los van de gerichtheid op anderen. Ik zelf mag bepalen, waar mijn grens ligt. Heerlijk. Het is prettig om langs een andere weg (mijn eigen lichaam) terug te komen bij mezelf. Verstand en gevoel naderen elkaar weer wat.

Helend tegengif

De laatste oefening voor ik echt “los” mag – de ideale-ouderoefening – markeert voor mij een belangrijke overgang. Ik zet mijn ideale ouders zo neer, zoals ik mijn eigen ouders zo graag bij me en om me heen had

KIJK NAAR MIJ.
MAAK DAT IK BESTA!

gehad. Het voelen van het gemis van onderlinge liefde en harmonie, en van het gebrek aan veiligheid en emotionele steun in mijn jeugd, grijpt me aan. Mijn ouders waren er niet voldoende voor mij. Ik was er veel te vaak voor hen. Daarnaast is het helend en versterkend om in deze oefening lijfelijk te ervaren hoe het idealiter had kunnen zijn bij ouders die er helemaal voor mij zijn. Dat positieve “tegengif” zuig ik op in alle vezels van m'n lijf.

Voor mij is deze oefening de overgang naar een proces van blootleggen van ervaringen, die hun giftige sporen in mij hebben achtergelaten en het genezen van de wonden door het opdoen van positieve ervaringen, die als tegengif hun werk doen. Voor mij ligt de kracht van de Pessomethode in het actief samenwerken van hoofd, lijf en gevoel. Negatieve ervaringen opdelven, voelen, onder ogen zien, en ze er gewoon laten zijn. Daarnaast en daarna de negatieve invloed terugdringen met positieve ervaringen. Dit hele proces mobiliseert mijn eigen kracht, stimuleert mijn zelfvertrouwen en haalt dingen in mij naar boven, waarvan ik nauwelijks of niet meer besef, dat ik ze in me heb. Zo blijkt er heel veel creativiteit in mij te zitten. Creativiteit die ik gewend was functioneel in te zetten, handig in een huishouden, dat niet altijd ruim in de financiële middelen zit en heel bruikbaar in het vrijwilligerswerk om allerlei maatschappelijk relevante doelen te bereiken. Nu begin ik er van te genieten om verhalen te schrijven en meditatief te schilderen, gewoon omdat het mooi is en omdat er iets moois uitkomt. Die nieuwe manier van werken met mijn creativiteit maakt veel kracht en energie in mij los en ook heel veel passie. Ik wist van mezelf, dat ik ten diepste een hartstochtelijk mens ben, maar ik heb die hartstocht jaren niet meer gevoeld in wat ik doe. Nu komt het af en toe in overweldigende golven over mij heen. Ik voel me er door uitgedaagd, ik “moet” er iets mee doen. Het stimuleert me om mezelf meer te laten zien met wat ik kan. Ik praat erover met andere mensen, vertel over de verhalen die ik schrijf. Voorheen vond ik het lastig om aandacht voor mijzelf te vragen. Nu leer ik het stukje bij beetje en geniet ervan. Nieuw is verder, dat ik een groeiende behoefte voel om mijn eigen lichaam meer aandacht en zorg te geven. Ik vind het prettig, mezelf vaker te douchen. Ik laat mijn grijze haar verven, ga voor het eerst van mijn leven naar een schoonheidsspecialiste. Het voelt nog wat onwennig, maar wel fijn. Van mijn partner durf ik een meer tedere vorm van aandacht te vragen, die me erg goed doet.

KIJK NAAR MIJ.
MAAK DAT IK BESTA!

Een doorbraak in mijn proces

Eén *structure* blijft me sterk bij, en is cruciaal in mijn proces. Bij alles, wat in de eerdere *structures* naar boven komt, ervaar ik de aanwezigheid van mijn strenge en tegelijk emotioneel claimende moeder. In bijna alles speelt zij een (vaak belemmerende) rol. Dat roept verdriet en pijn op. Verstandelijk zie ik wel de onredelijkheid van de situatie, maar gevoelsmatig kan ik niet boos worden. Ik heb wel het gevoel dat heel diep in mij boosheid zit, maar het lukt me niet om die naar boven te halen. Als ik in een *structure* weer met mijn moeder op de proppen kom, zet ik haar (zoals meestal) neer op een plaats rechts schuin tegenover me. Ze kijkt zwijgend met een verdrietige blik, die claimend vraagt. Links schuin tegenover me zit mijn ideale moeder met een open glimlach. Zelfs als zij dat ondersteunt met aanmoedigingen als: “Toe maar, je kunt het wel, je mag je eigen keuzen maken” - zelfs dan lukt het me niet om m'n blik af te houden van mijn eigen moeder. Haar verdriet maakt mij verdrietig en zuigt me leeg.

De suggestie van de therapeut om een troostend persoon bij mijn overleden moeder te zetten vind ik goed. Ik zet er een vrouw bij. Dan valt mij in dat mijn moeder altijd zoveel verdriet had, omdat ze haar eigen moeder zo jong moest missen. De aanblik van mijn moeder – eindelijk getroost door “een ideale moeder die er toen had kunnen zijn”- zorgt voor een doorbraak in mij. Ik voel de zwaarte van mijn moeders verdriet, dat ik meegedragen heb en wat mijn eigen verdriet is geworden. Een verdriet veel te zwaar voor een opgroeiend meisje. En ik voel opluchting, dat ik het niet meer hoef te dragen, dat ik mijn zorg om haar los kan laten.

Als ik daarna de open blik van mijn ideale moeder weer zie, komen de aanmoedigende woorden wel binnen. Ik mag mijn eigen keuzen maken, wil mijn eigen keuzen maken. Ik voel me ineens heel vastberaden. Ik gá mijn eigen keuzen maken. Die vastberadenheid gaat gepaard met een voorzichtige vorm van boosheid. Boosheid, eigenlijk grote woede, op mijn moeder, dat zij mij zolang verhinderd heeft mijn eigen keuzen te maken. Dat zij mij zo claimde met haar verdriet en zorgen, dat er voor mijzelf geen ruimte over was. Mijn ideale moeder begrijpt die boosheid, ik voel me bij haar veilig genoeg om die te uiten met roepen en schelden. In deze *structure* lopen boosheid en verdriet nog sterk door elkaar heen, maar ze zijn er beide. In latere *structures* borduur ik verder op deze ervaring. Mijn boosheid komt er steeds meer uit, ik schreeuw in mijn werktijd, stomp tegen een kussen, duw mijn “negatieve” moeder om, die daarop

KIJK NAAR MIJ.
MAAK DAT IK BESTA!

accommodeert. En ik geef ook duidelijke grenzen aan bij andere rolfiguren, zoals mijn broers en de stem die vindt dat ik perfectionistisch moet zijn. Ik merk dat het uiten van mijn boosheid een andere energie losmaakt dan het uiten van mijn verdriet. Het voelen van verdriet in de *structures* geeft meestal opluchting en rust, alsof een last van mijn schouders glijdt. Het voelen van boosheid roept bij mij vaak een actieve houding op, het tilt me op mijn eigen benen. Ik vind het daarom heel waardevol en noodzakelijk dat mijn boosheid een plek in mijn therapeutisch proces heeft gekregen.

Oude valkuilen en nieuwe ruimte

Terwijl ik dit alles opschrijf raak ik weer geëmotioneerd. Het verdriet en de zorg om mijn moeder zijn veertig jaar lang zo vertrouwd geweest. Het is mijn manier van leven geworden. Het heeft mijn antenne voor anderen verdriet gescherpt. Het is mijn kracht en zwakke plek tegelijk. Mijn goed ontwikkelde inlevingsvermogen en emotionele draagkracht zijn kanten van mij, waar ik nu weer trots op ben en die ik graag gebruik. Door die ene *structure* is mij echter heel helder geworden, dat ik die kant ook wil begrenzen, er niet meer door overstromd wil worden. Het meer en eerder toelaten van mijn boosheid, als ik zelf teveel knel kom te zitten, helpt daarbij. Sindsdien ben ik me meer bewust van mijn eigen reactie op verdriet en zorgen van anderen. Het lukt me steeds beter om het daar te laten, waar het hoort en het niet levensgroot op mijn nek te nemen. Zat ik vroeger bij begrafenissen te huilen, nu vloeien mijn tranen alleen, als ik echt zelf verdriet heb. Het verdriet van anderen blijft meer op afstand.

Natuurlijk blijft dat oude patroon mijn valkuil. Vooral het herkennen en ruimte geven aan mijn boosheid vind ik nog lastig, en dan bedoel ik natuurlijk niet de oppervlakkige boosheid en ergernis over kleine, alledaagse zaken. Ik doel op een onbestemd gevoel van onvrede, dat ik in eerste instantie onderdruk. Het komt naar buiten als een vage onrust in mijn buik. Het zijn precies de momenten waarop ik naar eten grijp om die onrust te sussen. Meestal geeft mij dat maar een kort gevoel van voldoening. Pas als ik mezelf toesta om te voelen, dat ik gewoon boos ben en dat ook uit, kom ik in beweging. Dan komt er niet alleen rust maar ook ruimte om stappen te zetten. Het wordt mij steeds duidelijker dat het uiten van die dieper liggende boosheid me verder brengt dan alleen het uiten van verdriet. Om mijn boosheid te kunnen uiten heb ik het echter nodig, dat ik mijn verdriet en zorg eerst van me af kan laten glij-

KIJK NAAR MIJ.
MAAK DAT IK BESTA!

den. Het oproepen van het beeld van mijn moeder, die getroost wordt, in die ene *structure* is voor mij daarbij een krachtig hulpmiddel.

Inmiddels heeft dat beeld zich verder ontwikkeld. Na de dood van mijn vader vorig jaar zie ik steeds vaker het beeld van twee ouders die getroost worden door hun ideale ouders, en die elkaar troosten, het samen goed hebben. Dat geeft me rust en leidt me terug naar mezelf, naar mijn eigen kracht. Vanuit het oogpunt van Pesso gooi ik daarmee de rollen van mijn reële ouders en die van een stel ideale ouders een beetje door elkaar. Terecht wordt daar in de therapie sterk voor gewaakt, hoe pijnlijk soms ook. Voor mij blijven de negatieve ervaringen met mijn ouders staan, zoals ze geweest zijn. Ik ontken ze niet en heb niet de behoefte ze weg te stoppen onder een droombeeld. Af en toe ben ik ook boos, als ik me in een flits bepaalde situaties herinner. Bijvoorbeeld als ik mijn dochter onzeker draaiend voor de spiegel in een pashokje zie staan. Dan zie ik mezelf staan, hoor ineens mijn moeders stem weer door de winkel galmen, dat ik beter een maat groter kan nemen, omdat dat slanker afkleedt. Ik voel even de pijn, maar daarna vooral grote boosheid. In mezelf verwens ik haar, recht mijn rug en zeg tegen mijn dochter hoe prachtig ze er uit ziet. En als ik zelf voor die spiegel sta, til ik mijn hoofd op en kijk naar wat ik mooi vind aan mezelf.

Zo lukt het me steeds beter om de invloed van dergelijke negatieve ervaringen op mijn leven in te dammen. Ze houden me niet meer gevangen in een vorm van passief leven, waarin de wereld over mij heen valt en ik me niet kan verweren. De bevrijding uit die klem is overweldigend. Dat geeft ruimte om mijn eigen kracht te hervinden, ruimte om zelf, actief in mijn eigen leven te stappen. En het aardige is dat er geleidelijk weer plaats komt voor positieve herinneringen aan mijn ouders. Ik forceer dat niet, het gebeurt vanzelf. En zo is misschien ook dat beeld van mijn ouders, die elkaar troosten, ontstaan. Het is een beeld, dat niet afhankelijke zwakte uitdrukt, maar een beeld, dat geleidelijk gegroeid is vanuit mijn eigen kwetsbare kracht.

De vlinder en haar cocon

In de twee jaar dat ik Pesso-psychotherapie volg passeren veel onderwerpen de revue, mijn ouders, mijn jeugd, mijn studie die ik niet afgemaakt heb, mijn kinderen, de activiteiten die ik doe. Ik werk die periode hard in mijn eigen *structures*. Ik stel me open en werk vol inzet mee in de *structures* van andere groepsleden. Soms zie ik daar mijn eigen problemen terug. Soms komt de impact daarvan scherper binnen dan in mijn eigen *struc-*

KIJK NAAR MIJ.
MAAK DAT IK BESTA!

tures. Ze werken als een spiegel. Als ik anderen zie worstelen met hun moeite om boos te worden, ervaar ik de zwaarte van mijn eigen worsteling daarmee. Als ik anderen zie hunkeren naar ouders, bij wie ze onbezorgd kind kunnen zijn, voel ik de diepe pijn van mijn eigen hunke-ring. Het helpt me om milder te zijn voor mezelf, om mijn pantser van “ik kan veel dragen en hebben” van me af te laten glijden. Ik mag mijn eigen verdriet, mijn eigen strijd zwaar vinden en hoef me niet sterk en flink te houden. De rondes aan het begin van iedere Pessoo-ochtend en de *sharings* na de *structures* hebben hetzelfde spiegelende effect. Al die dingen samen maken mijzelf beetje bij beetje los.

In mijn proces voel ik me soms als een vlinder, die worstelt om haar cocon af te werpen, om eindelijk geboren te worden. In het begin van de therapie is er vooral die cocon. Hij staat voor mijn “oude” leven, waarin de zorg voor kinderen, ouders, en huishouden voorop staat. Terwijl ik verder (maatschappelijk relevante) vrijwilligersactiviteiten doe. “O ja, en ik geef ook nog een cursus en schrijf af en toe een verhaal voor een kerkelijk kinderblad.” Zo presenteer ik mezelf in het begin, met niet al te veel zelfachting.

Het is vooral in de beginrondes en de *sharings*, waar dit gebrek aan eigenwaarde duidelijk wordt. De reacties van medegroepsleden en van de beide therapeuten kietelen me om mezelf meer te laten zien. Om te laten zien, wat ik eigenlijk wil, en waar mijn passie ligt. Daarin ervaar ik de meerwaarde van het werken in een groep. We helpen onszelf in de eerste plaats, maar helpen net zo hard elkaar, openen elkaars ogen, stimuleren elkaar. Het heeft mij geholpen om stappen te zetten uit mijn cocon. Stappen om een eigen leven op te bouwen. Zo zoek en vind ik voor het eerst in mijn leven betaald werk. Ongeschoold weliswaar, maar het is een begin. Het werk als postbezorger brengt structuur in mijn bestaan. Ik heb een zinvolle taak, die door de mensen gezien wordt. Het vergroot mijn gevoel van eigenwaarde. Een tweede stap is, dat ik me laat testen op hoogbegaafdheid, daartoe aangespoord door de wetenschap dat twee van mijn kinderen het zijn. Diep in mijn hart vermoedde ik het al langer, maar het doet me goed om daarvan bevestiging te krijgen. Alsof ik het nu mag laten zien. Het stimuleert mij om mijn eigen talenten en vaardigheden te zien en te erkennen. Het is voor mij een behoorlijke stap om zelf echt te voelen en er in te geloven, dat ik iets goed kan. Dat ik best goed les geef en oog heb voor de groepsdynamiek, goed kan schrijven, creatief en beeldend ben met taal en schilderen, muzikaal ben.

Sinds een half jaar ben ik bezig de volgende stap te maken. Ik wil veel

KIJK NAAR MIJ.
MAAK DAT IK BESTA!

meer doen met mijn talenten en vaardigheden. Mijn werk als postbezorger verruil ik voor werk als hoofdredacteur van een tweewekelijks blad. Mijn werk als schrijver breidt zich uit. Ik ben vaste schrijver voor een blad, dat 8 keer per jaar verschijnt en heb meegeschreven aan een boek, dat in Mei uitkomt. Als cursusdocent heb ik meer lessen gekregen. In mijn vrije tijd schilder en zing ik. De komende jaren wil ik me steeds meer gaan toeleggen op het schrijven. Daar ligt mijn hart, dat geeft me energie en voldoening.

Een stap die door dat alles heenloopt is het geleidelijk op orde krijgen van mijn huis. Dat betekent opruimen en inrichten zoals mijn man en ik het mooi vinden. Ik heb er genoeg van – dat klinkt boos en is het ook – te leven in een vergaarbak van spullen uit het verleden, die niet weg zouden mogen. Het betekent voor mij loskomen van het verleden en wat ik van het verleden mee wil nemen een plek geven, die voor mij goed is. Het voelt alsof ik nu pas goed intrek neem in mijn eigen huis.

Uit mijn schulp

Pas in het laatste halfjaar van de Pesso-psychotherapie maakt een *structure* duidelijk dat negatieve ervaringen met mijn eigen lichamelijke mij belemmeren om helemaal uit mijn schulp te kruipen. Het gaat om de ervaring van mijn eigen lichaam in de puberteit. De manier waarop mijn moeder in het openbaar over mijn lichaam praatte – denk aan het eerder beschreven “pashokjes-incident” – maakte mij heel onzeker. Een andere negatieve ervaring is het zaterdagse douche-ritueel uit dezelfde tijd. Mijn broers en vader mochten altijd eerst douchen, dan was het water bijna op, dus moesten mijn moeder en ik samen. De herinnering aan haar ongegeneerde manier van kijken en beoordelen van mijn lichaam in verge-lijking met het hare en het gedwongen elkaars rug wassen roept bij mij nog steeds schaamte en afkeer op. Haar boodschappen waren dubbel. Zelf liep ze graag in – soms gewaagde – kleding, die haar vrouwelijkheid onderstreepten. Ik mocht er vooral niet te dellerig bijlopen en seks voor het huwelijk was taboe. Toen ik op een avond door haar betrappt werd tijdens een vrijpartij met mijn vriendje, wendde ze zich hoofdschuddend af. Een nachtzoen zat er later niet meer in, want ze walgde van mij. In de *structure* voel ik vooral schaamte en pijn. De boosheid zit dan nog ver weggestopt. En voor positieve gevoelens van bijvoorbeeld lust is helemaal nog geen ruimte. Ik verschuil me in mijn steeds dikker geworden omhulsel.

In de Pesso-bijeenkomsten daarna komt het thema geregeld terug.

KIJK NAAR MIJ.
MAAK DAT IK BESTA!

Mijn boosheid komt niet los. Positieve gevoelens over mijn lichaam komen niet binnen. Tijdens een evaluatieronde, waarin we onze stand van zaken in het proces om beurten bespreken, krijg ik feedback van één van de therapeuten. Hij typeert mij heel raak in hoe ik mezelf - een beetje schuchter - in de wereld neerzet: "Sorry, dat ik besta..." De verwoording van een gevoel, dat ik alleen maar kan bevestigen. Een gevoel van schaamte. Ik durf mezelf niet te laten zien. Hartverwarmend zijn de stimulerende woorden daarna van andere groepsleden en van de beide therapeuten.

Ik heb een beetje geleerd voor mezelf en mijn lichaam te zorgen en er van te genieten. Het is voor mij één van de lastigste dingen, waar ik nog niet klaar mee ben. Aanraking is op zichzelf geen probleem. Met mijn man, kinderen, familie en vrienden ben ik heel knuffelig. Daarin zit het bekende zorgen, geven en - zij het iets moeizamer - ontvangen. In een setting met een arts ervaar ik het lichamelijke als puur functioneel. Liefdevolle, lichamelijke tederheid in de relatie met mijn man gedijt goed en doet mij ook heel goed. Ik kan daar steeds meer van genieten. Zodra lichamelijk contact echter gepaard gaat met mooi zijn en mooi gevonden worden, met opwinden en opgewonden raken, ervaar ik belemmeringen. Eigenlijk vind ik seksualiteit geweldig, maar de "oude" schaamte steekt nog vaak de kop op. Schaamte, die wel steeds meer gepaard gaat met woede. Want ik ben echt woest, dat mijn moeder mij niet de veiligheid en bevestiging heeft gegeven, die ik als tienermeisje hard nodig had. Als ik die woede voel, lukt het mij ook om mild naar mezelf te kijken en mezelf mooi te vinden.

Wat me verder helpt om uit mijn lichamelijke schulp te komen, is het werken aan zelfontplooiing, mezelf laten zien met alles wat ik kan en wil. Telkens wanneer dat lukt en ik een klein succesje boek, groeit mijn gevoel van eigenwaarde. Dat gevoel van eigenwaarde vergroot ook mijn gevoel van lichamelijke eigenwaarde. Mijn lichaam is het waard om goed te verzorgen en mooi te mogen zijn. Daarin zie ik weer de kracht van het totaalconcept van Pesso: hoofd en lichaam, verstand en gevoel versterken elkaar. Juist in hun wisselwerking helpen ze mij verder.

Plussen en minnen van de Pessomethode

Ik ben heel enthousiast over de Pesso-psychotherapie. De methode werkt intensief en goed. Het al eerder genoemde totaalconcept, waarin je als hele mens wordt gehoord, gezien en uitgedaagd vind ik perfect. Het biedt een veelzijdige benadering van problemen, meerdere invalshoeken

KIJK NAAR MIJ.
MAAK DAT IK BESTA!

en dus meer kansen om naar een oplossing te groeien.

De goed doordachte opbouw van oefeningen naar geprogrammeerde *structures* en uiteindelijk open *structures* werkt prima. Je gaat steeds een niveau dieper en komt steeds dichterbij de kern. De strakke en tegelijk creatieve begeleiding van de beide therapeuten in de *structures*, en in de beginronden en *sharings* zijn daarbij onmisbaar. Ook goed, dat dat door twee therapeuten wordt gedaan, die elkaar aanvullen en scherpen. De duidelijke grenzen en structuur van de therapie zijn erg belangrijk. Ik vond het fijn, dat die zo goed gehanteerd en gehandhaafd zijn door de therapeuten bij pogingen van sommige groepsleden om er aan te morrelen. Juist de zekerheid van regels en structuur geven ruimte en vrijheid om je open te stellen en jezelf “in het vuur te gooien”, om het maximale er uit te halen.

De enige nadelen die ik zie in de methode zijn die elementen waar je het minst invloed op hebt, zoals de afhankelijkheid van het aantal beschikbare (vaak manlijke) groepsleden. In het begin van mijn therapie was er een redelijk evenwicht tussen vrouwen en mannen. Na een jaar waren er te weinig mannen om als echte Pessogroep door te gaan. In kleine kring zetten we onze therapie een aantal maanden voort middels Pessooefeningen, met veel ruimte voor *sharing*. Het was prettig om niet stil te staan, maar ik miste het “echte Pessowerk.” Met een weinig stabiele groep – mensen die geregeld afwezig waren, of dreigden af te hakken – deed ik daarna nog ruim een half jaar Pessopsychotherapie. Toen opnieuw een tekort aan mannen ontstond, stopte ik. Ik ben er nog niet, mijn ontwikkeling gaat verder. Toch is dat moment voor mij een goede afsluiting van een waardevolle periode, die mij enorm geholpen heeft. Mede dankzij Pessoo kan ik nu volmondig zeggen: “Kijk naar mij. Ik besta!”

Als je geregeld boos bent over de manier waarop anderen jou behandelen of waarop de mensen om je heen met elkaar omgaan, trek je dan eens terug op een plek waar je jezelf luidruchtig kunt laten gaan. Denk nu aan een persoon of situatie die jou boos maakt en laat je boosheid opkomen. Maak het groter, blaas het op. Begin als een wilde aap of een grommende leeuw dreigende gebaren en geluiden te maken.

Gebruik vooral geen woorden, want zodra je woorden gebruikt, op de ander scheldt, de ander vernijten maakt of vloekt, verschuift je aandacht van het beleven van je emotie naar het rationele niveau van het hoe en waarom. In feite begin je een partijtje negatief denkwerk.

Door je te concentreren op het fysiek beleven en uiten van je boosheid, ontwikkel je een houding die past bij het gevoel van kracht en zelfrespect.

Je bent een krachtig schepsel waar anderen respectvol mee om zullen moeten gaan. Je bent groot, sterk en belangrijk. Zo ontdek je hoe lekker boos zijn eigenlijk is. Op een gegeven moment zul je er als vanzelf om gaan lachen. Je behoudt je gevoel van kracht en verliest het boze.

Pas dan treed je met dit gevoel van kracht en zelfrespect degene of de situatie waar je zo boos op was, tegemoet. Je kans nu respectvol behandeld te worden zijn aanzienlijk gestegen.

Uit “De Creatiespiraal” van Marinus Knoope
Nijmegen 1998, p. 125.

Agressieproblematiek en Pesso-psychotherapie

WILLY VAN HAVER

Inleiding

Het is bijna een vloek waarmee ik mij alleen maar de wraak van de Griekse goden op mijn nek kan halen om op een prachtige en volkomen vreedzame Kretenzische vakantiedag als vandaag te zitten reflecteren en schrijven over agressie.

Alhoewel, deze volmaakte vredigheid kan ook gemakkelijk verstoord worden: een stinkende auto die voor mijn neus komt dieselen terwijl ik van mijn zonnig koffietje op een terrasje zit te genieten; een luidruchtig Duits koppel dat achter mijn rug in het restaurant met veel kabaal met de teerlingen zit te tritsen,...

Irritatie en agressie zijn dan niet ver weg.

Agressie is vandaag de dag een prangend sociaal probleem en een beangstigend maatschappelijk thema.

Met een toenemende frequentie worden we als burgers geschokt door gruwelijke feiten waarbij iemand op een compleet onvoorspelbare en waarzinnige manier onschuldige mensen vermoordt, vaak zonder enig zichtbaar of begrijpelijk motief.

Maar ook minder extreme vormen van agressie zijn een “routine-fenomeen” geworden in onze geciviliseerde samenleving: verkeersagressie, agressie tegenover treinpersoneel of zorgverleners, betogingen of sportmanifestaties die een aanzet zijn voor vernielzucht, vandalisme, onveiligheid op straat, een cultuur van jonge gasten die gewapend naar school gaan en leerkrachten die wijselijk hun mond houden.

Om nog maar te zwijgen over terrorisme, oorlogszuchtige presidenten, religieus fanatisme,...

Voortdurend eisen brutale vormen van agressie onze aandacht op. Vragend kijkt men in de richting van psychiaters, psychologen en psy-

Willy van Haver is klinisch psycholoog, Pesso-psychotherapeut, -supervisor en -trainer, directeur van Kern, vormings- en opleidingscentrum in Sint-Niklaas.
e-mail: kern.psycho@skynet.be

chotherapeuten: “En ?”

Als klinisch psycholoog beperk ik mij bij het bekijken van deze vraag tot mijn eigen werkterrein n.l. de psychotherapie en waag ik mij niet op het terrein van de sociaal psycholoog of de sociologie.

Ook Pesso-psychotherapie moet zich bezinnen over deze fenomenen en de verantwoordelijkheid opnemen om tenminste een poging te doen in het zoeken naar antwoorden.

Hoe kijken we in Pesso-psychotherapie naar deze agressieproblematiek, en wat doe je daarmee in de concrete praktijk als Pesso-psychotherapeut?

Twee troeven van Pesso-psychotherapie

In het rijtje van psychotherapeutische methoden neemt Pesso-psychotherapie een niet te onderschatten plaats in als het gaat om een aanbod van visies en therapeutische methodieken wanneer in een therapeutisch proces agressieve gevoelens aan de orde zijn.

Deze therapie heeft daarbij vooral twee troeven.

Enerzijds graaft Pesso-psychotherapie onder het symptoom en het gedrag op zoek naar de motor van het problematisch gedrag.

Pesso-psychotherapie is een experiëntiële of ervaringsgerichte therapievorm. Dat betekent o.a. dat het zoeken naar de innerlijke beleving van de cliënt een rode draad vormt in het therapeutisch proces (Greenberg, Watson, & Lietaer, 1998).

Alleen wanneer we in staat zijn om de onbegrijpelijke daden te begrijpen kunnen we mogelijk op het spoor geraken dat leidt naar oplossingen.

Zonder dit begrijpend verstaan van problematisch agressief gedrag is repressie het enige antwoord.

En ik volg J.Vandenberghe in zijn stelling dat verregaande repressie in onze maatschappij geen optie is (Vandenberghe, 2009).

Agressieve gevoelens en agressief gedrag staan niet los van de rest van de persoonlijkheid en het krachtenspel binnen deze levende entiteit.

In Pesso-psychotherapie kijken we verder dan het symptoom, in dit geval agressie. Het symptoom is de boodschapper van de innerlijke wereld, en de boodschapper moet men niet de mond snoeren maar men moet proberen verstaan wat hij te vertellen heeft.

De invulling van basisbehoeften, of beter: het tekort aan invulling, invloed van traumatische ervaringen, de ontwikkeling van het sturend ik,

het voeden van het mentaliseringsproces, enz. zijn aspecten die mee in overweging genomen worden en richting zullen geven aan het werken met deze problematiek in Pesso-psychotherapie.

Op die manier verkleint de kans dat we belanden in de valkuil van een te kortzichtige vraagstelling n.l. “hoe voorkomen we destructief agressief gedrag?”

De vraag is niet: “hoe voorkom je dit gedrag?”, maar: “hoe kan je mensen helpen om hun agressieve gevoelens en impulsen op een goede manier te beheren, zodat die niet destructief worden?”

In Pesso-psychotherapie hebben we inzichten over begrenzing en technieken beschikbaar die een meerwaarde zijn in het therapeutisch aanbod (Pesso, Perquin, 2005).

De tweede troef is dat Pesso-psychotherapie een lichaamsgerichte therapievorm is. Dat betekent dat de cliënt terecht komt bij een therapeut die geleerd heeft om op een veilige en verantwoorde manier te werken met de lijfelijke dimensie en expressie van agressie.

Eenieder weet uit eigen ervaring dat agressieve gevoelens niet alleen “in het hoofd zitten”, maar zeer direct lijfelijk voelbaar zijn. Meer zelfs: het zijn gevoelens die zich in de eerste plaats op een fysiek niveau situeren. Het is een meerwaarde wanneer men in het therapeutisch proces de cliënt ook op dit niveau kan aanspreken. Dit is niet in tegenspraak met de opdracht van de therapeut om de cliënt te helpen in het mentaliseringsproces n.l. het ontwikkelen van bewustzijn rond impulsen, onbewuste dynamiek, en vitale energie. Aansluiten bij het fysieke niveau is het vertrekpunt; mentaliseren is het nagestreefde eindpunt.

Als Pesso-psychotherapeut heeft men gebalanceerde en goed omschreven methodieken ter beschikking om enerzijds niet te belanden in acting-out en zich anderzijds niet te moeten vastklampen aan een te cerebrale benadering die toch geen aarde aan de dijk brengt.

Bronnen van agressie

Wanneer agressieve gevoelens zich aandienen in een therapeutische sessie, komen we wellicht een stuk verder wanneer we zicht hebben op de bron die verantwoordelijk is voor deze gevoelens.

Ik merk dat in de praktijk therapeuten, ook Pesso-psychotherapeuten, in de war geraken bij een agressie-thematiek omdat ze de verschillende bronnen van waaruit agressie ontstaat niet kunnen differentiëren. Wat in casus A nodig en goed is moet je in casus B juist niet doen of werkt

gewoonweg niet.

Welke bronnen van agressie kunnen we onderscheiden? Wetende dat de realiteit zich niet in schema's laat vatten maar even voorspelbaar is als kwikzilver.

Toch volhard ik in de boosheid in een poging om dit aspect van het leven in een schemaatje te krijgen in plaats van als een vrije man te accepteren dat het leven nu eenmaal één spaghetti is.

Dus ,wat te schematisch, wil ik onderscheid maken tussen zeven bronnen van agressie.

1: Agressie en kracht

Ieder levend wezen heeft een eigen territorium nodig en is door moeder natuur of door de Schepper uitgerust om dat eigen terrein te veroveren en te verdedigen.

Het is een variant op de basisbehoefte "plaats."

We kennen talloze vormen hiervan in onze mensenmaatschappij. We veroveren een plaats in het maatschappelijk bestel, we verzamelen geld of een equivalent daarvan. De president zorgt ervoor dat hij een vijand heeft waartegen hij kan vechten zodat al zijn onderdanen hem als een sterke leider kunnen waarderen. Veel sporten zijn een puur territoriumgevecht: worstelen, judo, tennis, voetbal, etc.

In het territoriale gevecht moeten we aan de concurrentie tonen dat we krachtig zijn, macht hebben, iemand zijn, iets te bieden hebben, invloed hebben, iemand zijn waarmee men rekening moet houden, we willen een betekenis hebben voor anderen, enz.

Vormen van agressie die maatschappelijk constructief en lovenswaardig zijn.

Neem dit agressief gedrag weg en het maatschappelijk bestel valt plat. Ik zou dit primair agressief gedrag willen noemen: het kunnen gebruiken van kracht in functie van iets wat men wil bereiken.

Men zou hier ook nog het onderscheid kunnen maken tussen mannelijke kracht en een vrouwelijk krachtig zijn; iets wat ons in deze context te ver zou leiden.

Agressie is een vorm van vitaliteit, van levenskracht.

Sommige mensen hebben daar problemen mee.

Ze hebben nooit of te weinig de kans gekregen om met die potentie

van zichzelf te experimenteren en deze te integreren in hun persoonlijkheid. En dit kan zich in therapeutisch structurewerk manifesteren.

Vaak dient dit thema zich dan aan in een vorm waarbij agressie ontkend of miskend wordt. Agressie wordt weggenormeerd of weggerationaliseerd als iets wat toch geen oplossing brengt; of wordt gecamoufléerd achter vriendelijkheid en meegaand zijn; of wordt bedolven onder depressie, onder psychosomatische symptomen, of verschijnt als zelfdestructief gedrag.

Bij een dergelijke structure zit men fout wanneer men zich te veel op de negatieve figuur afstemt. Het is best mogelijk dat een structure rond dit thema start bij een negatieve figuur: een vader die altijd denigrerend was, of een moeder voor wie het nooit goed genoeg was, of ouders die emotioneel gewoon afwezig waren, enz.

Je start dan met het plaatsen van de negatieve figuur en eventueel gebruik je negatieve accommodatie. Maar de essentie is het ontbreken van een positieve figuur: een ouderfiguur of een ouderkoppel bij wie er ruimte is om met deze agressieve, krachtige kant te experimenteren. Ouders die glunderen en fier zijn dat er zoveel vitaliteit - “poer” zeggen we in 't Vlaams - in hun kind zit.

De negatieve figuur is dan irrelevant en de interactie is intentioneel ook niet naar hem/haar gericht. De actie die vaak vorm aanneemt van slaan, stampen, schoppen, lawaai maken, ... is gericht naar de positieve figuren die als functie hebben: deze potentie en het gebruik daarvan positief accepteren, valideren, aanmoedigen en begrenzen. Wat de cliënt nodig heeft is niet een negatieve figuur die ligt te kreunen bij elke slag of stoot, maar een ouderfiguur die toestemming geeft om deze kracht te gebruiken, die dit waardeert en aanmoedigt en die ervoor zorgt dat het niet uit de hand loopt. Aandacht geven aan de negatieve accommodatie staat hier veeleer in de weg dan dat het vooruit helpt.

2: Agressie als lidkaart

In sommige subculturen of maatschappelijke groepen is agressief gedrag de lidkaart om bij de groep te horen. Als je als jongen geen wapen op zak hebt ben je een mietje, en als jonge meid scoor je in de groep wanneer je de ene vrijer na de andere weet te strikken om hem daarna weer te dumpen.

In het Kretenzische Sfakia – ze zijn gekend als vechtersbazen – kreeg de president van Griekenland bij zijn bezoek aan het dorp een geweer als welkomsgeschenk met daarin gegraveerd: “symbool van onze vrijheid.”

Niet te verwonderen dat er bij hoog oplopende ruzies of vendetta's af en toe geschoten wordt.

Psychotherapeuten, ook Pesso-psychotherapeuten, hebben over deze vormen van destructieve agressie weinig te vertellen. Wellicht hebben sociologen of criminologen op dit vlak meer wijsheid in pacht dan wij.

3: Reactie op frustratie

Mensen worden agressief wanneer ze gedwarsboemd worden in wat ze voor ogen hebben en waar ze bewust naar streven. Men wil op tijd op een afspraak zijn en men belandt in een file. Ik wil de video gebruiken en die laat het juist nu afweten.

Ook deze agressie kan met territoriaal gedrag te maken hebben. Maar het gaat hier dan veeleer om agressie als reactie wanneer ik mijn territorium bedreigd voel of wanneer men in mijn afgebakend terrein probeert binnen te dringen.

Ik reageer agressief wanneer ik op het vliegtuig nauwelijks beenruimte heb en de dame voor mij haar stoel achterover klikt omdat ze een dutje wil doen. Iedere centimeter telt op dat moment.

We weten dat de kans op agressie toeneemt naarmate je het territorium van mensen verkleint: overbevolking creëert agressie. Overbevolkte gevangenissen vragen om opstand. Het kan ook gaan om agressie die ontstaat omdat iemand iets afgepakt wordt: men verliest zijn job of verworven rechten, een dief steelt je portefeuille, je verliest iemand die je erg dierbaar is.

Ik zou deze agressie willen benoemen als "reactieve agressie."

Ik herinner mij - het dateert uit mijn studententijd - hoe in Coetsiers Frustratie Test - ik weet niet of die heden ten dage nog bestaat - een onderscheid gemaakt werd tussen 3 types van reacties op frustratie:

1. extrapunitief: men reageert op de frustratie met agressie naar de buitenwereld. Het is hun fout dat dit mij overkomt. De ander is de oorzaak van mijn ellende of ongemak.
2. intropunitief: men stelt zichzelf verantwoordelijk voor het ongemak dat men meemaakt. "Ik had het beter moeten plannen, dan stond ik nu niet in de file."
3. impunitief: er ontstaat geen agressie en men zoekt een rationele verklaring voor het ongemak of de frustratie. "Niemand kan er iets aan doen dat er files zijn" of "We passen niet bij mekaar en daardoor hebben we telkens weer meningsverschillen."

Ook in structures zie je die 3 reactietypes.

Achter het intropunitief, zelfbestraffende en het impunitieve steekt vaak een angst voor direct extrapunitief gedrag. “Als ik die agressie uitdruk, zal ik het moeten bekopen.”

Wanneer men met reactieve agressie te maken heeft, zal de interactie met de negatieve figuur eerst centraal staan, met het gebruik van de negatieve accommodatietechniek.

Vooraf bij het intropunitieve of impunitieve type zal het inschakelen van negatieve accommodatie oude en blokkerende patronen helpen veranderen. De vanzelfsprekende overmacht van de dader of de frustrator wordt doorbroken wanneer de cliënt merkt dat zijn agressie effect heeft en dat de dader niet zo ongenaakbaar en almachtig is als men wel dacht. Pas nadat deze agressie die het verstoorde machtsevenwicht herstelt voldoende aan bod is gekomen, is het zinnig en correct om over te stappen naar een vervullend antwoord van een positieve figuur. De begrenzing die in deze interactie soms nodig is, heeft niet dezelfde bevestigende functie als in de vorm van expressie van kracht en agressie die we hiervoor bespraken. Begrenzende figuren zullen er vooral voor zorgen dat alles veilig blijft en dat de cliënt zichzelf of de rolspelers niet letterlijk schade toebrengt.

4: Reactie op gekwetst worden

Wanneer men gekwetst wordt in iets wat voor die persoon een belangrijke waarde is, of wanneer er een aanval komt op de persoon zelf kunnen we agressie verwachten.

Men wordt afgewezen, men wordt vernederd, men wordt belachelijk gemaakt, de plaats waar men recht op heeft wordt door iemand anders afgepakt.

Men voelt zich niet gerespecteerd, men wordt niet gehoord, men krijgt geen spreekrecht, men telt niet mee, men voelt zich niet begrepen. Cruciale waarden en het gevoel van eigenwaarde komen binnen die relatie in het gedrang.

In een boekbespreking over “empowerment” van kansarme gezinnen signaleert Greet Splingaer terecht dat in een dergelijk therapeutisch proces ...“de stem van de kinderen te weinig gehoord wordt. Daardoor komen gedragsproblemen, symptomen en acting-out in de plaats van een dialoog met het kind” (Splingaer, 2003) (Verhaeghe, 2008).

Agressie dient dus in dit geval begrepen te worden als een reactie op het gevoel dat men geen spreekrecht krijgt, niet aux sérieux genomen wordt, men niet meetelt, men niet belangrijk is voor de ander, men als persoon niet gewaardeerd wordt.

Een gekwetst dier is gevaarlijk.

Bij dergelijke agressieve gevoelens die vaak de vorm aannemen van intense opgekropte woede, kan het gaan om reële, actuele kwetsuren of om oude wonden. Nogal eens zal een kwetsuur in het hier-en-nu zo'n impact hebben omdat ze refereert naar een analoog gevoel of een analoge kwetsende situatie in de geschiedenis van de cliënt. De volwassene die afgewezen wordt voelt zich zo gekrenkt omdat men terug de pijn voelt van de afwijzing die men als kind heeft moeten doorstaan.

Ook bij deze agressiethematiek zal het cruciaal zijn dat de gevoelens tegenover de negatieve kwetsende figuur ruim en voldoende aan bod kunnen komen. In een dergelijke structure zal het vaak van kapitaal belang zijn dat de cliënt merkt en het gevoel krijgt dat er eindelijk erkenning is voor het onrecht dat hem of haar als persoon is aangedaan.

Hoofdzaak is niet dat er een positieve invulling komt, maar dat er erkenning is van het onrecht. Alleen wanneer het onrecht erkend wordt, kan de cliënt in zijn rechten hersteld worden en kan hij verder groeien.

Bij cliënten die het slachtoffer geweest zijn van seksueel misbruik hoor je telkens weer hoe het belangrijkste in hun verwerkingsproces niet zozeer is dat ze wraak kunnen nemen of dat er een compensatie is voor het leed dat hen is aangedaan. Ze willen vooral horen van de dader dat wat er gebeurd is, onrecht is, onjuist was. Vergeven kan pas wanneer men niet meer moet vergeten (Burggraeve, 2000).

Ook in dergelijke structures zal het bewerken van de relatie met de negatieve figuur een centrale plaats innemen. Men moet daarbij voorzichtig zijn dat men de cliënt niet blootstelt aan een te overweldigende confrontatie met de kwetsende figuur, ook al wordt die maar aanwezig gesteld door een rolspeler. Door de cliënt onbedachtzaam te confronteren met de negatieve figuur riskeert men een negatieve reconstructie waarbij de cliënt opnieuw het gevoel krijgt overgeleverd te zijn aan negatieve macht (Van Overbeke, 2009). Vaak zal het goed zijn dat men eerst zorgt voor beschermende en steungevende figuren voor de cliënt die straks ten strijde trekt.

Niet zelden zullen deze figuren in het verdere verloop van de structure ook een begrenzen functie krijgen.

In het werken met dergelijke thema's zal ik nogal eens gebruik maken van de figuur van de rechtvaardige rechter: een objectieve buitenstaander die het onrecht dat de cliënt is aangedaan onderkent of die het toen zou onderkend hebben, die bevestigt dat het onrecht is en die de dader terecht wijst; een rol die je als therapeut vaak in de tegenoverdracht zelf opneemt.

5: Reactie op fundamenteel gemis

Enigszins verwant met het voorgaande, maar uiteindelijk toch met een andere klemtoon is agressie die voortkomt uit fundamenteel gemis, zeg maar wanneer een basisbehoefte (plaats, voeding, geknuffeld worden, geborgenheid, steun, houvast, begrenzing, ruimte krijgen) onvoldoende ingevuld werd.

Mensen gebruiken allerlei copingmechanismen om te proberen in het reine te komen met onvervulde behoeften. Er is berusting, ontkenning, dissociatie, rationalisatie, projectie, overcompensatie, vlucht in het illusoire, in magie, in de psychose, in middelengebruik, etc.,etc.; een hele psychoanalytische winkel vol.

Een van deze copingmechanismen is acting-out in agressief gedrag.

A. Janov benadrukt terecht hoe agressie nogal eens een uitlaatklep is voor pijn en gemis (Janov, 1980).

Cruciaal in een dergelijke thematiek is dat de focus van het therapeutisch werk niet ligt op de agressie, maar dat het oud gemis en de onvervulde behoefte centraal komt te staan.

Soms moet men hier opletten met het benoemen van de frustrerende figuur als negatieve figuur.

Bijvoorbeeld bij deze cliënte wier moeder overleed toen ze acht jaar was. Sindsdien was er geen moederfiguur meer voor haar. Haar gestorven moeder kan ze moeilijk benoemen als een negatieve figuur; "Zij heeft daar ook niet voor gekozen." In dit geval zal ik de reële ouder graag benoemen als: diegene die door de omstandigheden niet in staat was om je te geven wat je nodig had. Op die manier wordt de reële figuur ontschuldigd, maar blijven we toch onderkennen dat er een gemis geweest is en dat er iets oningevuld is gebleven (Boszormenyi-Nagy & Krasner, 1994).

Soms is het dan goed om de agressie te kanaliseren naar een meer abstracte figuur: het noodlot, de onrechtvaardige verdeling van goed en kwaad, soms zelfs god zelve.

Op die manier wordt de onschuldige moeder niet beklad met onverdiende agressie; op die manier kunnen het protest en de agressie toch aan bod komen; en op die manier opent men de deur voor de hoofdzaak in een dergelijke structure: de interactie met de positieve moeder die symbolisch het kind alsnog geeft waar het recht op had en wat het door de grillige loop van de realiteit heeft moeten missen.

6: Reactie op angst voor het onbeheersbare

Soms zie je agressie en agressief acting-out gedrag als antwoord op de angst voor het onbeheersbare, het grenzeloze, de explosie, overweldigende gevoelens, het niet-hanteerbare.

In het Griekse godendom – wie mij kent weet dat Griekse mythologie mijn favoriet speelgoed is – had je o.a. Apollo en Dionysos die als het ware een polariteit vormden. Apollo was de god van het beheerste, het rechtlijnige, de wijsheid, de ratio, het voorspelbare, het geregelde, het correcte, de harmonie. Dionysos (later de Romeinse Bacchus) was de god van de roes, het onverwachte, de vrijheid, het ongebonden zijn, het speelse wilde, het uitgelatene. Beide goden dienden geëerd te worden, waardoor de oude Grieken in het reine probeerden te komen met deze menselijke dualiteit.

Zowel individueel als maatschappelijk zie je ook deze twee polen. Na de wilde jaren 70 leven we nu in een periode van “no nonsense.” En ook als individu kampen we met de integratie van deze dualiteit. Men probeert de destructie van het chaotisch vitale en van overweldigende gevoelens te voorkomen door bijvoorbeeld afstand te houden, zichzelf regels en structuur op te leggen, zich te oefenen in ordenen en beheersing, etc.

Waarom spendeer ik zoveel uren van mijn leven aan het organiseren van de realiteit door programma's in elkaar te zetten? Waarom spendeert mijn buurman zoveel uren per dag achter zijn piano om zijn vingers zodanig te beheersen dat ze kunnen laten horen wat een componist op papier gezet heeft?

Apollo moet geëerd worden!

Soms kan deze dualiteit zo weinig geïntegreerd zijn dat men te weinig tegengewicht heeft tegenover de onbeheersbare impulsen: te weinig Apollo tegenover te veel Dionysos. Terecht vreest men dan – allicht onbewust – voor destructieve catastrofes; men vreest dat men zal terechtkomen in het wilde vaarwater van de rivier waar sturen niet meer moge-

lijk is. Agressie, gericht op anderen of tegen zichzelf, kan dan een register zijn dat men gebruikt om de angst voor de catastrofe af te houden.

De cliënt die kerft, suïcidaal gedrag, mensen die steeds weer een vijand nodig hebben waartegen ze kunnen vechten, zichzelf steeds in de underdog positie houden, etc.

In een dergelijk therapeutisch proces gaat het eigenlijk niet om de agressie, maar om de dreigende onbeheersbare gevoelens. Die gevoelens kunnen allerlei zijn: intens verdriet, niet te verdragen pijn, overweldigende verliefdheid, grenzeloze wraakgevoelens, een onbeperkt gevoel van macht, niet beheersbare seksuele impulsen en verlangens, enz.

In die structures is het gebruiken van de negatieve figuur dan ook irrelevant. De essentie is dat er ouderfiguren zijn die niet schrikken van dergelijke massale gevoelens of verlangens, die deze ongedifferentieerde impulsen kunnen begrenzen, die op die manier houvast en structuur bieden, en die de cliënt kunnen laten ervaren dat deze vitale gevoelens niet destructief of gevaarlijk zijn, maar best constructief bruikbaar zijn in menselijke relaties.

Met opzet vermeld ik dat de cliënt dit moet kunnen ervaren. Cliënten gaan op dit punt maar al te gemakkelijk mee met de hypothese en de suggestie van de therapeut. Ze zeggen zogezegd “ja” tegen het correctieve dat de therapeut voorstelt, maar het ongrijpbare, dat in dit geval de angst en de agressie genereert, blijft stiekem denken: “ik weet wel beter.” Wees alert wanneer de cliënt zegt: “Ik wil van mijn ideale ouders nogmaals horen dat ze mijn agressieve kracht, mijn angst, mijn....., wel aankunnen.”

De enige manier om een dijk te vormen tegen massale gevoelens is dat de cliënt kan ervaren dat de ideale ouders dit wel aankunnen en grenzen kunnen geven die geloofwaardig en betrouwbaar zijn (Perquin, 2000). Wanneer ik merk dat de cliënt te gemakkelijk meegaat in het correctieve zal ik in dit geval nogal eens advocaat van de duivel spelen: “Ze kunnen zoveel zeggen, ik zou dat niet geloven.”

Bij een dergelijke structure moet je als structureleider zeer alert zijn dat er ergens een barst komt in bijvoorbeeld de begrenzing die gegeven wordt : een voet die toch ontsnapt, een rolspeeler voor wie het even te moeilijk wordt e.d.

Ook al is de sfeer op dat moment speels en ontladend, het is een bloederstig spel. Let ook op voor commentaar van de rolspeelers nadat ze uit de rol gestapt zijn en de vrijheid krijgen om naderhand eigen ge-

voelens te ventileren. Waarschuw uw rolspelers hiervoor. Dus geen commentaar als “Ik dacht dat ik het niet zou kunnen volhouden.” Of “Amaai als je zo’n furie van een dochter hebt.” Het onbegrensde van de cliënt ligt te wachten op dergelijke signalen, ook buiten de structuurtijd.

7: Agressie als wanhoopsdaad van en falende held

Extreme vormen van zinloos geweld probeer ik te begrijpen vanuit een zeer basale dynamiek. Deze dynamiek sluit aan bij wat ik in punt 5 schreef, maar is veel extremer, pathologischer.

Als mens gebruiken we onze energie om iets te doen met de mogelijkheden die we genetisch meegekregen hebben. Als dat proces voldoende lukt putten we daar voldoening, genot, levensvreugde, verbondenheid, zelfwaardering, betekenis- en zingeving uit. Het bekende verhaal van zelfrealisatie.

Mensen die dit onvoldoende kunnen waar maken in de realiteit gaan zich gradueel meer en meer uit dit proces in de realiteit terugtrekken en gebruiken hun fantasiewereld als ersatz voor deze realiteit. In fantasie kan alles. In de realiteit geraakt men stap voor stap vast in de klem van de mindere zijn, niet kunnen of hebben wat een ander wel heeft, de mislukkeling, het slachtoffer. “Een ander haalt op school goede resultaten, ik niet.” “Een ander heeft een lief, ik niet.” “Een ander heeft een gezellige en zorgende thuis, ik niet.” “Een ander krijgt genegenheid en warmte, ik niet.”

Er kunnen dan verschillende sporen ontstaan als reactie op deze positie van de mindere. Een daarvan is dat men gaat overcompenseren. “Ik zal bewijzen dat...” Men wordt een fanatieke superstudent; men probeert macht te veroveren; veel geld is niet genoeg; men jaagt constant op vrouwen die affectie en geborgenheid kunnen geven, enz., enz.

Het verhaal van wat A. Adler “het mannelijk protest” noemde als overcompensatie van een minderwaardigheidspositie. Wanneer dit onbegrensd streven gecombineerd wordt met een zich terugtrekken uit de realiteit belandt men in pathologische fantasie, in magisch denken, of in de psychose. Er is niets tegen fantaseren, zelfs niet tegen grenzeloos fantaseren; zolang de fantasie maar geen vervangwereld wordt voor de realiteit.

Bij een mannelijk protest zal deze overcompensatie gemakkelijk gericht worden op actie. Wanneer men daarbij in enige mate paranoïde persoonlijkheidstrekken heeft worden anderen gemakkelijk tegenstanders en vijanden. Men wil zelf als held schitteren, niet naast of met de andere,

maar ten koste van de andere. Men pleegt geen zelfmoord in alle stilte of verlatenheid, maar met een scenario waarbij ook andere slachtoffers vallen. In zijn val sleurt de falende held ook anderen mee. “Ik moet het bekopen; iedereen zal het bekopen.” Deze combinatie van een falende zelfrealisatie, extreme minderwaardigheidsgevoelens, mannelijk protest, overcompensatie in een eigen fantasiewereld, en actiegericht zijn is een gevaarlijke cocktail waardoor het risico op acting-out in extreem en zinloos geweld niet te onderschatten is.

Vrijwel steeds zal de maatschappij, de hulpverlening, de psychotherapeut hier te laat komen: men had dit niet gezien of verkeerd ingeschat.

Belandt zo’n cliënt toch in psychotherapie dan is werken met agressie absoluut niet aan de orde. Het echte werk ligt bij de falende zelfrealisatie, meestal een schrijnende affectieve verwaarlozing, basisbehoeften die compleet miskend werden, een zeer negatief zelfbeeld en een vijandig omgevingsbeeld. Negeer als therapeut de vuiligheid, de paranoia, de vijandigheid, de pijn, de bitterheid niet, en ga er vooral niet voor op de loop. Realiseer u dat in zo’n therapie alles staat of valt met de relatie die je opbouwt met de cliënt. Relatie met duidelijke professionele afbakening, met possibility sfeer, met de focus op het corrigeren van het oude en het gemis; niet op symbolisch vlak want dat is niet geloofwaardig en pakt toch geen verf, maar in de reële ik – gij relatie. Therapie is een menselijke ontmoeting.

Je moet veel kunnen dragen en verdragen, en het is iets van lange adem. Zorg voor je eigen vangnet en emotionele steun.

In dit geval betekent werken met agressieproblematiek: juist niet werken met agressie.

Ik heb zelf in mijn praktijk nog nooit te maken gehad met cliënten met deze extreme pathologie. Gelukkig. Maar mijn overwegingen geven misschien toch een voorzet bij het zoeken van de weg.

Signalen van agressieproblematiek

Ik geef nu enkele signalen of symptomen die een aanduiding kunnen zijn dat agressieve gevoelens aanwezig zijn en een rol spelen in de dynamiek van het proces waarmee de cliënt bezig is. Het kan voor de therapeut belangrijk zijn om deze symptomen of dit gedrag te onderkennen als verwijzing naar onderliggende agressie.

Agressie immers die aanwezig is en geen spreekrecht krijgt zal onderduiken als verzetsbeweging en zal het verdere ontwikkelingsproces van de cliënt boycotten, bevroren, doen stagneren.

1. Manifeste agressie, kwaadheid, verzet, kritiek, wraakgevoelens. Dit vraagt geen commentaar.
2. Zelfdestructief gedrag: automutilatie, suïcidaal gedrag, zichzelf fysiek pijnigen, in een situatie blijven waarin men geslagen wordt, zichzelf emotioneel pijn doen, blijven hangen in een relatie waarin men vernederd wordt, gepest wordt,....
3. Depressie is vaak een signaal van onderkoelde en miskende agressieve gevoelens.
4. Rationaliteit: in plaats van zijn agressie te voelen, zoekt de cliënt naar verklaringen en probeert hij uit te leggen waarom het nu eenmaal niet anders kan.
5. Afwijzen van ideaalfiguren of van de vervullende antidote. Wanneer de cliënt een positieve input niet toelaat, sceptisch en wantrouwig is en blijft tegenover datgene wat de positieve figuur hem te bieden heeft, het positieve niet geloofwaardig vindt, allerlei “maren” heeft waardoor een bepaalde rolspeler niet voldoet om als ideaalfiguur te fungeren, zal dit meestal een signaal zijn dat agressieve gevoelens tegenover de negatieve figuur nog in de weg zitten. De pijn, de agressie blijft nog steken en de cliënt heeft het gevoel dat het onrecht dat hem is aangedaan nog onvoldoende erkenning gekregen heeft. De negatieve lading komt dan onder de vorm van scepsis en wantrouwen terecht bij de positieve figuur in plaats van bij de negatieve figuur waar ze thuis hoort.
6. Passieve agressie. De cliënt pleegt verzet door niets te doen, door te zwijgen, door passiviteit. Alle gevoelens van agressie worden dan vaak ontkend: “neen, er is niets.” Werken met passieve agressie is eigenlijk een te uitgebreid onderwerp om hier op in te gaan. Het is een thema voor een ander artikel. Waarschuwing is vooral : wees voorzichtig en forceer niets. Wanneer je deze agressie toch openbreekt is de kans groot dat de cliënt belandt in een ernstige vorm van destructie of zelf- destructie.

Het belang van een goed contract

Er zijn maar twee mogelijke wegen langs waar de cliënt bij de therapeut belandt.

Ofwel heeft de cliënt zelf de stap gezet omdat hij vindt dat er een probleem is waarvoor hij de hulp van de therapeut wil gebruiken. Ofwel

hebben anderen zijn gedrag als problematisch getaxeerd of lijden zij onder onaangepast gedrag en hopen ze dat de therapeut hier iets aan kan veranderen.

Een ding is zeker: een absolute voorwaarde om in psychotherapie “aan de slag” te kunnen is dat er een probleembesef moet zijn bij de cliënt. Alleen wanneer de cliënt zijn gedrag zelf als een probleem of als onjuist ervaart, kunnen we spreken van motivatie voor psychotherapeutisch werk en hebben we een basis om te gaan werken aan het opbouwen van een goed therapeutisch contract, een absolute voorwaarde om – bij deze problematiek juist zoals bij andere problemen – een basis te hebben die een gunstig perspectief en een positieve uitkomst voor het therapeutisch werk mogelijk maken.

Is dat niet het geval, dan komen we terecht bij de vraag: hoe kan je werken met weinig gemotiveerde cliënten, of wat is zinnig en mogelijk bij gedwongen hulpverlening?

Een vraag die in ons vak een hoofdstuk apart is en die ik hier dus ook terzijde zal laten. Wanneer we het belang van een goed therapeutisch contract in het werken met agressieproblematiek zo benadrukken, is dat niet alleen om te voorkomen dat er op een schadelijke, zelfs gevaarlijke manier zou omgesprongen worden met agressie binnen deze therapeutische context.

Het belang ligt breder: een duidelijk contract geeft structuur en houvast. Het schept een stevig en betrouwbaar kader dat de nodige veiligheid schept om juist met onveilige en explosieve inhoud bezig te kunnen zijn. Het contract zal vaak een begrenzend betekenis hebben.

Het contract moet niet alleen omschrijven wat de spelregels en de afspraken zijn. Vaak zal het goed zijn, meestal zelfs noodzakelijk zijn, om in het contract te expliciteren welke maatregelen er zijn wanneer men zich niet houdt aan de afspraak. In de praktijk merk ik hoe een contract in de loop van de therapie gaandeweg verandert, groeit en specifieker wordt. Al was het alleen maar omdat men als therapeut geconfronteerd wordt met een bepaald voorval of met een bepaalde vraag dat men gaat zoeken naar afspraken die een herhaling kunnen voorkomen.

Hierbij twee gouden vuistregels:

1. Zorg ervoor dat, hoe dan ook, de cliënt de vragende partij is. Het deelnemen aan de therapiegroep moet een gunst zijn; men mag deelnemen. Wanneer de cliënt te weinig vragende partij is, beland je als therapeut in de positie waarin je te weinig macht

- hebt om voorwaarden te stellen, eisen te stellen, afspraken te maken, de structuur af te bakenen.
2. Zorg op de verschillende contractpunten vooral voor klaarheid en duidelijkheid, tot in de details.

Bij agressieproblematiek worden, naast de gangbare afspraken die in het therapiecontract bij Pesso-psychotherapie gemaakt worden de volgende punten expliciet benadrukt.

* Letterlijke fysieke agressieve handelingen tegenover andere groepsleden of tegenover de therapeut (-en) zijn niet toegestaan en worden gesanctioneerd met het onmiddellijk stopzetten van deelname aan de groepssessies of de individuele therapie. We hebben het dan over: slaan, schoppen, krabben, bijten, dreigend vastnemen, enz.

* Bij het uiten van emoties in de structure is de cliënt bereid om het therapeutisch proces onmiddellijk te onderbreken wanneer de therapeut dit vraagt bijvoorbeeld om onduidelijkheid op te helderen of om de accommodatie aan te passen.

* Er worden afspraken gemaakt rond de procedure bij crisissituaties of dringende behoefte aan hulp van de cliënt. Voorbeeld: bij dreigende automutilatie.

* De beschikbaarheid van de therapeut wordt duidelijk omschreven en afgelijnd: waar, wanneer, hoe lang, hoe frequent, waarvoor wel en waarvoor niet, mogelijkheden tot individuele gesprekken.

* Ook de bereikbaarheid van de therapeut moet helder zijn en voldoende gespecificeerd worden.

Ik wil dit artikel afsluiten met enkele **tips en valkuilen**

1. Als houvast voor wat men wel of niet moet doen is de oriënterende uitgangsvraag: ben je bezig met het valideren of revalideren van kracht, of ben je bezig met het opschonen van bitterheid en negatieve gevoelens?
2. Let op bij oefeningen rond agressie. Het lijkt “maar” een oefening, maar voor je ’t weet of merkt, raak je aan reële gevoelens en trigger je een fundamenteel therapeutisch proces. Wees extra alert voor signalen van angst of blokkerende spanning bij oefeningen die raken aan agressie, bijvoorbeeld bij de negatieve accommodatie oefening.
3. Zorg voor een weliswaar ernstige maar toch voldoende ontspannen, zelfs een beetje speelse sfeer. Het geeft de metabood-

schap: “ik schrik hier niet van”, “dit is voor mij vertrouwd terrein”, “ik kan dit hanteren”, wat staat tegenover de sfeer van een dreigend onheil dat als een zware donderwolk boven de sessie en de therapiegroep gaat hangen, waarbij angst het veiligheidsgevoel gaat aantasten. Als therapeut heb je hier hoe dan ook een overdrachtsrol.

4. Wees anderzijds voorzichtig dat er geen ontremde grenzeloze sfeer ontstaat. Het begint met het gooien van een kussen in alle onschuld en het eindigt met sneuvelende bloempotten.
5. Het zou goed zijn – dit is meer een wens dan een tip – dat we ook in Pesso-psychotherapie een vast ritueel zouden hebben als begin en als afsluiting wanneer we met deze thematiek werken.

Ik denk aan voetbalploegen die mekaar voor en na de wedstrijd de hand geven, ik denk aan judoka's die mekaar voor en na het gevecht ritueel groeten.

Het opnemen en afleggen van de rol in een Pesso-sessie is zo'n ritueel, maar het zou voor mij ietsje meer mogen zijn.

6. Let erop dat de agressie steeds binnen een interactie terecht komt. Een van de fundamentele uitgangspunten in Pesso-psychotherapie is dat de expressie van emoties steeds binnen een interactie moet gebeuren.

Op je eentje wat slaan op een boksbal of dagelijks tien minuten met een tennisraket op een matras slaan is niet te verenigen met het concept van wat “therapie” betekent dat we in Pesso-psychotherapie hanteren.

Er zijn op dit punt in het verleden ernstige, zelfs zware fouten gemaakt.

7. Let op voor het blijven steken in agressie.

Door het blijven hangen in een bodemloze expressie van agressie gaat men het eigenlijke probleem uit de weg n.l. dat men zich niet kan openstellen voor het positieve, het vervullende. Voor sommige mensen is het gemakkelijker om als een misnoegd slachtoffer door het leven te gaan dan als een tevreden mens.

Ik vermeld hier de stelling die de laatste tijd het adagium is in het therapeutisch werk van Al Pesso: “The factor for change is not what they let out, but what they put in” (Pesso, Van Haver, 2008).

Tenslotte is het niet overbodig om te waarschuwen voor het gevaar dat de structuren en het therapeutisch werk met de cliënt het projectieveld

wordt voor eigen thema's en het eigen proces van de therapeut. Ik merk hoe bij sommige therapeuten het thema agressie nooit voorkomt in structuren; ik merk hoe bij sommige therapeuten het thema agressie nooit ver weg is. Ik ken een therapeut – geen Pesso-psychotherapeut, hij zou die naam niet waardig zijn – die zo gespitst is op agressie dat een sessie alleen maar goed kan zijn als er ook agressie aan te pas komt. Noem dit een sadomaschistische bezigheid maar geen therapie. Het zou een boeiend onderzoek zijn om te inventariseren hoe bepaalde thema's bij bepaalde therapeuten frequenter voorkomen of juist niet. Het is niet illegaal om als therapeut profijt te halen uit het professioneel werk dat je met cliënten bezig bent. Maar er zijn grenzen.

Literatuur:

Burggraeve, R. (2000). "De moeilijke maar mogelijke weg naar vergeving en verzoening." Tijdschrift voor Welzijnswerk, 24, 231, p.39-52.

Boszormenyi-Nagy, I. & Krasner, B. (1994). "Tussen geven en nemen." Haarlem: De Toorts.

Greenberg, L., Watson, J. & Lietaer, G. (eds.) (1998). "Handbook of experiential psychotherapy." New York/London: Guilford Press.

Janov, A. (1980). "Prisoners of pain." New York: Anchor Press.

Perquin, L. (2000). "Omnipotentie en limitering in Pesso-psychotherapie." Tijdschrift voor Pesso-psychotherapie, 16, 3, p. 22-39.

Pesso, A. (1972). "Experience in action; a psychomotor psychology." New York: University Press.

Pesso, A., Perquin, L. (2005). "Die Bühnen des Bewusstseins oder: werden wir wirklich sind." München, CIP Medien.

Pesso, A., Van Haver, W. (2008). "Also sprach Al Pesso." Nieuwsbrief Vlaamse Vereniging voor Pessopsychotherapie, Sint-Niklaas, 10, 1.

Splingaer, G. (2003). Boekbespreking van: Vanhee, L., Laporte, K. & Corveleyn, J. "Kansarmoede en opvoeding: wat de ouders erover denken." Leuven, Garant. In: Tijdschrift voor Familiotherapie, 9, 1.

Vandenberghe, J. (2009). "De psychiatrie als dwangbuis van de samenleving? Na het drama in Dendermonde." In *Psyche*, tijdschrift VVGG, Gent, 21, 1, p.8-9.

Van Overbeke, A. (2009). "Herstel van trauma door hechting." *Pesso-cahier*, Sint-Niklaas: Kern, nr.2.

Verhaeghe, P. (2008). "ADHD wordt een levensstijl." *Weliswaar*, Brussel, 84, p.34 – 36. *cliswaar*, Brussel, 84, p.34 – 36.

OMARMEN

*Als het hart vervuld is van haat, de bron van geweld,
werkt verdraagzaamheid als tegenkracht.*

*Verdraagzaamheid is een belangrijke deugd
van de bodhisattva's (verlichte wezens):
het geeft je de mogelijkheid af te zien
van een boze reactie op het kwaad
dat anderen je aandoen.*

*Je zou deze beoefening "innerlijke ontwapening"
kunnen noemen, want een hoge graad
van verdraagzaamheid bevrijdt je
van de dwangmatige impuls om terug te slaan.
Om dezelfde reden noemen we verdraagzaamheid
ook "het beste pantser", want het beschermt je
tegen overwonnen worden door de haat zelf.*

de Dalai Lama

Twee oefeningen om tot expressie te komen

ROBERT AUSSSEN

Het tot expressie brengen van heftige emoties blijkt vaak moeilijk voor cliënten. Dit wordt onder meer zichtbaar bij de negatieve accommodatie-oefening. Hoewel deze oefening bedoeld is om te leren accommoderen op heftige uitingen van de hoofdpersoon, is het vaak impliciet een oefening in het uiten van boosheid.

De volgende oefeningen bieden hierin een aanvulling. Ze zijn gericht op het op een speelse manier tot uiting brengen van een krachtige overtuiging, dan wel van kracht.

Oefening 1

Rug aan rug

Doel

Het kunnen ontmoeten van je kracht door volledig gebruik te maken van je stem en fysieke kracht binnen een veilige en vooropgezette structuur.

Omschrijving

- Ga rug tegen rug zitten
- A/zegt **JA**, B/zegt **NEE**
- Probeer de tekst met verschillende stem intonaties en met verschillende emoties tot expressie te brengen. Bijvoorbeeld: met een dwingende, vragende, bozige, vriendelijke, geïrriteerde stem, enzovoort.
- Na \pm 1 minuut wisselen van tekst: A zegt NEE en B zegt JA.

Robert Aussen is Psychomotore therapeut/Pesso-therapeut,
GGZ-NHN te Hoorn.

TWEE OEFENINGEN
OM TOT EXPRESSIE TE KOMEN

Vragen:

- Wat beleefde je erbij ?
- Bij welke tekst voelde je je het sterkst?
- Wat voelde je in je lijf?
- Waar zeg je eigenlijk nee tegen?
- Waar zeg je eigenlijk ja tegen?

Varianten

- Stel je nu eens voor waar je nee tegen wilt zeggen en waar je ja voor wilt zeggen, en doe de oefening dan nog een keer.
- Doe de oefening nog een keer en kies dan een eigen tekst met passende “tegentekst” waarin je ook resultaat ervaart van je actie.

Oefening 2

“Gecontroleerd boksen”

Bij deze oefening kan het hele lichaam ingezet worden. Hoofdpersoon en accommodator zijn beiden in beweging, waardoor er meer energie en interactie gegenereerd wordt dan bij de limiteringsoefening met “handjeddruk.”

De mogelijkheid wordt geboden, om geoorloofd, veilig en met effect tegen iets te slaan. De beweging is naar buiten gericht

Doel

Het opdoen van ervaring met het uiten van emoties en ervaren wat het effect is van verschillende vormen van weerstand.

Omschrijving

Maak tweetallen.

- De accommodator heeft het stootkussen vast.
- De hoofdpersoon bokst/slaat tegen/op een stootkussen **zonder weerstand** de accommodator naar de overkant.
- De hoofdpersoon bokst/slaat tegen/op een stootkussen **zonder dat de accommodator in beweging komt** richting de overkant.
- De hoofdpersoon bokst/slaat tegen/op een stootkussen met **passende weerstand** van de accommodator naar de overkant toe.

TWEE OEFENINGEN
OM TOT EXPRESSIE TE KOMEN

Vragen:

- Hoe was het om deze oefening te doen?
- Voelde je een verschil bij de drie condities?
- Bij welke conditie kwam je het meest in je kracht?

Variant

Hierbij mag zowel de hoofdpersoon als de accommodator zijn/haar stem gebruiken.

Pesso in het licht van de Boeddha

*Spiritualiteit als basisbehoefte. Overeenkomst en verschil
tussen spiritualiteit en (Pesso-) psychotherapie.*

LOUIS SOMMELING

De laatste jaren ervaar ik als supervisor en leertherapeut dat er grote behoefte is bij de jongere generatie Pesso-psychotherapeuten aan een uitwerking van de spirituele aanknopingspunten die de Pesso-psychotherapie biedt maar onvoldoende heeft uitgewerkt. Zonder Boeddhist te willen worden heb ik mij de laatste jaren de eeuwenoude psychologische kennis van het Boeddhisme proberen eigen te maken. Zij geeft niet alleen een verdieping aan onze Pesso-psychotherapie doordat zij aanwijzingen geeft om het beste ervan te verfijnen, maar de confrontatie met Boeddhistische kennis roept ook hele concrete vragen op over de wijze waarop wij structures begeleiden. Soms lijkt de interactie met rolfiguren wel een dogma waar nooit vanaf geweken mag worden. Ook ons omgaan met emoties roept vraagtekens op die Pesso zelf trouwens de laatste jaren ook stelt. Ook heeft hij m.i. het ego te eenzijdig gedefinieerd met als gevolg dat bij gebrek aan radicaliteit op dit punt sommigen van ons de vereniging hebben verlaten of dreigen te verlaten. Toch is er volgens mij geen therapievorm die zo goed zingeving en de diepte van de spirituele vraag in deze tijd in zichzelf zou kunnen opnemen en uitwerken. Wie niet integreert isoleert zichzelf en gaat dood, zoals we aan iedere plantencel kunnen zien.

Als (Pesso-)psychotherapeut behoren wij het onderscheid te kennen tussen spiritualiteit als vlucht of als doel bij cliënten. Meditatieve er-

Louis Sommeling is leertherapeut en supervisor Pesso-psychotherapie. Contact: sommeling@tiscali.nl. Mijn publicaties waar ik in dit artikel naar verwijst, zijn te downloaden via de link: <http://home.tiscali.nl/sommeling/psychotherapie.html>

varingen, zoals bijvoorbeeld in een mindfulnessstraining, kunnen iemand doen vastlopen of steeds verder grondeloos doen verlangen, wanneer er onvoldoende basis is doordat neurotische conflicten nog niet zijn opgelost. En waar kunnen zij dan met hun gewaarwordingen in hun lichaam beter terecht dan in onze op het lichaam gebaseerde psychotherapie? Eveneens vind ik het van belang dat psychotherapeuten kunnen zien wanneer iemand op gezonde wijze zijn therapeutisch doel wil verleggen naar een meer spirituele weg of daar aan toe is. Dat kan voortreffelijk binnen de PESSO-psychotherapie maar vereist wel een iets andere benadering dan wij gewend zijn.

In mijn PESSOWERK ben ik enkele Boeddhistische psychologische concepten gaan integreren zoals “het leeuwengebrul”, het “pijnlichaam” en haar andere kijk op emoties. PESSO’s visie op spirituele dimensies behoort tot de kern van zijn therapie maar is onder invloed van andere ontwikkelingen de afgelopen jaren wat ondergesneeuwd geraakt en behoeft een verdere uitwerking. Met drie structures zal ik dat in dit artikel verduidelijken. Een reactie daarop van een andere buitenlandse opleider PESSO-psychotherapie heb ik al opgenomen.

1. Zingeving en psychotherapie

De treinen naar het Noorden maken lange afstanden. Ik zit in de trein met een jonge I.T.er. We vertellen elkaar ons levensverhaal. Hij zegt: “Wat jij deed, eerst het klooster in, toen op zoek terug in de wereld, dat willen wij juist andersom.” De jongere generatie heeft behoefte aan stilte en aan meer dan oppervlakkigheid. Jongeren komen geregeld in psychotherapie met vragen rondom zingeving.

Zingeving hoort wel degelijk in psychotherapie thuis. Een van de axioma’s in PESSO-psychotherapie luidt immers: bevrediging van de basisbehoeften en zelfrealisatie leiden tot genieten, verbondenheid en tot een gevoel van zin. Iemand kan zin ervaren door een beter contact met zijn lijf. Dan komen de antwoorden “vanzelf.” Een tekort aan behoeftebevrediging en zelfrealisatie leidt tot problemen op het vlak van zingeving. Er zijn gezonde en pathologische manieren om naar zin te zoeken.¹ Het kan allereerst een taak zijn van psychotherapie om gezond en pathologisch zoeken naar zin te helpen onderscheiden. Volgens de bek-

¹ Zie hoofdstuk ‘Zingeving’ in mijn boek *Leren leven en studeren*.
(zie: <http://home.tiscali.nl/sommeling/studenten.html>)

ende psychotherapeut Irvin Yalom horen therapieën uiteindelijk en meestal over zin te gaan. Hij schrijft momenteel aan de lopende band bestsellers waarin hij filosofen als Nietzsche, Schopenhauer en Plato introduceert.

2. Spiritueel en/of psychotherapeutisch uitgangspunt

Sommige spirituele leiders vinden dat psychotherapie en spirituele groei van elkaar onderscheiden moeten worden. Je kunt volgens hen zelfs niet zeggen dat de weg tot verwezenlijking van het uiteindelijke Zelf in het *verlengde* ligt van therapie. “Het komt juist neer op een *radicaal verleggen van standpunt*”, schrijft Philip Renard (1990)² scherpzinnig. De hele gerichtheid op jezelf, dat wil zeggen op de inhoud van de persoon, is namelijk gebaseerd op een behoefte om jezelf te *verbeteren*. Dus een deel van de persoon vindt dat een ander deel veranderd moet worden. In feite is dit de zoveelste vorm van tweedracht. Dit duale proces gaat onafgebroken door, ook al wordt het subtieler en subtieler.

“Hoe subtiel de drang naar zelfverwerkelijking ook is (bijvoorbeeld onder de noemer van “ontwikkeling” of “groei”), deze blijft uitgaan van de realiteit van de persoon”, vervolgt Renard zijn betoog. Hij beweert dus – en dat is een zuiver Boeddhistisch standpunt en komt volgens mij overeen met de eenheid in het zelf die Pessoa steeds benadrukt – dat pas als gezien wordt dat de hele persoon in feite een bundel concepten is, de veranderingsdrang tot ontspanning kan komen (overgang van therapie naar spiritualiteit). Je moet iemand helpen door hem te laten zien wat hij *niet* is. Vader- of moederstemmen zijn ooit onopgemerkt een richtsnoer in ons leven geworden, en deze stemmen veroorzaken een voortdurende innerlijke strijd. Wij vereenzelvigen ons met de beschuldiger en de beschuldigde, met als resultaat een innerlijke tweedracht die niet te stoppen is. In deze tweedracht, dit basisdilemma, ligt volgens Renard het wezenlijke probleem van de persoon. Op een gegeven moment kan duidelijk worden dat de *beide* zijden van het dilemma *al gezien worden* (en wel op een niet veroordelende manier).

Spirituele leraren bedoelen dat er een niveau is waar dualiteit en tegenstellingen overstegen worden en een eenheidspunt gevonden wordt. Dit is wezenlijk het spirituele niveau, waarbij acceptatie van het gewoon maar zijn, ten volle aanwezig is en er aan niets meer “gewerkt” hoeft te wor-

² Inleiding op: Alexander Smit, *Bennustzijn. Gesprekken over dat wat nooit verandert*. 1990, Stichting Chetana, Amsterdam.

den

Het einddoel van therapie is volgens deze spirituele leiders dus niet slechts een “gezond functioneren” en ook niet een ontdekken van een hoger edel zelf (!!), maar een besef van het afweerkarakter van de hele persoon, *inclusief* de hogere of subtiele aspecten. En daar stopt dan volgens hen het therapeutisch proces. Dit is een helder geformuleerd standpunt over het verschil tussen een therapeutisch en een spiritueel doel. Zover kan ik best meegaan; het scheidt helderheid over twee verschillende doelen en de overgang daartussen. Maar ik ben het absoluut niet met hen eens dat het spirituele niveau niet in therapie thuis zou horen en Pesso ook niet. Voor hem is alles van zijn therapie spiritueel. Ik kom daar op terug.

Niet alleen spirituele leiders, zoals ik hierboven schrijf, maar ook veel therapeuten vinden dat spirituele zingeving en psychotherapie verre van elkaar moeten blijven. Ze gebruiken daarbij het argument dat een therapeut vanuit het spirituele per definitie niet onbevooroordeeld luisteren kan omdat hij impliciet een boodschap heeft en een bepaalde richting uit wil duwen. Dat argument is voor mij niet valide en ik herken hierin ook niet Pesso's werkwijze. Het verwacht namelijk een al lang achterhaald dogmatisch van verborgen boodschappen doordrenkt godsdienstig uitgangspunt met een open spirituele houding. Een ander woord voor dit laatste is voor mij gewoon “possibility sfeer”: Er wordt een situatie gecreëerd waarin alles van de cliënt er mag zijn. Deze houding vertegenwoordigt de hoogste vrijheid. Waarheid is hier de waarheid van de cliënt en geen absolute Waarheid die elders gesitueerd zou zijn. Een open spirituele houding is de schijnwerper die de waarheid van de cliënt beter aan het licht brengt. Het is de *voormarde tot en niet de invulling* van³. Deze houding noem ik spiritueel omdat deze alleen kan worden opgebracht door de therapeut die in de rust van zijn eigen centrum verkeert en zo contact maakt met de ander. Hij gelooft dat de waarheid in de cliënt is, dat hij als therapeut het verdriet van de cliënt niet over mag nemen omdat die zijn eigen taak hier te vervullen heeft.

Een open houding die mogelijkheden faciliteert is een basishouding en

³ Uitgewerkt in een artikel waarin ik dit soort aanval op van Kalmthout pareer. Wat als Eerste komt. Cliëntgerichte psychotherapie en religieuze dimensie. *Tijdschrift voor Psychotherapie*. 1996,1.

karakteriseert vele therapieën, waaronder bij uitstek die van Pessó. Zijn therapie wordt meer dan door technieken gekarakteriseerd door deze basale houding. Juist de therapeut die niet instrumenteel en niet alleen maar vanuit een soort handleiding werkt, maar “tegenwoordig is”, is in staat om onbevooroordeeld te luisteren. Volgens mij is het geheim van heling van welke therapie dan ook, niet alleen na veel sessies maar vanaf de eerste zitting, naast enkele andere factoren vooral gebaseerd op twee transcendentale peilers: de liefde (compassie) van de therapeut en de waarheid in de cliënt zelf. Ik voeg hier het adjectief “transcendent” toe omdat wij deze waarden niet kunnen manipuleren en ze ons in zekere zin te boven gaan. Dat is voor mij spiritueel (hetgeen voor mij “van binnen uit”, vanuit contact, vanuit intimiteit zonder te oordelen betekent). “*Blessing and naming starts functioning*” zegt Pessó: de therapeut benoemt wat zich voor hem achter de coulissen aftekent, zodat het voor de cliënt ten tonele kan verschijnen en in het licht komt. De therapeut is eigenlijk niet neutraal en ongelovig maar is ervan overtuigd, gelooft wel degelijk, dat de waarheid in de mens zelf gelegen is, dat de zaak goed in elkaar zit, dat de schepping in zekere zin deugt, dat hijzelf geen schepper is, maar slechts een assisterende vroedvrouw bij een geboorteprocess. Sommigen erkennen wel “spirituele” momenten in therapie, “maar daar moet het dan bij blijven”, (Vos, 2008⁴). Voor mij vormen ze de kern, ze bepalen mijn attitude vanaf de eerste tot en met de laatste sessie. Dit noem ik werken op soulniveau.

3. De ziel van de Pessó-psychotherapie en het lichaam als oog van de ziel

Pessó beschouwt de *soul* en het “*soullevel*” als de kern van zijn psychotherapie⁵. Ik heb dit onlangs uitdrukkelijk bij hem nagevraagd. Het begrip “ziel” krijgt bij hem meer dimensies dan de gereduceerde Westerse betekenis van “psyche” als louter “het functioneren van het psychisch apparaat”. Pessó geeft het begrip “ziel” en “psyche” hun oude (Griekse) betekenis terug, als de kern die oprijst uit het organisme (en niet van buitenaf ingestort wordt). Met mij zijn velen niet in de eerste

⁴ Lisa Vos, artikel God en het lot mogen niet verward worden in *het Tijdschrift voor Pessó-psychotherapie*, 2008.

⁵ Een uitwerking van het begrip *soullevel* en de consequenties voor de therapiepraktijk is te vinden in een artikel van Pessó, *On becoming*, 1992 en in *De ziel van de Pessó-psychotherapie*, 1993 van mijn hand.

PESSO IN HET LICHT VAN
DE BOEDDHA

plaats enthousiast geworden voor PESSO-psychotherapie vanwege de plaats van het lichaam, maar vanwege de hernieuwde betekenis en het gebruik van het begrip “ziel.” PESSO verzoent hier hemel en aarde door er niet iets verticaals godsdienstigs bovennatuurlijks bij te halen, maar door *het werkelijke van de werkelijkheid* te laten zien. Dit aspect – de natuurlijkheid en ware aard der dingen - noem ik de spirituele dimensie. Het gaat over het lichaam en het loopt ook via de zintuigen. Het lichaam is de enige mogelijke toegang tot innerlijke beleving en bewustwording. Plato noemde het lichaam al “*het oog van de ziel.*” Het woord “spiritualiteit” is misleidend, omdat het vaak opgevat wordt als “dat wat boven het aardse uitgaat.” Maar spiritualiteit gaat over deze stoffelijke wereld, de volle omarming ervan, het directe besef ervan, de echtheid ervan, de “ingrond”. En daaruit voortvloeiend over de samenhang der dingen, de niet-splitsing, dus ook over het lichaam. Daarin kunnen we onze emoties ervaren en ons bewust worden van onze gevoelens en van de werking van onze ratio. Dit soort spiritualiteit voltrekt zich aan *het ware zelf*, dat uitgenodigd wordt om in relatie met de werkelijkheid tot *(zelf)bewustzijn* terug te keren.

Pesso-psychotherapie onderscheidt zich niet in de eerste plaats van andere therapievormen als een nieuwe methode die gekarakteriseerd kan worden als “ervarings- en lichaamsgericht met gebruikmaking van analytische concepten.” Naar mijn inzicht is het in de eerste plaats een visie òp en vanuit de “soul”; deze visie verdiept de algemene therapeutische grondhouding. De “ziel” is “het ware zelf”, “*all that I am*” en het geloof daarin bepaalt de positie van de PESSO-psychotherapeut. Hij is geen creator maar een assisterend vroedvrouw die helpt bij de geboorte van wat er al is. Het ik-niveau van instrumenteel, nuttig en effectief handelen wordt in het soul-niveau overstegen. Het soul-niveau is van een andere orde. Het geeft onze therapie diepgang. In het hele universum is er van deze maar één, schrijft PESSO: “*that what has never been before!*” Deze unieke individualiteit (*uniqueness*) licht op vanuit de achtergrond, als iemand haar of zijn geplastificeerde standaardisaties durft te verlaten en de ware gedaante verschijnt. Als de glinstering in een kostbare (*preciousness*) diamant van grote waarde (*value*) zien we dan de “*Glimpses of Truth.*” Het zichtbare verdwijnt, het onzichtbare verschijnt⁶. Worden we niet allen getroffen wanneer we een cliënt echt persoonlijk zien worden en zeggen

⁶ Meursault.

PESSO IN HET LICHT VAN
DE BOEDDHA

of voelen we dan niet dat iemand “het” heeft (“got soul”) en van binnen uit straalt. Het is als de frisheid van een eerste lentemorgen. Zelfs een oud gelaat kan dan oplichten. Het is van groot belang voor dit *soullevel* uit te blijven komen en het naam te geven, zodat het blijft functioneren binnen onze PESSO-psychotherapie.

Dan komt de cliënt bij zijn eigen beleving, als we hem ook een beetje met rust laten, en vanuit die rust kan de ervaring starten dat hijzelf een schat aan oplossingen in zich draagt. Hiervoor is juiste timing nodig, die de therapeut alleen kan voelen wanneer deze in zijn eigen centrum is. Daar is soms stilte voor nodig en juist geen handelen. Geen *becoming*, maar *being*. Het is het *soullevel* als de stille diepte die Louis Couperus beschrijft: “de morgenbries woei aan de ziel der Perzische rozen.” *Being* is een centraal begrip in de spiritualiteit. Het is het besef ten volle tegenwoordig te zijn. (*pre-sentia* = het voelen dat aan de woorden voorafgaat). Dit laatste is ook het kenmerk van spiritualiteit, zoals Vos (noot 5) in allerlei nuances beschrijft. Deze spirituele dimensie moet binnen psychotherapie herkend worden en kan tot een ander soort interventies leiden dan wij gewend zijn, zoals ik in de volgende paragraaf laat zien.

4. PESSO in het Licht van de Boeddha.

Drie voorbeelden van structures vanuit een spiritueel uitgangspunt

Een paar begrippen uit het Boeddhisme die ik mij ook meditatief eigen probeer te maken om de betekenis ervan goed te laten doordringen, geven mij tegenwoordig meer alternatieven voor interventies bij het begeleiden van structures, zeker bij ervaren therapeuten die al veel structures gedaan hebben. Ik nodig ieder die dit leest uit, om ook met casussen te komen, zodat kennis en ervaring op dit gebied gedeeld en verder ontwikkeld kan worden. Het is een experimenteel veld. Spijker mij er niet op vast.

Ik zal drie structures kort bespreken waarbij PESSO-therapeuten cliënt waren en waarbij het juist Boeddhistische psychologiekennis was die het proces voortgang deed vinden omdat het op een ander niveau werd gebracht.

4.1. Eerste structure. Het leeuwengebrul

Een ervaren PESSO-psychotherapeut vertoonde een voortdurende diepe angst. Veel rolfiguren hadden hem al ondersteund, maar de angst bleef.

PESSO IN HET LICHT VAN
DE BOEDDHA

Het was de angst voor zijn eigen innerlijk. “Wat voel ik me soms leeg, vreemd, anders, onecht.” Er is, in de woorden van Winnicot, te weinig *capacity to be alone*, er is angst om het eigen innerlijk rustig onder ogen te zien. Psychotherapie put zich vaak uit om die leegte te dempen met hypothetische verklaringen over iemands jeugd. Dus met iets dat zich van buitenaf verklaren laat en niet van binnenuit moet worden opgelost. Maar het Boeddhisme wijst ons er op dat juist het omgekeerde gebeuren moet en de leegte niet verklaard of opgelost moet worden, maar dat dit de algemene staat van ieder menskind is, die alleen maar onder ogen gezien hoeft te worden. Juist de acceptatie van deze staat en het zonder angst in de leegte kijken, moet worden aangemoedigd. Onze identiteit bestaat in feite namelijk juist uit leegte, wat niet negatief is, maar bij nadere angstloze beschouwing als volheid ervaren kan worden. Het is alsof “zevenendertig stromen in je zingen”, het is van een ongehoorde schoonheid en kan, eenmaal verworven, een blijvende diepe innerlijke kracht worden. Het kan onderzocht worden. Door je in de holle kern te begeven kun je wat je verloren hebt (bijvoorbeeld als je je steeds alleen maar hebt afgezet en je eigenlijke kern dus niet kent) terugvinden. Ieder mens kent dat gevoel van leegte wel in zichzelf wat als een vaag gevoel van onechtheid kan worden ervaren. Daarom stelde ik mijn cliënt voor het eens zonder de interactie met rolfiguren te doen, dat was al zo veel gebeurd. Intuïtief voelde ik waarschijnlijk aan dat hier niet de gewone psychotherapie met verklaring en steun ingebracht moesten worden, maar de aanvaarding van ons aller lot waar we niet bang voor hoeven te zijn. Ik moedigde hem aan tot wat in het Boeddhisme het “*leuwengebrul*” wordt genoemd. “Zie de angst onder ogen, voel hem waar dan ook in je lichaam, wees er niet bang voor, onderzoek hem.” Hij deed het, en de belofte werd waar dat we lood in goud kunnen veranderen. Epstein (zie de uitgebreide noot 16) onderstreept het belang van acceptatie van de leegte, of beter gezegd van de moed om daarin te durven kijken en haar niet direct uit te bannen en op te vullen.

Naar aanleiding van dit artikel schreef ik de betreffende PESSO-psychotherapeut of ik goed verwoord had hoe het jaren geleden gegaan was in die structure. Hij schreef me er onder meer over:

“Ik kon het gevoel weer terughalen van “erin zitten en ervaren”, hoe eng én hoe bevrijdend. Bijna: Stoer! Ik ben me ervan bewust, dat ik de laatste tijd het “blijven zitten in...” als iets heel wezenlijks voel en daar ook meer mee werk. Geen haast hebben om cliënten direct een steunende rolfiguur te bieden e.d., terwijl ik in de opleiding eens

PESSO IN HET LICHT VAN
DE BOEDDHA

de opdracht kreeg binnen vijf minuten een rolfiguur te plaatsen. Was ook wel nuttig hoor, omdat ik toen ook erg aarzelend was. Het grappige is dat door het lezen van jouw beschrijving van die structure (het leeuwengebrul, wat een mooi woord!) mijn herinnering eraan weer expliciet wordt.....”.

Interessant is om hier het commentaar van de buitenlandse PESSO-opleider te horen (die het niet nodig vond zijn naam te laten vermelden).

Wanneer het dondert dan dondert voor het verse kind de wereld in mekaar. Ouders zijn er dan om te laten horen dat ze weten wat dit is en om op die manier de angst af te lijnen en te begrenzen. “Ja, ik ben ook bang als het zo onweert, maar ik weet dat de wereld niet vergaat. Binnen een kwartiertje of zo is het weer voorbij.” In de structure moet er dus geen steungevende ouderfiguur zijn, maar een begrenzend/containing ouderfiguur. Bij containing zeg je “wat je voelt is OK, ik ben bij je, en je gaat niet exploderen of vernietigd worden door dit gevoel. Ga maar; laat het maar komen. Ik word niet verpletterd door deze angst.” Bij jouw “leeuwengebrul”-interventie doe je/zeg je precies hetzelfde: “Ik moedigde hem aan...., wees er niet bang voor.” M.a.w. dit is een voorbeeld hoe je impliciet in de overdracht als therapeut de concrete rol gespeeld hebt. Daar is voor mijn part niets tegen. In tegendeel: het is maar omdat deze ouderlijke kwaliteit aanwezig is bij de therapeut t.o.v. de cliënt dat de ideaalfiguur straks geloofwaardig zal zijn. In PESSO-psychotherapie proberen we deze kwaliteit bij de symbolische rolfiguur te krijgen, omdat dit een stap verder is in het proces van integratie van deze figuur in jezelf. Maar vaak lukt dat niet. Of doet de cliënt alsof, maar is het toch de kwaliteit van de therapeut die vertrouwen geeft.

“Ik zie hier geen tegenstelling tussen PESSO-psychotherapie en jouw leeuwengebrul. Natuurlijk hoort angst bij het leven. Angst hebben is een goeie zaak, want het signaleert gevaar. Maar angst kan overweldigend worden, zodat het alles plat legt en geen beweging (iets ondernemen tegen het gevaar) meer mogelijk is. Dan zit je in pathologische angst. Het kleine kind is aan deze overweldigende angst overgeleverd omdat het niets weet en de dingen niet kan plaatsen.

Deze structure kan dus ook vanuit een PESSO-visie, concludeert mijn

PESSO IN HET LICHT VAN
DE BOEDDHA

vriend. Toch vind ik dat ik hier het dogma van “er moet een rol komen” doorbroken heb, hetgeen goed werkte. Ik wilde hem na alle rollen die hem al ondersteund hadden in de loop der tijd, iets geven wat hij zelf kon.

Er is nog een ander punt waarom ik in deze structure anders handelde dan op de gebruikelijke pessowijze. De visie op emoties, niet alleen op de emotie angst zoals in dit voorbeeld, maar op *alle* emoties, is in het Boeddhisme niet gelijk aan de westerse visie, waaronder die van de Pesso-psychotherapie. Het is alsof Pesso dat is gaan aanvoelen. Het is niet voor niets dat expressie van negatieve uitingen de laatste jaren door hem wordt gerelativeerd of zelfs niet meer wordt gedaan. Pesso: “*Last 10-15 years I don't do almost no more aggression*”. Emoties moeten niet altijd geuit worden en zijn niet alleen in het onderdrukken ervan maar óók in overdreven uitingen ervan, soms een afweer tegen een emotie daaronder, die nog pijnlijker en angstiger is. De spectaculaire agressie en krachtingen van mijn eigen eerste reeks structures leidden volgens mij tot niets, totdat de afweer daaronder werd gezien van verdriet en leegte. Ik liet me jaren geleden door Pesso de verkeerde kant opsturen omdat mij toen de moed en ervaring nog ontbrak dieper in mijzelf te kijken. Wij hebben allen gezien hoe heerlijk het voor beginnende cliënten is zich ten volle ook lijfelijk tot expressie te brengen. Toch zijn meer interventie-alternatieven en een genuanceerdere kijk op emoties hard nodig (zie Epstein, 1991, 1996 en noot 16), zeker voor lichaamsgerichte psychotherapeuten.

4.2. Tweede structure. Het pijnlichaam.

Nu een tweede structure waarbij ik niet alleen afweek van het verlangen van de cliënt om een rolfiguur neer te zetten, maar ook vraagtekens zette bij de onderliggende emotie. Een probleem wordt vaak mede in stand gehouden of keert weer terug – ook bij mensen die veel structures gedaan hebben - door wat wel het “*pijnlichaam*” genoemd wordt: een verblindend monster dat in jezelf huist en dat bij iedere klacht en zucht van jou deze als voedsel opslurpt in een eindeloos klaagproces. Als je dit niet

⁷ Deze en volgende cursieve Pesso-citaten in mijn artikel zijn opgetekend door Willy van Haver in december 2004 Nota's genoteerd tijdens de trainingsdagen en supervisies van Al Pesso (Pesso-opleiding 7 en 8): the art of therapy is in the detail.

PESSO IN HET LICHT VAN
DE BOEDDHA

herkent kun je wel honderd structures blijven doen zonder wezenlijk resultaat. Bewustzijn van dit monster is noodzakelijk: het heeft niets te maken met geïntrojecteerde stemmen van vroeger, maar behoort tot onze menselijke conditie en culturele gewoonten. In die laatste zin is het een soort collectieve en niet persoonlijke schuld. Het is het blijven duiden en analyseren en hypothetiseren van problemen met de ratio. Het jezelf beleven als een vat van dialogen, van positieve en negatieve stemmen, van alsmaar vicieuze cirkelredeningen, is een algemeen ervaren gevoel van de Westerse mens. Dit lijkt voor Pesso-psychotherapeuten wellicht een open deur omdat zij weten dat wat in het lichaam ervaren wordt basaler is dan wat er in de ratio plaats vindt. Maar wat ik bedoel is dat deze splitsing in onszelf met afkeurende en bemoedigende stemmen in ons hoofd, ook ná een therapie door blijft gaan. Hier zal de therapeut de diagnose moeten stellen of het hier om een nog nooit erkende behoefte gaat of om louter zich herhalend geklaag. Ik confronteerde mijn cliënte in deze structure met die vraag en of ze haar gedrag herkende. Iemand die het begrip *pijnlichaam* helder uiteengezet heeft is Eckhart Tolle (2005)⁸ die overigens kan dienen als de meest dichtbij en heldere auteur die ons dagelijks leven vanuit Boeddhistisch perspectief uiteenzet. Wie naast de theorie ook nog wil leren mediteren, beveel ik het boekje van Tydeman (1998) aan, dat schittert door haar eenvoud.

Bij navraag anderhalf jaar later heb ik degene die de structure deed gevraagd of het concept "*het pijnlichaam*" haar geholpen had of dat er net zo goed of beter een rolfiguur met interactie neergezet had kunnen worden.

"Nee", zei ze, het was juist goed zoals het ging. Het is een goede manier om na de therapie thuis mijzelf te blijven verzorgen. De neiging naar de pijn gaat na een therapie niet weg, je moet het blijven bijhouden, zoals je ook je nagels moet blijven knippen. Verder merkte ik duidelijk dat ik na de structure ook minder de neiging heb om onnodig bij anderen te rade te gaan en minder de bevestiging van de ander nodig lijk te hebben; ik vertrouw meer op mijn eigen beleving."

⁸ Tolle, Eckhart. *Een nieuwe aarde. Dé uitdaging van deze tijd*. Ank Hermes, 2005. Zie ook zijn DVD's, bijvoorbeeld *De Findhorn retraite. Stilte midden in de wereld*. Isbn: 978-90-202-8476-8.

Commentaar van mijn Pessovriend op deze structure: “Dit zegt mij niets. Ik denk wel - en misschien sluit het aan - ik ben nu verder dan Janov’s primal pain, waar het voelen van de pijn het hoogste goed was. Op den duur werd alleen zwemmen in de pijn als weldadig beschouwd. Ik vind het terecht dat Pessa hierin verder gaat en dit zelfs afblokt. Wat niet betekent: het ontkennen van de pijn en van gemis.”

Mijn commentaar : Dat cliënte meer op haar eigen beleving durft vertrouwen is wellicht een rechtstreeks gevolg van de “andere” wijze van structure begeleiding: iemand wordt - na alle eerder gebruikte rollen- geleerd hoe het zelf te doen.

4.3. Derde structure. Over egoloosheid.

Tenslotte, een derde voorbeeld van een structure, waarbij een meer spirituele houding de interventies ingaf. Met iemand vierde ik dat zij tot vrede en een rustiger eenheid met alles gekomen was omdat zij ook de laatste projecties, die over het “ik”, had durven loslaten in haar leven (meer uitleg over het begrip “ik”, zie enkele regels hieronder). Wij keken tijdens de structure zonder veel te doen samen naar een bos bloeiende bloemen. Wij vormden samen een eenheid met die bloemen, de bloei ervan werd tot meer dan een metafoor, er was geen fragmentatie, er werden geen afzonderlijke objecten meer neergezet of onderscheiden. De zinsnede hierboven over “het loslaten van de laatste projecties van het ego”, wil ik nader uitleggen, omdat het gelegenheid biedt een tot grote verwarring leidend begrip als *egoloosheid* beter te begrijpen.

Er bestaat een algemene existentiële angst bij ieder mens, die onafhankelijk van *met* of *unmet needs* gewoon een gevolg is van ons menselijk bestaan. Deze angst komt volgens de Boeddhistische leer niet voort uit een niet uitgewerkte projectie uit de jeugd, maar uit de *laatste* projectie, de meer fijnzinnige projectie van ons “ik.” Niemand van ons is voorgoed “genezen” na een geslaagde therapie. Om in balans te komen en te blijven, de eindeloze dialogen in ons hoofd tot rust te laten komen, de afstand die we tot anderen soms maken en ervaren kwijt te raken, ons één en niet gefragmenteerd te voelen, niet steeds het gevoel van imperfectie en moeten veranderen te ervaren, is méér nodig. We zullen steeds weer opnieuw moeten proberen ons “ego”, onze vermeende speciale bijzonderheid, los te laten en te ervaren wie we echt zijn. Hoewel psychothera-

PESSO IN HET LICHT VAN
DE BOEDDHA

pie dan op een ander niveau komt, moeten we dit punt bij mensen die daar aan toe zijn, wel leren herkennen. Het gaat om een in wezen spiritueel verlangen dat niet alleen pas door 65-plussers wordt gevoeld. We vierden in deze derde structure dat die laatste projecties, die doorgaans ervaren dualiteit, overwonnen waren. Het ego was niet meer nodig in haar afstandscheppende en objectiverende afweerfunctie. Schijnidentiteit van beroep en rol was een gepasseerd station, het ging nu om haarzelf.

Commentaar van de buitenlandse Pesso-opleider: “Wie ben ik eigenlijk?” Dit is voor mij een irrelevante vraag, die niet te beantwoorden is en die ook niet beantwoord moet worden. Tenzij met: ik ben ... (volgt zijn doopnaam). En al het zoeken naar antwoorden op: en wie is dat dan? laat ik graag over aan anderen. Zij moeten tenslotte toch ook over iets kunnen roddelen. Overigens verandert het antwoord van minuut tot minuut: ik ben iemand die zit te schrijven, iemand die moet gaan plassen. Ben ik daarom een schrijver, een schapenkijker, een zeikerd?

Mijn commentaar daarop. Ik ken Pesso-psychotherapeuten van naam, die de Pesso-psychotherapie verlaten hebben omdat het egobegrip van Pesso voor hen niet fundamenteel genoeg is, niet tot de nodige radicaliteit leidt en ook niet helemaal spoort met wat de spirituele traditie erover zegt. Het is niet eenvoudig de relevantie van de vraag “Wie ben ik eigenlijk?” uit te leggen. Hij stuit vaak op veel onbegrip terwijl het voor het Boeddhisme de meest fundamentele vraag is die je jezelf voortdurend stellen moet. Waarom dan?

Pas na lange tijd begon ik het belang van vragen rond het ego en de radicaliteit ervan echt te begrijpen. Eerst had ik er grote tegenzin tegen. Omdat ik namelijk net het gevoel van tegenwoordigheid had ontdekt, het bewust er zijn, het uit de automatische piloot gaan. Dat was een geweldige ontdekking: *experiencing time and not wasting time*. Voor Perlmann die Lisa Vos (2008, zie noot 5) in haar artikel aanhaalt is dit hét kenmerk van spiritualiteit (Pascal Mercier, *Perlmanns zwijgen*). Vooral een zin uit dit boek vond ik bij lezing prachtig: “Zij gaf mij tegenwoordigheid.” Het zijn vaak vrouwen die ons uit ons doelgericht bezig zijn met wat daar in de verte ver buiten ons, is, los kunnen maken. Ik wilde dit hervonden

PESSO IN HET LICHT VAN
DE BOEDDHA

bewustzijn in mijzelf – als ik praat, dan praat ik; als ik stil zit, dan ervaar ik dat zelf, enzovoorts – voor geen goud kwijt. Is dit niet het *observing ego*, waar Pessó over spreekt, het erbij zijn, het zien wat ik doe, zonder daarbij overbewust te worden, zo veel mogelijk er ten volle tegenwoordig zijn. Dit bewustzijn is waar het om draait. Maar er zijn andere “lagere” staten van het ego die we krampachtig vasthouden en die afstand scheppen. “Ik vind jou op vakanties altijd veel aardiger, je bent dan gewoon die je bent”, zei mijn vrouw eens tegen mij. En als ik thuis kom en zeg dat ik een fijn gesprek met iemand gevoerd hebt, zegt zij: “Je hebt zeker weer verteld dat je priester geweest bent.” Ander voorbeeld van het dikke ego is voor mij wanneer een oud iemand geen stapje opzij wil doen om plaats te maken voor een jongere generatie. Hij blijft dan zichzelf te belangrijk vinden, maakt geen ruimte en houdt afstand. Hij denkt zelf alles uitgevonden te hebben, terwijl hij zijn talent niet zelf gemaakt heeft, en niet ziet hoe de tijd, de omstandigheden en anderen zijn succes mede hebben mogelijk gemaakt. Wanneer ik dood ga, wil ik niet beschreven worden als ex-priester of als psychotherapeut ook al lijken juist dit soort beroepen zo samen te vallen met mijn identiteit. Wie ben ik dan wel als ik deze functie niet ben en afleg na mijn pensioen of blijf ik er gewoon mee doorgaan zonder een gezellig opaatje te worden? Of een opaatje die naar de achtergrond gaat en er vooral op uit is niet zichzelf te promoten maar jongeren stimuleert bij de ontplooiing van hun eigen talenten? De vraag wie ik werkelijk ben, kan alleen maar leiden tot bescheidenheid, als het besef ontstaat dat alles met elkaar samenhangt. Dit soort besef maakt van iemand een toegankelijk mens, omdat deze mens geen hoge preten-ties tussen hem en mij inzet. In gesprek zullen wij daarom op deze wijze snel in een soort gemeenschappelijke ruimte verkeren, een hoge vorm van intimiteit zonder al te veel barrières en grenzen. Dit soort besef van egoloosheid beschermt ons ook tegen illusoire vooronderstellingen, die van alle dingen losse objecten maken en van mensen losse niets met mij te maken hebbende gefragmenteerde verschijnselen. In deze derde structure vierden en ervoeren wij het einde van de strijd, de ver gevorderde egoloosheid, het rustgevende contact met alles.

Om misverstand te voorkomen en het misschien nog ingewikkelder te maken: natuurlijk hebben we een ego nodig. Voor het laten bekliven van ervaringen, voor sturing en wilskracht zijn goede egofuncties vereist. Dat zal niemand bestrijden, ook het Boeddhisme niet. Veel populaire Westerse psychotherapieën beperken zich echter tot dit soort functies van het

PESSO IN HET LICHT VAN
DE BOEDDHA

ego. Het gaat dan alleen maar om ik-versterking, op een machomanier: voor jezelf opkomen, assertief zijn, je grenzen bewaken terwijl deze vorm van ik-handhaving bijna nooit gezien worden als vorm van *angst*, waarbij de eigenlijk bron van spontaneïteit en levende bezieling als doel van therapie, helemaal niet in focus komen. Ik vind dat een beperkt mensbeeld. Gelukkig bezondigt Pessó zich niet aan het aankweken van dit soort macho-autonomie. Voor hem is werkelijke autonomie niet het gebied met fallische torens aan haar grenzen, dat door strijdende ridders met lansen wordt bewaakt. Werkelijke autonomie ontstaat volgens hem wanneer er een balans is tussen kracht en ontvankelijkheid, anders gezegd: tussen expressie en receptiviteit. Hij gebruikt het natuurlijke beeld van een organische cel, die een wand heeft die zowel naar binnen toelaat en naar buiten uitscheidt en zo juist levend is.

De late Rogers en Freud op het einde van hun leven, keerden zich ook af van dit platte westerse mensbeeld met ego-barricaden en kennen spiritualiteit een van kerkelijke instituties onderscheiden eigen domein toe dat betekenis heeft. In een beroemde passage schrijft Rogers⁹:

“Het is als luisteren naar de muziek van de sferen, omdat boven de onmiddellijke boodschap van de persoon, wat die ook moge zijn, er het universele is..... Verborgen in al de persoonlijke communicaties die ik werkelijk hoor, lijken er wel goed geordende psychologische wetten te gelden, aspecten van wat we in het universum als geheel aantreffen... Daarom is er niet alleen de voldoening van luisteren naar de persoon, maar ook de voldoening van het zichzelf in contact voelen met wat universeel waar is.” (a way of being, pag. 8. Rogers 1980).

Ook Freud ziet hoe de opgeblazen kanten van het ego afgelegd moeten worden. Hij ziet de ziel strijden om haar opdracht in deze wereld te volgen: het menselijk ik (*ani*) dat op moet gaan in het “Niets” (*Ein*). Hij vindt tegen het einde van zijn leven deze passages over het “ik” in een geschrift over Joodse mystiek waarvoor Freud gevraagd was om een voorwoord te schri-

⁹ De laatste jaren van zijn leven kon Rogers weer onderscheid maken tussen (institutionele) godsdienst of religie en spiritualiteit. Hij noemde zijn ‘theorie van het universele’ zelfs de kern van zijn therapeutische benadering. (Dat doet Pessó ook. Het *soulllevel* is the *core* van zijn therapie). Iedere therapie komt er volgens Rogers op neer dat mensen weer voeling krijgen met hun ‘*organic valuing proces*’ en – eenmaal in contact met hun innerlijke zelf – weer waar gaan maken wie ze werkelijk zijn.

PESSO IN HET LICHT VAN
DE BOEDDHA

jven. Hij is dolenthousiast over die passage en noemt het puur goud¹⁰. Hij is te laat om te zien dat deze spirituele weg de wanhoop zou kunnen wegnemen over zijn klacht dat de analyse altijd maar door zou kunnen gaan. De echte diepte en daardoor versterking van de cliënt wordt in de analyse nooit bereikt, hetgeen hij in zijn geschrift “*De eindige en de oneindige analyse*” uiteenzet (vergelijk in deze paragraaf het commentaar van degene die de 2^e structure deed).

“Psychoanalyse is op zichzelf niet in staat om een ego te produceren dat sterk en veelzijdig genoeg is om de door hem beoogde therapeutische doeleinden te bereiken. Door direct met de metaforische ervaring van een zelf te werken, biedt meditatie een aanvullende methode van ego-ontwikkeling, die het gat vult waar Freud mee bleef zitten.” (geciteerd uit Epstein (1997)¹¹):

Eigenlijk komen zowel Freud als Rogers in de buurt van Pessó's (en

¹⁰ Ook Freud kwam enigszins op zijn schreden terug en interesseerde zich de laatste jaren van zijn leven voor begrippen die uit het Boeddhisme komen. Ik las daarover het volgende.

“Freud werd geconfronteerd met zijn joodse wortels toen hem gevraagd werd een inleiding te schrijven bij een Duitse vertaling van het werk van Isaac Luria (1534-1572), de beroemdste kabbalist aller tijden. Toen hij het manuscript had doorgelezen, raakte hij volkomen buiten zichzelf en riep: “Dit is goud.” De ziel als strijdtonel, het lust-principe is als de goddelijke eros. Het is de bedoeling dat het menselijk ik (*ani* in het hebreuws) uiteindelijk op het *Ein* (het Niets) gaat lijken; dan is de verlossing nabij. Het verschil tussen de psychoanalyse en deze joodse mystiek is, dat de begrippen niet waardevrij zijn, maar een duidelijke morele lading hebben, ze zijn als een taak, het is een oproep om de wereld niet meer vanuit een geïsoleerd afgescheiden ego te gaan zien, maar dieper en universeler.” (uit: Karin Daalderop, in Trouw, p.11, zaterdag 6 mei, 2006).

¹¹ In Epstein, *gedachten zonder denker*. P.165. Asoka.

PESSO IN HET LICHT VAN
DE BOEDDHA

Boeddha's ¹²⁾ uitgangspunt dat wij naar eenheid en verbinding in plaats van naar fragmentatie en afstand moeten streven in ons leven. PESSO spreekt over een evolutionaire "*push*" die naar voltooiing van ons wezen streeft ¹³⁾. Hij wil dat iemand die een structure doet niet wordt opgesplitst in delen zoals volgens hem in vroegere Gestalttherapie wat ongelukkig begrepen kan worden, maar hij benadrukt de eenheid van het zelf. Het wordt uiteindelijk zo in structures dat je door middel van onderscheidingsvermogen ziet dat je in werkelijkheid geen van beide strijdende partijen in jezelf *bent*. Je gaat zien wat de getuige in je ziet. Twee objecten vloeien dan samen in jouw subjectieve ruimte. Dan pas zijn m.i. de getuige in de PESSO-psychotherapie en de al eeuwen gebruikte "getuige" in Boeddhistische en middeleeuwse mystieke geschriften dezelfde geworden. In de dertiende eeuw schrijft Nicolaas van Cusa een zin die mij altijd gefascineerd heeft: "Het oog waarmee U naar mij kijkt, is hetzelfde oog als waarmee ik kijk naar U." *Uiteindelijk* is de getuige geen rol buiten ons. Wij zijn het zelf die naar onszelf kijken. Er is dus een niveau waar dualiteit en tegenstellingen overstegen worden en een eenheidspunt

¹²⁾ Over deze goed geordende verborgen psychologische wetten spreekt ook Boeddha. Hij onderwijst de *dharma*, een Sanskriet woord dat 'de waarheid', 'de manier', of 'de natuurwetten van geest en lichaam' betekent. Wanneer we deze natuurlijkheid leren volgen, groeit wijsheid, die we vervolgens wel zelf moeten blijven ontwikkelen. Dit aspect – de natuurlijkheid en ware aard der dingen - noem ik de spirituele dimensie. Het gaat over het werkelijke in de werkelijkheid, dus ook over het lichaam en het loopt ook via de zintuigen.

¹³⁾ Commentaar van mijn commentator: "evolutionaire push naar voltooiing" "Ik heb iets tegen "voltooiing" en "volledig" en "heel" e.d. Ik val hier terug op mijn fundamentele mensvisie: als mens, als levend wezen ben je een deel van de kosmos, en als levend wezen heb je een zodanige chemische samenstelling die energie produceert. Die energie gebruik je om mogelijkheden die je hebt te ontplooiën, te gebruiken, en dit resulteert in plezier, genot, content zijn, verbondenheid, waardering en zelfwaardering, en zingeving. Dit is nooit af, is nooit volledig, maar gaat eindeloos door tot er een kink in de kabel komt en het energetisch systeem uit elkaar valt. Het is een proces waarin na ieder voldaan zijn, ieder volledig zijn, opnieuw honger ontstaat. Juist lijk eten en ademen." (Op het volgende stuk heeft mijn commentator geen commentaar kunnen geven, omdat ik het pas later heb toegevoegd.) Mijn commentaar: tja, wanneer zijn we heel? We kunnen in ieder geval zonder opsmuk de natuurlijke weg van ons wezen volgen, dat is de dharma volgens Boeddha.

gevonden wordt. Deze bijzondere spirituele ervaring kennen mensen in structures, maar ook in muziek, in de natuur, in het samenvallen in een ontmoeting. De daarbij gevoelde kwetsbaarheid is schitterend maar ook ongewoon en angstig, en daarom timmeren we die later weer dicht met concepten en hechte egorollen. We leven in een wereld die ons steeds weer verleidt om te objectiveren, dingen als ding te behandelen, intimiteit te weren en de wereld en ook onszelf te splitsen. We moeten bagage meegeven om Pessoa's *push* tot heelheid en vervulling ook na de therapie te handhaven. Dit ingebakken streven vraagt onderhoud en aandacht, zoals we ook onze nagels moeten blijven knippen, zoals iemand in feedback op de 2^e structure zei. Er is duidelijk iets nodig voor na de "therapie", zodat iemand ten volle het leven kan blijven plukken.

5. Spiritualiteit, vlucht of gezonde keuze

Natuurlijk moeten neuroses en projecties tot bewustzijn gebracht worden. Daar gaat psychotherapie over. Wanneer deze emotionele verknopingen ontkend worden vanuit een verlangen naar het "hogere", ontbreekt een bodem voor welke vooruitgang dan ook. En het ontbreken van die bodem zie je in veel spirituele kringen. We hebben allen Pessoa bij veel mooi uitzierende spirituele behoeften van cliënten de duiding zien geven dat in de knel geraakte kinderen hun benauwende situatie ontvlucht zijn door een troostende fantasie "omhoog" te ontwikkelen. De niet te verdragen werkelijkheid wordt dan ontvlucht en ingeruild voor die troostende fantasie van daarboven of daarbinnen.

Wanneer neurotische conflicten onvoldoende doorgewerkt zijn, zal iemand die nog zo zijn of haar best doet in meditatie en het spirituele altijd weer verleid worden zich blind te staren op zijn verlangen naar iets hogers. In allerlei subtiele vormen zal zij of hij blijvend verlangen naar iets van elders. Hier moeten overigens therapeuten die *Mindfulness* cur-

PESSO IN HET LICHT VAN
DE BOEDDHA

sussen geven¹⁴, zich goed bewust van zijn. Met alleen zijn aandachtige *Mind* kan iemand zich niet zelf aan eigen haren uit het moeras trekken. Dit kan pas als er een gezonde ondergrond is, die een bepaalde vorm van “vastigheid” in zichzelf geeft, zodat verdere onderzoeken in het spirituele verdragen kunnen worden en niet uitlopen op gefantaseerde illusie en hunkering.

Maar van de andere kant kunnen mensen die mediteren en daartoe ook de nodige technieken ontwikkelen deze gebruiken in een psychotherapie.

¹⁴ Het Westers Boeddhisme houdt zich niet bezig met al de rituelen en tierlantijnen van het oude Boeddhisme. De hoofdvisie ervan op ons bestaan is een jaar of dertig geleden naar het Westen gekomen en spreekt velen aan, zonder dat ze nou direct bewust menen te moeten worden. Eerder is het zo dat een ontmoeting tussen beide systemen het beste in onszelf naar boven kan halen. Een voorbeeld van begrippen die naar binnen gehaald worden uit het Boeddhisme is Mindfulness. Uit een inleiding op een workshop over Mindfulnessstraining:

De dingen die ons een prettig gevoel geven, jagen we zoveel mogelijk na en proberen we zo lang mogelijk vast te houden. Onaangename gewaarwordingen proberen we daarentegen juist weg te duwen, te ontkennen of zodanig te bevechten dat ze in iets “prettigs” (of op zijn minst ‘neutraal’) veranderen. En aan ervaringen en belevingen die wij als “neutraal” bestempelen, schenken we nauwelijks aandacht; we negeren ze meestal omdat ze “niet interessant zijn.” Niet zelden leidt dit tot (verergering van) klachten als stress, spanning, frustratie, piekeren en diverse andere negatieve belevingspiralen.

Mindfulness is een andere manier van omgang met jezelf en de dingen om je heen, namelijk: een niet oordelende, open, milde aandacht voor wat er nu is. Met mindfulness leren mensen de middenweg te bewandelen tussen “gevoelens wegduwen” en “erdoor meegesleept worden.”

Mindfulness beoefening resulteert bij veel mensen in een toename van zelfacceptatie en een grotere tolerantie en aanvaarding voor wat er is. (Natasja Battal-Looman (2007).

Cliënten leren zich eerst op hun lichaam te concentreren door te “aarden” (bewustwording van voeten op de grond), door vervolgens te “centreren” (focus op hun buik) en daarna leren ze te mediteren door zich ‘leeg’ te maken. Er wordt verwacht dat ze dit minstens vier maal per week minimaal een kwartier oefenen. Op deze wijze kunnen ze zelf veel doen en krijgen ook nog een hulpmiddel mee voor na de therapie. Ik vind het overigens een vondst om over *fulness* te spreken waar in oudere vertalingen van Boeddhistische teksten altijd over leegheid gesproken wordt, terwijl er hetzelfde mee wordt bedoeld! De Jezuïet Durkheim vertaalt dat ook mooi met het woord *Wezensschoum*. Op www.jama.com 1996 een lang artikel van Epstein over mindful practice.

PESSO IN HET LICHT VAN DE BOEDDHA

Niet alleen versterken deze technieken de egofuncties die concentratie en aandacht mogelijk maken, maar ook ervaren ze in een goede meditatie door de focusing op hun lichaam en ademhaling lichamelijke sensaties die zeker in PESSO-structures stof kunnen zijn om verder uit te werken. Wanneer het observerend ego, de pilot en concentratie op lichaamservaringen in meditatie enigszins getraind zijn dan kunnen zij ingezet worden in een psychotherapie en met name in een PESSO-psychotherapie.

Pesso heb ik sommige spirituele verlangens serieus zien nemen; het is niet zo dat hij ze altijd als vlucht zag. Het is van belang dat we een spiritueel uitzienend motief kunnen onderscheiden van een werkelijke spirituele behoefte. We behoren daartoe de natuurlijke spirituele staat op de een of andere manier te kennen, anders kunnen we nooit het onderscheid maken tussen beperkte psychotherapie, waarvoor de meeste mensen komen en de spirituele fundamentele doorgroei van de persoon waar sommigen toch naar verlangen. Op een of andere manier moeten we daar “verstand” van hebben, zeker als PESSO-psychotherapeuten. Want daar beperkt de behandeling zich niet tot de oplossing van neurotische conflicten, zoals in veel andere psychotherapieën. De gebruikelijke westerse psychotherapie legt immers slechts de nadruk op het afpellen en het doorzien van opgelegde lagen en projecties die vanuit herinneringen de werkelijkheid vervormen en gaat eigenlijk niet “over de verwezenlijking van het zelf” hetgeen een meer spiritueel motief is. De PESSO-psychotherapie doet dit wel, ook al is dat vaak niet zo duidelijk gearticuleerd.

Juist omdat steeds meer cliënten in deze doorgedraaide maatschappij vragen om een spirituele doorgroei van hun hele persoon, zou de PESSO-psychotherapie zich hier kunnen onderscheiden van anderen. We moeten dan wel ons daar nadrukkelijk op toe leggen, de PESSOtheorie uitbouwen, ons scholen, en spirituele richtingen zoals het Boeddhisme integreren in onze systemen en houdingen. Wie integreert en in zich opneemt, blijft springlevend.

6. Spiritueel onderzoek als basisbehoefte

Zelfs durf ik de stelling wel aan dat de behoefte aan spiritueel onderzoek

PESSO IN HET LICHT VAN
DE BOEDDHA

een basisbehoefte is (gesteund door Epstein ¹⁵). Het is zonder angst in zichzelf durven kijken. Ik denk dat wanneer de moeder niet te intrusief nabij is, maar ook niet onveilig te ver weg, dit het kind de veiligheid biedt, om te zijn (naar Winnicott). Het hoeft zijn energie niet te verspelen

¹⁵ Epstein: *Barsten zonder te breken*. Asoka, Nieuwerkijk a.d. IJssel, 1999. (*Going to pieces without falling apart.*). Korte samenvatting van enkele ideeën uit dit boek. Voornaamste punt is dat het volgens hem een basale behoefte van de mens is om niet alsmaar te *doen*, maar ook ontspannen te kunnen *zijn*. Dit vermogen wordt gevormd doordat de moeder een veilige achtergrond biedt zodat het kind geen energie hoeft te verspelen aan het haar een plezier doen of naar haar verlangen, maar ontspannen kan zijn en in zich kan leren kijken naar eigen subjectieve belevenissen. Dit is een basis voor later onverschrokken zelfonderzoek en meditatie . Enkele samenhangende thema's uit zijn boek:

Het is niet waar dat er eerst een ego gevormd moet worden (*egowrapping?*). In de Boeddhistische literatuur is er nergens sprake van dit soort *lineaire* ontwikkeling. Boeddha leert dat het zelf *nooit* werkelijk is. Bij meditatie gaat het om het bewust waarnemen door te voeren in het dagelijks leven, niet om eraan te ontsnappen. (Meditatie is geen regressie of afsluiting, mystiek is geen infantiele regressie, het is ook geen piekervaring in de zin van *trans*, naar Maslow). Doel van meditatie is namelijk heel dichtbij en aards en al vanaf begin mogelijk (en niet pas na separatie als het zogenaamde zelf ontstaan zou zijn; de niet-integratietoestand is al eerder mogelijk om erin te onderzoeken; als de moeder veilige voor- en achtergrond biedt).

Het is dus niet van separatie naar individuatie naar autonomie, dat is *verkeerd* begrepen en schept geen verbondenheid. Doel van meditatie is de ontdekking van de ware aard van het zelf als fundamenteel niet werkelijkheid. Het zelfbesef *lijkt* alleen maar bestendig. Het verschijnsel dat we waarnemen als zelfgevoemd, onafhankelijk, concreet, is in feite een illusie. Iemand en niemand zijn onderling afhankelijk, ze beconcurreren elkaar eerder dan dat ze elkaar opvolgen.

Verlies van samenhang en de angst daarvoor.

Voor een kind betekent ontspannen zijn niet de behoefte om te integreren, omdat de ego-ondersteunende functie van de moeder als vanzelfsprekend wordt beschouwd. De moeder moet het kind toestaan zonder gevaar niemand te zijn, want alleen vanuit die positie kan het kind zichzelf gaan ontdekken

Het is niet zozeer tevreden stellen, maar ruimte creëren voor zelfontdekking. Moeder is evengoed verantwoordelijk voor de achtergrond als voor de voorgrond. Dan krijgt het kind de ruimte onbeperkt gewaar te zijn. Het is de basis voor het kijken *in* het zelf op latere leeftijd. Door dit vermogen kunnen we onze weg naar binnen toe *voelen*, zoals het kind leert zijn weg naar binnen te onderzoeken.

Deze toestand van niet-integratie komt veel in zijn werk voor. Zet hier niet “integration and desintegration” tegenover elkaar, maar een andere toestand, het is namelijk “*expe-*

PESSO IN HET LICHT VAN
DE BOEDDHA

om bij de ouders in de smaak te vallen, of zich te verweren tegen té grote nabijheid. Het kan zijn energie besteden aan simpelweg zijn en daarvan genieten en dat onderzoeken. Dit is volgens velen, waaronder Almaas, de natuurlijke staat van zijn, die een kind van nature heeft, maar die door de dwang van identificatie met een ander, verloren gaat in schijngedrag dat zijn energie verspeelt aan een ander en niet in zichzelf investeren kan. Epstein noemt als voorbeeld zijn zoontje die kennelijk de innerlijke ruimte heeft om zijn vakantie- omgeving te “zien”: hij staat boven in het gehuurde vakantiehuisje voor een open raam en zegt: “wat ruikt het hier heerlijk.” Hij durft daar alleen te staan, hij heeft het vermogen om alleen te zijn en heeft daar een innerlijke ruimte bij, zodat hij zich van meer bewust is, daar stil bij kan staan en genieten. Ik ken zelf die momenten uit mijn kindertijd wel en ook dat gevoel of mensen wel echt zijn in wat ze doen en of ikzelf onecht ben. Iedereen zal wel eens dat gevoel van onechtheid kennen, dat ons allen bij tijd en wijle overkomen kan. Dit gevoel ontstaat doordat we onze identiteit, die we normaal voor lief nemen, als onbegrijpelijk ervaren. De vastheid van onze overtuiging wordt dan ondergraven en het afweerkarakter van het concept “persoon” en de zogenaamde “leegte”, komt in ons vizier. Zeker bij de vraag: wie ben ik eigenlijk?

Dit is een algemeen menselijke ervaring bij tijd en wijle en ik ben er van overtuigd, dat ik dit vervreemdende gevoel als jong kind al had. Daarom denk ik dat “spiritueel onderzoek” zelfs een *basic need* is! : Ons bewustzijn van tegenwoordigheid is zo basaal dat het een menselijk vermogen is dat bij iedere mens hoort. Het is een van de meest karakteristieke trekken van de mens. Weerstand daartegen en vervreemding daarvan, gebrek aan contact dus met deze basisbehoefte, kan in een therapie onderzocht worden!

Ik ben het daarom niet eens met Vos (2008, zie noot 5) waar ze schrijft “dat het kind allereerst taal wil leren en rekenen en met zijn gereedschapskist de wereld te lijf wil gaan.” Het zoontje van Epstein is ten volle tegenwoordig bij wat er is. Dit is een basis voor later onverschrokken zelfonderzoek en meditatie, aldus Epstein. Dat onderzoek vraagt later wel om onverschrokkenheid omdat het minder vastigheid levert dan de identificaties waar we ons aan vast hebben leren houden.

Commentaar van mijn Pessovriend op mijn stelling dat spiritueel onderzoek een basisbehoefte is: “Veel aarzeling en twijfel om hier

PESSO IN HET LICHT VAN
DE BOEDDHA

in mee te gaan. Alles hangt af van de definitie van “basic need”. Voor mij is dat een emotionele behoefte die ook een fysieke onderbouw heeft. Bij het spirituele zie ik die fysieke onderbouw niet. Wat natuurlijk niet betekent dat dit geen verrijking of meerwaarde zou zijn. Juist zoals kunst of reizen, ...een meerwaarde kan zijn, maar geen basic need is. We moeten ons trouwens realiseren dat heel deze visie en theorie over basic needs een (gebrekkige) poging is om iets grijpbaar te maken wat niet te grijpen is. Een goeie bouillabaisse herleid je ook niet tot : vis, wortels, ajuin, knoflook,... Pesso heeft hier een vrij goede poging gedaan om het ongrijpbare in beeld te brengen. Maar dit is ook de reden waarom er af en toe iemand af komt met een “nieuwe” basisbehoefte, zoals ik bij voorbeeld. en Martin Howald. Het is gewoon omdat je met een ander net vist.”

Mijn commentaar op bovenstaand commentaar. We zien hier hoe misleidend de term “spiritueel” is. Velen, ook mijn commentator, denken hier aan iets dat “hoger” is, los van de fysieke werkelijkheid, alsof er twee afzonderlijke werelden zouden bestaan. We zouden de term moeten afschaffen omdat deze verkeerde gedachten oproept. Met “spiritueel” bedoel ik niets hogers, maar alleen bewustzijn, tegenwoordig zijn, in tegenstelling tot “werkmatig” op de automatische piloot reageren zonder bewustzijn van wat om je heen gebeurt en zonder daar dan ook oog of oor of neus voor te hebben; alle zintuigen doen mee. Er is oogbewustzijn, oorbewustzijn, tastbewustzijn. Bewustzijn is een fysieke en uiterst menselijke functie. Het zal wel zoiets zijn als de terugkoppeling in onze hersens van wat we zien en horen, zodat dit tot een bepaald soort bewustzijn leidt.

Bewust-zijn is een werkwoord, het is ervoor kiezen om bewust te zijn, om afstand nemen van wat zich obsessief lijkt op te dringen en ons tegenwoordigheid lijkt af te nemen. Het is ook kiezen of ik tot actie wil overgaan of er vanaf wil zien. Vanuit een afstand het menselijke gedoe bekijken, is een hoge menselijke functie, die niet alleen kan worden uitgeoefend door een ouder wijs geworden mens. Dit vermogen is zo uiterst bij een mens horend dat ik me niet laat wijsmaken dat deze niet door een kind kan worden uitgeoefend. Het is een basale behoefte van iedere mens die niet afgestompt is of door opvoeding of de maatschappij van dit spir-

PESSO IN HET LICHT VAN
DE BOEDDHA

ituele vermogen is beroofd. Het is in pure functielust genieten. Het is de lach, de spontaneïteit die zich niet laat obsederen door een zogenaamde noodzaak, maar de vrijheid bezit om de relativiteit van iets in te zien en het belang van wat echt van belang is.

Discussie

Er is geen basaal onderscheid tussen Pesso-psychotherapie en spirituele groei. Pesso-psychotherapie is daar te groot en te omvattend voor. Wie heeft de gebruikelijke beperkende grenzen van de westerse psychotherapie gemaakt en waarom zou ik het daar mee eens zijn?. Zelfs de uitvinder van de psychotherapie, Freud, zag uiteindelijk het loslaten van ego als een weg van puur goud. Waarom ophouden met menselijke groei binnen een psychotherapie? Is deze dan alleen maar bedoeld om van zware neurotische problemen af te komen? Is het voortdurend fragmentatie ervaren, steeds maar denken in je hoofd, afstand houden met je ego, dan geen groot probleem dat ons afhoudt van geluk? Hebben we geen recht op het beste? Dat vindt het Boeddhisme wel en Pesso ook. We leven in maar één werkelijkheid, zo hebben oude wijsheidstradities het altijd gezien. Laten we die visie eens uitwerken en de traditionele gezondheidszorg eens bekijken “vanuit het Licht van de Boeddha”. Het onderscheid psychotherapie – spirituele groei is voor mij niet zo vanzelfsprekend als vaak wordt aangenomen.

Summary

Pesso in the Light of the Boeddha confronts us with a slightly different opinion about “emotions”, an elaborated vision on spirituality and ego, and a doubt on the near dogmatic practice of interaction in structures. The Boeddhistic concept of the “painbody” preserves us from endless ways of dealing with a client.

Literatuur:

Brunner. Y (1958,1992). *Through paediatrics to Psychoanalysis*, p.150.

Epstein. M. (1991): *Barsten zonder te breken*. Asoka, Nieuwerkijk a.d. Ijssel, (*Going to pieces without falling apart*). Zie ook www.jama.com *mindfull practice*, 1996, een artikel van Epstein over *Mindfulness*.

PESSO IN HET LICHT VAN
DE BOEDDHA

Epstein, M (1995) *Gedachten zonder denker*. p.165. Asoka.

Pesso, Albert (1992) On becoming,. *Proceedings First Internat.Meeting I* (PB 2e versie).

Renard, Philip (1990). *Inleiding op: Alexander Smit, Benuustzijn. Gesprekken over dat wat nooit verandert*. Stichting Chetana, Amsterdam.

Rogers, Carl (1980) *A way of being*, pag. 8.

Sommeling, Louis. (2001). *Leren leven en studeren. Hoofdstuk 'Zingeving'*. Uitverkocht maar e-versie downloaden : <http://home.tiscali.nl/sommeling/studentenboek.html>

Sommeling, Louis (1993). *De ziel van de Pesso psychotherapie*. PB 9,2: p. 26-42. Ook in Engelse vertaling (proceedings Atlanta Congres 1994).

Sommeling, Louis (1996) Wat als Eerste komt. Cliëntgerichte psychotherapie en religieuze dimensie. *Tijdschrift voor Psychotherapie*. 1996,1.

Tolle, Eckhart (2005). *Een nieuwe aarde. Dé uitdaging van deze tijd*. Ank Hermes. Er zijn ook 2 mooie dvd's van hem: *De Findhorn retraite. Stilte midden in de wereld*. Isbn: 978-90-202-8476-8.

Tydemans, Nico (1998), *Zitten, de praktijk van Zen*. Karnak, isbn 90-6350-012-2

Vos, Lisa (2008). God en het lot mogen niet met elkaar verward worden. *Tijdschrift voor Pesso-psychotherapie*, 2008,1.

“Als we boosheid op een natuurlijke manier kunnen laten opkomen en wegebben, wordt die vanuit het boeddhistische oogpunt zelfbevrijdend. Boosheid gaat pas problemen opleveren als we die te snel proberen uit te schakelen door dit gevoel te ontkennen of te ontlopen, of door die om te laten slaan in haat.

Zoals uit dit alles blijkt, heeft het een averechtse werking als we door meditatie of therapie proberen delen van onze gevaarwordingen het zwijgen op te leggen. We hoeven niet bang te zijn om ons op onbekend terrein te wagen als we geleerd hebben onze eigen gevaarwordingen met mildheid tegemoet te treden. Als we leren hindernissen te transformeren in meditatie-objecten, dan beschikken we plotseling over de gewenste schakel tussen de stilte van de geconcentreerde geest en de beweeglijkheid van het werkelijke leven. Wat we van de beoefenaars van oosterse vechtsporten kunnen leren, is dat we meer de nadruk moeten leggen op soepel reageren dan op een tegenaanval.”

Uit Mark Epstein: Barsten zonder te breken: Over loslaten in meditatie en psychotherapie (uit het Engels vertaald door Marian de Heus). Asoka cop. 1999.

Mozes op de berg Sinai

*Een ontmoeting tussen mens en God.
Ook een ontmoeting van therapie en religie?*

LIDWINE VAN CAMPEN

In gesprek met Carola de Vries-Robles over het thema boosheid en de toornige god.

“Na drie maanden kwamen de kinderen van Israël aan de voet van de heilige berg Sinai; daar zetten ze hun tenten op.

Mozes ging de berg op om te bidden tot God, die hem vertelde dat hij zelf over drie dagen tot het volk zou spreken.

Op de morgen van de derde dag werd de hemel zwart als de nacht, donderslagen kraakten en bliksemflitsen scheurden het duister. De berg zelf braakte rook en vuur uit als een reusachtige oven, en de aarde beefde. Toen klonk als een machtige trompet de stem van God, die Mozes tot zich riep naar de top.

Toen de mensen de donderslagen hoorden en de rook en de vlammen zagen, werden ze doodsbang en ze durfden niet dichterbij te komen. Maar Mozes stelde hen gerust. “Wees niet bang”, zei hij. “God is bij ons gekomen om ons zijn geboden te leren, zodat we weten hoe we samen moeten leven.” Maar nog deinsden de mensen terug, en weer ging Mozes alleen de berg op, naar de donkere wolk, waar God was. Toen zei God tot Mozes: “Zij zijn mijn geboden nu al vergeten! Nu zullen zij mijn woede in alle hevigheid voelen!”

Maar Mozes smeeke God hen te vergeven. “Heeft u hen uit Egypte geleid alleen om hen in uw woede te vernietigen?”

Gekalmeerd door deze woorden, zond God Mozes naar beneden met twee stenen platen, waarop zijn Tien Geboden geschreven stonden.

Toen bij het kamp van de Israëlieten naderde, hoorde Mozes luid gelach en muziek. Hij zag het beeld van het kalf, de rokende offervuren en de wild dansende mensen.

Lidwine van Campen is psychologe en Pesso-psychotherapeute met een eigen praktijk in Amsterdam.

Email adres: lvcampen@xs4all.nl

Razend van woede smeed hij de stenen platen op de grond aan stukken. Hij wierp het gouden afgodsbeeld omver en gooide het in het vuur.”

De Bijbel voor jongeren.

Inleiding

Bij het brainstormen over woede en boosheid in de redactievergadering viel het begrip “de toornige God.” Als ik aan een toornige God denk, denk ik meteen aan het verhaal van Mozes. Dit bracht mij tot een gesprek met Carola de Vries-Robles, een van de eerste PESSO-opleidingen in Nederland en kenner van de joodse religie*.

Met haar sprak ik over God en de toorn van God.

Carola vertelt vanuit haar religieuze achtergrond en vanuit de PESSO-psychotherapie over haar ervaring met woede en haar ontwikkeling daarin. Haar verhaal laat zien hoe deze beide elkaar beïnvloeden hebben.

Ons gesprek gaat over de relatie God en kwaadheid. Hoe verhouden deze zich tot elkaar? Bestaat er een toornige God en hoe is dat in de joodse religie? Een gesprek waarin boosheid en God om elkaar heen cirkelen en waarin naar voren komt dat de werk-ideeën van PESSO en de ideeën uit het joodse gedachtegoed op een mooie manier bij elkaar aansluiten.

In Carola’s verhaal komen al die aspecten aan bod die zo belangrijk zijn in het beleven van en werken met boosheid. Al vanaf het begin hebben wij beiden het beeld van Mozes, die de stenen tafelen stuk smijt, in ons hoofd, zoals later in het gesprek blijkt.

Kwaadheid binnen de therapie

“Kwaadheid heeft vele lagen. Kwaadheid is niet kwaadheid en god is ook niet God. Kwaadheid is in de joodse context niet een zelfstandig abstract woord. Het gaat altijd over kwaad DOEN. En kwaad betekent verkeerd

* Carola de Vries-Robles heeft zich vele jaren ingezet voor de naoorlogse generatie. Voor hen die op zoek zijn naar hun joodse wortels en voor hen die hun affiniteit met joods voelen/zijn/worden willen onderzoeken. Naast traumaverwerking houdt zij zich bezig met het verzorgen van cursussen joodse spiritualiteit, begeleidt joodse meditatie- en gebedsbijeenkomsten en functioneert als een gids bij de ontwikkeling van de ziel.

gerichte energie, tegen leven gericht. Kwaad doen is ook niet altijd verbonden met een emotie. Het gaat vooral over kwaad denken, spreken, wensen, willen..... het gaat over goed en slecht, over zegen of vloek. Over licht en duister. Over de angst dat het licht dooft, de wereld vergaat en de mens vernietigd wordt. En vooral het besef dat de mens daar toe in staat is.”

Carola vertelt over haar ervaring met het onderzoeken van kwaadheid in haar Pesso-werk en latere therapiewerk: “Het werken met negatieve aspecten kon alleen met het weten dat alles van mijn wezen er mag zijn, en dat kon alleen binnen de context van de ideale ouders.

Voordat ik met mijn agressie kon werken heb ik moeten oefenen met ideale ouders en het toelaten hiervan. Ouders, bij wie ik alles wat in mij leefde, mocht voelen en horen: verdriet, pijn en boosheid. Het werken met ideale ouders, het werkelijk toelaten van die onvoorwaardelijke liefde en dat je er mag zijn, was niet zo eenvoudig.”

Ik ben geboren in 1946 op de puinbopen van de shoa (vernietiging van meer dan 6 miljoen joden en hun cultuur en van een groot deel van mijn familie). In mijn diepste wezen woude een onbenoembare brei van dode levenden en levende doden, vol angst en beven en verwondering. Onvoorwaardelijke Liefde? Ik wist niet wat dat was. Kwaadheid? Boos zijn betekende meteen het ergste van het ergste: je moest dood, werd opgehaald, werd gescheiden en verdween. Ik was bang van de aarde af te vallen. In de gewone buitenwereld deed ik mijn best een goed mens te zijn. Ik was slim, eigenwijs en ongeduldig en ook zeker af en toe gefrustreerd. En vol vuur. Maar agressief?

Ik kon wel agressie mobiliseren vanuit een instructie van buiten af, maar eigenlijk niet van binnen uit. Het ontdekken van de nuance van negatieve aspecten en goede aspecten van ouders/mensen en dus ook van mezelf, en het bij behorende negatieve en positieve accommoderen was een verademing. Dat onderscheidingsvermogen kende ik niet. Ook het leren over de wetmatigheid van het zoeken naar satisfactie (energie-actie-interactie-satisfactie) plaatste boosheid en kwaadheid in een groot geheel.

Tegelijkertijd was mijn diepste verlangen heel lang: wegwezen..... Ik geloofde wel in Ideale Ouders, maar ze fysiek/symbolisch toelaten, in interactie? Nee.

“Dat heeft te maken met plaats. Mijn lichaam is mijn plaats. Er was nog geen plaats.

Ik zweefde samen met God met een rode mantel over de aarde, en Pesso bleef maar proberen mij te laten landen in een leuk huisje, maar ik wou niet. Ik was thuis bij God. Daar was het warm. Zolang ik nog

zweefde kon ik mijn energie helemaal niet richten.

Uiteindelijk werd de ideale vader geschapen uit een rib van mij. Het was een vader bij wie ik veilig was, die ik kon testen en betasten, die mijn wanhoop en razernij kon hebben. En daar heb ik gehuild, gehuild, dat ging zo diep: het gemis, het verdriet, het afgesloten zijn, het verscheurd zijn. Pas nadat ik dit ervaren had kon ik energie mobiliseren.”

“De boosheid daarvoor was van een andere laag, een reactieve boosheid. Dat was op de laag van gekwetst zijn. Niet, tot voor ik de brug kon slaan met de ideale ouders - en zo het besef van de onvoorwaardelijke liefde, het besef van plek - kon ik de energie mobiliseren. Ik kon niet de echte boosheid voelen, dat was eerder een implosie. Voorheen werkten ook limitstructures niet. Ik deed het niet vanuit mijn wezen. Ik was boos, omdat mij dat gevraagd werd.”

“Wat werkte was omhulling, ik kreeg mensen achter mij en voor mij; verlengstukken van mijzelf. Dat was mijn inzicht: ik heb een voorkant en een achterkant. Er kwam een “ik”. Door het besef van omhulling, ben ik verder gekomen met agressie en ook door bewegings-meditatie. Het kon verder gaan dan alleen het richten van de agressie op een doel. De essentie is dat ik de diepere laag voelde, mijn eigen kracht, de power, mijn eigen bron..”

Boosheid als schakel.

“Boosheid moet je decoderen als levenskracht of neutraliseren. Voel de irritatie of weerstand. Bij mij was daar van jongs af aan geen validatie voor. Ik mocht niet duwen, sjoeren of trekken. Dat kon in de Pessotherapie, binnen een container: ik kon niet uitbreken en geen schade aanrichten. Ik leerde wat mijn power was. Ik kreeg een binnenwereld.

Ik ontdekte ook dat alles in mij leven wil, ontdekken wil, dat ik mezelf wil zijn samen met anderen en niemand kwaad wil doen, niet wil kwetsen of verdriet doen. Boosheid als grondgevoel ken ik niet diep in mij. Maar hoe ga je om met een Boze Buitenwereld? Want dat beeld droeg ik wel in mij, wellicht al generaties lang. Angst en wantrouwen waren me zeer vertrouwd. Met name de angst om zichtbaar te zijn of me echt te laten zien.”

“Volgens het Jodendom heeft de ziel verschillende lagen en zijn er verschillende soorten verontwaardiging, want in het Jodendom staat “jus-

“...” centraal. Het joodse mensbeeld is de Rechtvaardige (psalm 1).”

Over de rechtvaardige gaan vele verhalen in de bijbel. Symbolisch gezien kun je, als je weet wat rechtvaardig is, ook weten wanneer boosheid klopt, of wanneer die begeleid moet worden. Inhouden is nooit goed; dat is niet leven, achterhouden, niet geven en geen verbinding aangaan.”

Het oerbeeld van boosheid en angst

“Het oerbeeld van boosheid en angst is het beeld van God die boos kan worden en de wereld kan vernietigen zoals bij de zondvloeden. In het verhaal van Mozes zijn zowel God als Mozes woest en dreigt God met dood, verderf en straf.

Mozes was een behoorlijk heftige persoonlijkheid, die zijn driften niet in toom had. In Egypte waar hij een soort opperbaas was had hij, tijdens de slavernij, uit protest tegen het onrecht, een Egyptische opzichter gedood.

Mozes was heetgebakerd en zijn agressie was “uncontained”.

Hij stotterde, en kon zich daardoor niet goed uitdrukken.

Hij moet leren niet eigenhandig in te grijpen, maar zich nederig, welwillend en gehoorzaam af te stemmen op de Oerkracht van de goddelijke Bron en de wil van het volk.

In feite is Mozes met Aaron de bemiddelaar tussen die goddelijke bron en het volk. In zijn tocht naar het beloofde land moest Mozes eigenlijk in fases met zijn onbeheerstheid leren omgaan.

Hij gaat de berg op en krijgt de tien geboden die hij in de stenen tafelen beitelt.

Als hij de berg afdaald, ziet hij het volk dansen rond het gouden kalf. En hij smijt in zijn razernij de stenen tafelen stuk.

Hij is kwaad, gaat terug naar boven en zegt tot God: als gij geen mededogen hebt met dit volk, schrijf mij dan uit ‘het boek van leven’. Dan krijgt hij de dertien attributen, de kwaliteiten van mededogen; wat nu Het gebed op de grote verzoendag is.

Het gebed, dat ons leert om de bron van mededogen te ontwikkelen, omdat we anders hier niet kunnen leven. We kunnen kwaadheid, verzet, tirannie en verontwaardiging opdragen aan die god van mededogen. Dat is voor mij de essentie. Ik leerde, dat mededogen een verbindende, raadgevende, leven- en richtinggevende energie is.”

In de Psychotherapie bracht het werken met ideale ouders mijn ziel tot leven en hielp me

die leven zoekende kracht te uiten en te durven een zelf te zijn, mezelf te worden. De Ideale Ouders symboliseerden daarin voor mij gezonde door god gezegende mensen die mij zegenden en het leven in mij gunden en bewaakten. Onvoorwaardelijk, tijdloos. Mij als het ware in de familie mens opnamen.

Liefde is sterker dan de wens van sommigen die mij dood wensten/wensen. Helemaal jezelf mogen zijn deed veel kwaadheid als sneeuw voor de zon verdwijnen. Ook mijn scherpe oordelen en veroordelen van anderen werd gecorrigeerd en in een context gezet. Aangedaan onrecht werd een wezenlijk, onvermijdelijk existentieel deel van mijn persoonlijke geschiedenis. Het vermogen om liefde te ontvangen werd opnieuw aangeboord. Pijn hoeft niet meer afgeweerd te worden. Is samen te dragen. Daardoor verdween diepe wanhoop en zelfdestructie.

“Ik denk dat de essentie van boosheid en kwaadheid is: het leren erin te blijven staan en opkomen voor de leven gevende kracht van jezelf en de ander; in plaats van dat de ander moet stoppen of verdwijnen. Dat is het leerproces.”

God en rechtvaardigheid

“Om werkelijk al die krachten te voelen, en niet psychotisch te worden heb je containment nodig, en een plaats waar die krachten tot uitdrukking kunnen komen. Dat is wat je in de Pesso-psychotherapie kunt leren. Het is mooi dat je dit ook in een van de namen van God kan terugzien...

Het Jodendom kent vele namen voor god in: El Elohiem, de kosmos, El Sjaday, de vruchtbare, Elohim, het Heel-al, maar ook HaMakom, de plaats, de plaats waar God zich uitdrukt.

En God drukt zich uit in jou. Jij bent de plaats, waar al zijn krachten tot uiting komen, de scheppende en ook de vernietigende.”

Als een voorbeeld van hoe je naar boosheid kunt kijken, vertelt Carola een chassidisch verhaal over het stukje grond (uit: “bidden met de benen”):

“Twee joodse burens hebben ruzie over een stuk grond: waar ligt de grens? Ze worden zelfs gewelddadig. Beiden gaan naar de rabbijn. De een doet zijn verhaal en de rabbijn knikt: “het zou kunnen”. De ander doet zijn verhaal, de rabbijn knikt: “Het zou kunnen”. Hij stelt voor mee te gaan. Daar ter plekke gaat de rabbijn met zijn oor op de aarde gedrukt liggen. Na een tijd zegt hij: “Jullie hebben allebei gelijk of ongelijk. Jullie hebben helemaal niet aan de grond gevraagd hoe het moet. De grond zegt mij: “Ik ben niet van jullie, respecteer mij.”

“De rabbijn tuint er niet in door het op te lossen of aan te pakken. Hij verwijst naar een andere laag. Hij blijft een waarnemer. Buber noemt dat “het tussen”. Er is pas een dialoog als je het tussen respecteert, als je luistert naar de situatie. En dat is met agressie ook zo belangrijk.”

Carola wil de relatie God en boosheid verduidelijken met de visie van Levinas. Zij ziet ook een link naar het Pessoa-werk. Levinas, een joodse Talmoedgeleerde, zegt dat het bewustzijn van de ander pas tot stand kan komen door de confrontatie met die ander. Zoals Carola Levinas uitlegt: “Het gaat om de ander. God is het gelaat dat je aanziet. De ander zien als uniek en zonder oordelen, als een verschijningsvorm van God.

Volgens het ontwikkelingsmodel van Levinas kan er in de ontwikkeling een moment komen, dat je ontdekt dat die ander een ander is. Door de confrontatie. Dat geeft een breuk en het ontstaan van het bewustzijn van het andere. En dat is een schok. Dat kan gepaard gaan met het inzicht dat je de ander tot dan toe hebt gezien als een verlengstuk van jezelf, en dat je niet weet wie die ander is en wie jezelf bent. Of je ontdekt dat je “de ander” hebt geïmiteerd en het contact met je eigen impulsen bent verloren. Volgens Levinas is het de essentie, dat je dan leert zeggen: “Het spijt me”.

Jij wordt wie jij bent, omdat die ander de ander is, het andere. Juist in het Pessoa-werk kun je met al die onverteerbare, moeizame emoties leren omgaan en er een plek aan geven.

Dat kan je niet alleen, dat kan je alleen via dat vreemde, dat andere van die ander.

Door het te ervaren, er doorheen te gaan, door het te externaliseren. Zo ontdek je de projecties, creaties en interpretaties (en kun je ook nog herstructureren en de realiteit toetsen). En je kunt leren er voor anderen te zijn op een manier die voor de ander passend is door rollen te vervullen, zonder dat dat aan jou geweld doet. In tegendeel, het geeft ruimte en maakt schoon. Dan pas wordt de betekenis duidelijk, wordt het echte zichtbaar.

Als voorbeeld geeft Carola haar ervaring met het joodse museum in Berlijn:

“De architect heeft zijn krastekening, het kappen, zijn boosheid, de energie van het vernietigen neergezet in schuine lijnen, en weergegeven binnen in het gebouw met dezelfde hoekige kappende scherpe schuine lijnen . Ik volgde de lichtlijnen en die krassen die buiten mij neergezet

waren, die maakten dat de krassen op mijn ziel naar buiten kwamen. Ik werd schoon. Zo kan dat ook in een structure gebeuren: het onrecht wordt erkend.”

Het valideren van boosheid over onrecht.

“Bij het Pесо-werk is het mogelijk juist die wraakgevoelens, het kannibalisme en zelfs moordlust bij jezelf te ontdekken zonder uit te ageren, te onderzoeken en tegen te komen. Deze primitieve beweging voelen en ontdekken dat je met deze beweging de ander niet ontmoet.”

“De wrekende god is een projectie van de mens, dat is een paradigma dat geweest is, je moet leren dat wraak niet werkt:

Het staat voor de oerkracht waar een mens toe in staat is, iets wat zich moet ontwikkelen.

De bijbel staat vol verhalen over wraak. God ontwikkelt mee. Het gaat om verzoenen en verbinden, om contact zoeken, en dan kom ik weer terug bij Pесо. Een aspect van het negatief accommoderen is dat je weer in contact komt met de stroom energie, actie, interactie bij jezelf en dat kan tot heelheid leiden.”

Terugblik

Wanneer ik terugblik op dit gesprek, kan ik alleen maar concluderen, hoe wezenlijk het is, dat we binnen de Pесо-psychotherapie erkennen dat boosheid een deel van ons is en dat we de ervaring van boosheid toestaan. Daar ging dit gesprek over. In contact komen, in dialoog blijven, het verbinden en verzoenen, het besef dat God de bron is van goed en kwaad, zodat agressie zich kan transformeren.

Het verhaal van Mozes zie ik als een metafoor hiervan: hij is een man met emoties en primitieve driften, die zijn ideaal (de opdracht van God) te rigide in twee stenen tafels beitelt en ze vervolgens ontgoocheld stuk slaat, om weer terug de berg op te gaan, te verzoenen en te verbinden en een meedogende God te ontmoeten.

Kun je dit verhaal ook zien als metafoor van “unbound aggression”, agressie, die niet “contained” is? Agressie die verbroken is met zijn verbanden, die niet gericht is? Met “holes in roles” geef je deze agressie een context, een plaats.

“Holes in roles” geeft ook de mogelijkheid de ander “anders” te ervaren.

Ik haal een citaat van Levinas aan:

Eis ik van mijzelf meer dan van een ander?

Ik loop op straat en een fietser rijdt in het water. Op dat ogenblik ervaar ik op slag dat ik moet handelen. Met andere woorden ik ervaar een ethisch appel, een "eis" om hulp te bieden. Nu draaien we het om: ik val in het water. Heb ik nu ervaren dat ik van de ander hulp eiste? Dit gegeven noemt Levinas asymmetrie: ik ervaar een ander als minder verplicht aan mij dan ik aan hem. Deze ervaring komt voort uit het feit dat ik onontkoombaar ik ben; uit het gegeven dat er maar een ik is, en dat ben ik. Ik ben de uitzondering. Natuurlijk kan ik mij de anderen voorstellen als ook ik-ken, maar ik ervaar ze nooit als ik. Ik ervaar ze als niet-ik; als anders; als anders-dan-ik; als ander.

Het gesprek met Carola begon met een open thema: hoe zie jij de relatie "toornige God" en boosheid?

Voor de joodse religie is God de bron van goed en kwaad, is agressie een levenskracht, die tot doel heeft zich te transformeren. Voor Carola komt dat in de figuur van Mozes tot uiting. Mozes moet weer terug de berg op om zich te verzoenen met God en een mededogende God te ontmoeten.

Mozes kreeg voor mij een andere betekenis, een mens die onderhandelt met God over goed en kwaad en rechtvaardigheid.

Goed en kwaad zijn voortdurend in beweging, een beweging die zich in **ons** zelf afspeelt en om ontwikkeling vraagt..

De kracht van religie ligt voor mij in de zinvolle samenhang en het kader dat zij biedt om ervaringen een plaats te geven.

En zo zie ik Mozes op de berg ook als een metafoor van een ontmoeting tussen religie (spiritualiteit) en therapie (Mozes met al zijn problemen).

Literatuur

Hastings, Selina. De Bijbel voor jongeren. Verhalen en feiten in woord en beeld. Nederlandse tekst: Harriet Laurey. Uitgeverij J.H.Gottmer – Haarlem.

Keij, Jan. Eenvoudig gezegd: Levinas; een nieuwe blik op mens en wereld. Uitgeverij Pelckmans 1993.

MOZES OP DE BERG SINAI

De wet van behoud van energie

Maria van Daalen

*ik ben in elkaar geslagen toen je boos was
ik heb drie dagen met een hersenschudding op de grond gelegen,
en Erzulie heeft voor mij gezorgd
ik heb stil gewacht toen je schreeuwde, en ik moest angst en angst en angst
ik brak twee ribben en ik ben verkracht
en toen ik in Serajevo was
zag ik mijn bloed in spetters op het marmer
dat men heeft aangebracht om helden te herdenken
ik ben gemerkt, geslagen en gegeten
en verbrand op elke plek waar hout groeit*

*mijn woorden hield ik vast, ik zei je niets
zulke mannen weten van lengte, niet van ruimte*

*toen zei ik: een oud Haitiaans spreekwoord zegt
Bay kou. Pote make, sonje.
wie slaat, vergeet, wie het merkteken draagt, onthoudt*

*wie geweld toebrengt, verliest
wie van geweldpleging de ontvanger is
wordt niet geofferd, maar ontvangt de kracht van woede
en behoudt die in het lichaam, draagt die mee*

*dit is de wet van behoud van energie
dit zijn de werkelijke wetenschappen*

MOZES OP DE BERG SINAI

Pesso-psychotherapie nu; Teveel Kop en te weinig Kont?

ANNET VAN DIJK

Een impressie van het 'lagerhuis'debat in maart 2008 over de stelling: "Pesso(therapie) is van zijn fysieke wortels los en dus de weg kwijt"

Op de ledenvergadering van 29 maart 2008 vond een dynamisch debat plaats over de (vraag)stelling of Al Pesso zich heden ten dage teveel vervreemdt van zijn fysieke wortels en daardoor de weg kwijt is!

Na een gedegen verwoorde polarisatie door twee nestors van de Pesso beweging, Lowijs Perquin en Tjeerd Jongtsma, terzijde gestaan door twee paranimfen, Lot Julien en Meinou Bos, was het woord aan het volk van de Pesso jaarvergadering dat zich, in een opstelling à la de van televisie bekende Lagerhuis debatten, in de verbale strijd stortte.

Met veel energie werd de stelling verdedigd dan wel gepareerd. Ik zal een poging doen de argumenten voor en tegen te resumeren.

Vóór de stelling pleit de ervaring van de laatste jaren dat er bij nascholing en supervisies steeds

minder fysiek werk gezien wordt in structures. Dit betreft vooral de polarisatie van rolfiguren en het lijfelijk uiting geven aan de woede die de negatieve kant van deze figuren oproept. Minder zorg leek te bestaan over het lijfelijk vormgeven en innemen van ideaalfiguren. De nadruk op "microtracking" en het gebruik van stemmen en getuigefiguren zou kort gezegd de vaart uit het lichaamswerk halen. "Te veel kop en te weinig kont" op zijn Gronings. Daardoor loopt de therapie het risico te cognitief, te voorzichtig en mogelijk teveel aan de oppervlakte te blijven. Juist de onbewuste, vroegkinderlijke conflicten zitten vaak diep verborgen en kunnen slechts opgediept worden door de lijfelijk gevoelde of zichtbare energie tot actie en in interactie te brengen. Ook de veelal in materialen gesymboliseerde rolfiguren (gepolariseerd en ongepolariseerd) zouden een verschralling van de therapeutische ervaring zijn. Er werd geschamperd dat er weinig te beleven zou zijn aan een moeder in de vorm van een waterflesje of handtasje.

Tegenstanders van de stelling verkondigden dat de stelling onzin was omdat het lichaam nog steeds een prominente rol speelt in opleiding. De nieuwe

inzichten van Pesso (“holes in roles”, “new movies”, etc.) worden toegevoegd aan het bekende lichaamswerk, maar vervangen deze niet. Daarnaast moeten we Pesso’s meest recente inzichten niet verwarren met De Pesso-psychotherapie. Het onderwijs wordt maar voor een klein gedeelte door Al Pesso gegeven en de andere docenten hebben allen hun eigen accenten, waaronder nog steeds veel lichaamswerk. Pesso’s opmerkingen over het niet meer aanbieden van negatieve accommodatie bij signalen van boosheid zou te maken hebben met zijn idee dat uiten van woede hertraumatiserend zou kunnen werken voor getraumatiseerde cliënten of de almacht zou voeden van cliënten met “holes in roles” problematiek. Ook zou het gebruik van getuigefiguren en “microtracking” passen in Pesso’s ontwikkeling. Hij wil steeds meer aansluiten bij het proces van de cliënt en niet meer als een magische therapeut aan “body reading” doen.

De vraag werd ook opgeworpen in hoeverre praktiserende Pesso-psychotherapeuten voldoende bijscholen om het lichamelijke in de therapie te behouden. Eigen angst van de therapeut om de loskomende agressie mogelijk niet goed te

kunnen hanteren kan een rol spelen bij het teveel wegraken van de lichamelijke in de therapie. Het voordeel van de nieuwere technieken is dat deze ook goed in een individuele setting toepasbaar zijn en dat er geen groep accommodatoren meer nodig is.

Als deelnemer aan de discussie viel mij vooral de levendigheid en de energie op waarmee het debat gevoerd werd. De lunchpauze werd met algemene stemmen uitgesteld om de discussie voort te zetten. Het verschil in cliëntengroepen werd weinig benadrukt maar lijkt mij in ieder geval voor een deel debet aan het schijnbare verschil in opinie. De gemiddelde cliëntengroep van een Pesso-psychotherapeut in de GGZ kent vermoedelijk een meer en dramatischer tekort in vervulde basisbehoeften en grotere fysieke traumatisering dan de gemiddelde therapeutengroep, van wie waarschijnlijk een groter deel behept is met het “Messiah-gene.”

Het belangrijkste voor de opleiding en praktijk van Pesso-psychotherapeuten lijkt me dat we dát in huis hebben wat onze cliënten het meest nodig hebben. Dat we ons met zowel de kop als de kont bezig kunnen

houden. Is de cliënt teveel kop, dan helpt de Pesso-psycho-therapeut meer kont te ontwikkelen, is de cliënt teveel kont dan wordt het de taak van de Pesso-psychotherapeut meer kop tot ontwikkeling te helpen brengen.

Daarnaast is de charme van de Pesso-methode in mijn ogen nog steeds dat deze zoveel veilige ruimte laat voor creativiteit, speelsheid en voor de hele mens; met kop en kont!

In welke ontwikkelingsfase zal de vereniging nu zijn beland? Wij maken ons zorgen om de oude vader die het “goud” van zijn gedachtengoed niet voldoende zou bewaken. Maar dat goud wordt allang door de kinderen beheerd en geëxploiteerd. Laten we ons ieder, passend naar onze eigen “leeftijd” en ontwikkelingstaken, gedragen en blij zijn met een “vader” die zijn eigenwijze gang gaat en in beweging blijft! Laten we in ieder geval het “in beweging zijn en blijven” dankbaar van hem overnemen.

PS. Het “in beweging blijven” mocht ik persoonlijk van Pesso vernemen op de bijscholing door hem gegeven in Amsterdam in oktober 2008. In de ronde viel mij de ruimheid van hart op waarmee hij ieder zijn

eigen manier van Pesso-psychotherapie beoefenen liet. Dit deed me in de pauze positief verbaasd tegen hem opmerken dat ik hem zo veranderd vond. Hij toonde zich blij dat die verandering opgemerkt werd en vertelde dat hij erg hard gewerkt had aan zijn “omnipotentie.” Toen ik hem nieuwsgierig vroeg met wie of waar (welke vorm van therapie?) hij dat gedaan had zei hij :?

U als lezer mag het antwoord raden.

Als het dan toch vooral kop is dan is het wel een karakterkop!

De “historical scene revisited”

Verslag van een workshop met Al Pessó op 29 oktober 2008

MONIQUE CUPPEN

“I don’t dramatize the historical scene as before, I use it as quickly as possible to organize the antidote”

Inleiding

De vertrouwde kringopstelling. Dit keer in de Ruimte in Amsterdam met 18 mensen van alle opleidings- jaargangen, en Al Pessó, fragiel en krachtig tegelijk.

Na de aandacht voor “holes in roles” van de afgelopen jaren werd ik zelf verleid om naar deze workshop te komen, omdat het dit keer over de “historical scene” zou gaan. Want: hoe doe je sommige dingen ook al weer?

Hoe pas je krachtige technieken als polariseren, negatieve accommodatie, het uiten van de “unexpressed emotions”, zo goed mogelijk toe?

Dan gebeurt er iets ongemakkelijks: “I’m supposed to tell about holes in roles?” Blikken kruisen, het blijft even stil. Ineke Openoorth die de dag georganiseerd heeft, geeft aan dat we meer willen zien van en horen over de aloude technieken.

Het antwoord is simpel: “Now I look in a different way ...” Pessó legt uit dat hij nog steeds met het lichaam werkt: hij pikt de subtiele cues in het lichaam op, maar hij ziet de waarde van negatieve accommodatie in een structure niet meer. Als hij werkt met “holes in roles” gaat de agressie op een andere manier weg. De energie verschuift. Dat is wat hij ons graag wil laten zien, want door zijn nieuwe inzichten, kan hij niet meer op de oude manier werken.

“Historical scene” vs nieuwe herinneringen

Het stilstaan bij de “historical scene” versterkt de oude herinneringen, maar Pessó maakt liever nieuwe herinneringen.

Hij maakt een “bookmark” (*nederlandse vertaling: boekenlegger/ deze markeert een plek in een boek waarnaar je gemakkelijk kunt terugkeren*) van het tegenovergestelde.

“Het kostte mij 45 jaar om zover te komen, maar ik doe het nu dus anders.” Gevolg van deze nieuwe werkwijze is, dat het werk meer “one to one” is geworden.

Pessó legt een groot accent op het belang van “microtracking”: “Microtracking is the body.” Als je te snel gaat naar wat zichtbaar wordt in het lichaam, krijg je

“as-if” structures, terwijl je via “microtracking” contact met het zelf maakt en dus met de geschiedenis.

Als je de “historical scene” benadrukt, benadruk je wanhoop en kun je hertraumatiseren: “*Don’t dramatize it, reverse it.*”

Soms moeten we ervaren wat we nooit hebben ervaren. Het “holes in roles” concept biedt de helderheid die nodig is, om een complete “*reversal*” te maken. “Ik haal de informatie uit de woorden en uit het lichaam. Woorden geven beelden en die veroorzaken beweging in het lichaam.”

Vaak kunnen cliënten de “antidote” niet volledig innemen. “Dit kun je niet oplossen met een betere lichaamstechniek, maar met “holes in roles.” ”

Desgevraagd geeft hij aan, dat je bij het limiteren wel lichaamstechniek nodig hebt. “Als mensen niet kunnen ontvangen, dan groeit de onnipotentie. Motorische expressie met ideale ouders (limits) is passend hierbij, maar negatieve accommodatie niet.”

Pesso reageert buitengewoon mild op vragen en opmerkingen van de toehoorders: “Het is goed als jullie negatieve accommodatie doen, maar ik doe het

niet meer. Ik wil niet tegen zijn, maar wil jullie graag laten zien, hoe ik het nú doe en zie.”

De “lecture”

Ik zal de “lecture” kort weergeven.

“Het bestaan vraagt van ons om gelukkig te zijn in een niet perfecte wereld.”

Wij zijn gemaakt uit informatie.

Er zijn drie soorten informatie.

1. Op de eerste plaats *genetische informatie*: dit is de opslag van alle informatie die het leven mogelijk maakt: het weet hoe cellen en een lichaam te maken, het bevat alle succesvolle oplossingen voor de overleving van de soort en van het zelf. Het houdt rekening met de sterfelijkheid en weet hoe we kunnen rijpen om nieuw leven te maken. Deze informatie “pusht” ons om een zelf te worden. De drijvende krachten die ten grondslag liggen aan ons leven zijn:

Werken, liefhebben, en de aangeboren behoefte om “heel te maken”, die een kenmerk is van alle levende systemen, en de aangeboren push om recht te doen.

Daaronder zitten twee nucleaire krachten: de capaciteit om te creëren (sexualiteit) en de capaciteit om te vernietigen (agressie). Deze krachten

moeten geïntegreerd worden om ze op een “beheerste” manier te kunnen inzetten. Pessoa spreekt in dit verband over een biologische “push for limits.”

Volgens Pessoa zijn we in onze basis niet pervers (de analytische visie), maar zijn we “justice seekers.”

2. Na de geboorte krijgen we een opslag van *autobiografische informatie*: een opslag van de ervaren successen en mislukkingen op grond waarvan we onze verwachtingen vormen. Ons geheugen construeert onze waarneming van het heden.

3. De opslag van *informatie* die we ontvangen hebben *op grond van verhalen over onrecht*. Deze opslag heeft een groot effect op onze persoonlijkheid.

Ons bewustzijn ontwikkelt zich met de ontwikkeling van de taal. Er is een verband tussen waarneming en actie. Wij willen iets doen dat effectief is. Daarom moeten we leren en onthouden wat goed was. Zien, met onze reële ogen, gaat voortdurend samen met herinneren met ons geestesoog.

Als we iets zien, vindt er meteen een motorische respons plaats: deze komt voort uit de “mind’s body” die bestaat uit herinnerde actie. Pessoa noemt dit: de “*see-do imper-*

ative.”

De “mind’s body” en de “mind’s eye” zijn neurologisch traceerbaar: We kunnen zien en doen wat we eerder deden. We kunnen ook zien wat we nooit eerder zagen en doen wat we nooit gedaan hebben.

Dat is de impact die verhalen op ons hebben: woorden veroorzaken impulsen; beelden veroorzaken beweging. “We zien dingen in onze geest en ons lichaam handelt in onze geest.”

Neurologisch kun je het fenomeen van het onbewust vullen van “de holes in roles” volgens Pessoa vergelijken met “blind sight.” Bij zien is er een neurologisch pad direct naar het lichaam en een ander pad naar het bewustzijn. Bij “blind sight” is het pad naar het bewustzijn verstoord, maar het lichaam “neemt waar” en omzeilt objecten in de ruimte. Bij verhalen die iemand hoort werkt de “mind’s body” zonder bewustzijn.

De “mind’s body” heelt de onrechtvaardigheden die we horen. Het is een film die ons niet bewust bereikt. Een deel van het brein wordt de heler zonder dat we het weten. In dit verband spreekt Pessoa van het “*Messiah gene.*” Als we te vroeg in ons leven de heler worden dan worden

we de Messias, de enige. We beleven onszelf onbewust als God-gelijk en dus als “geen ander nodig hebbend” Het deel van onszelf dat anderen nodig heeft, verdwijnt naar de achtergrond, waardoor normale ontwikkelingstaken onvoldoende uitgevoerd worden, behoeften ondergronds gaan en agressie en seksualiteit niet geïntegreerd worden. Dat geeft een “overload” aan het lichaam. De emoties kunnen niet naar buiten gaan. De persoon wordt zelf het “target” van de emoties en dat kan onder meer leiden tot dissociatie en depressie.

Pesso gaat er vanuit dat ieder mens “holes in roles” vult, want iedereen hoort verhalen. Hij snapt niet hoe het komt, maar hij ziet het. Hij ziet bij cliënten hoe het receptiviteit afsluit. De persoon kan niet ontvangen.

Door een “antidote” te maken kan de receptiviteit vergroot worden.

Wanneer de “holes in roles” té vroeg gevuld worden ontstaat er een exclusieve vorm van rechtvaardigheid: Mijn manier is de enige juiste manier en ieder ander is de duivel en moet gedood worden.

Inclusieve rechtvaardigheid zou je een rijp rechtvaardigheidsgevoel kunnen noemen. Het

gaat er van uit dat iedereen rechten heeft.

“Holes in roles” in de structure

Technisch werkt het in de therapie als volgt:

1. de “*possibility sphere*” = inclusieve rechtvaardigheid: iedereen heeft het recht om hier te zijn.
2. “microtracking”: versterkt de “*present consciousness*” en ontwikkelt de “pilot.” Dat is te vergelijken met googelen: alles wat belangrijk is komt op en weerspiegelt de “historical scene.”
3. woorden worden beelden wordt beweging: “*see--do*”

Vroeger werd gewerkt met het polariseren van de negatieve en positieve aspecten. Nu stelt Pesso aan de cliënt voor om een “*placeholder*” te maken voor bijvoorbeeld de moeder. Hierin wordt alles wat met moeder te maken heeft gerepresenteerd.

Een speciale scène komt op. De therapeut luistert, terwijl hij kijkt door de lens van de basisbehoefte. Hij doet getuige verklaringen, maar hij stimuleert de ontlading van gevoelens niet. In plaats daarvan creëert hij met de cliënt de antidote: maak een “bookmark.” Een beeld van een (ander soort) moeder die een juist alternatief geboden had.

Als de cliënt zegt: “Ik geloof

het niet” is dat een teken van non-receptiviteit. De therapeut vraagt: “Voor wie heb je gezorgd of waar was er onrecht?” Aan de cliënt wordt gevraagd een film te maken waarin iemand anders dan de cliënt de held is, die het onrecht oplost. Dit wordt met objecten in de ruimte gezet. In het lichaam van de cliënt is een shift te zien: er is een gevoel van opluchting.

Pesso spreekt in dit verband van de “*compassion---relief---grief sequence*”.

“Als het zó was gegaan, dan

Dan komt er ruimte voor een ideale moeder voor de cliënt, die de cliënt kan innemen.

Pesso benadrukt dat “holes in roles” niet slechts over parentificatie gaat. Het gaat soms generaties terug. Het gaat soms over religieuze verhalen die het kind gehoord heeft. “Als therapeut weet je niet waar het hart van je cliënt naar toe gaat.”

De lecture wordt gevolgd door twee demonstraties.

Bij beide structures is de “overload” aan emoties in het lichaam heel zichtbaar als de persoon vertelt over onrecht. Wanneer de alternatieve film gemaakt is voor degene die onrecht onderging, is er een spectaculaire afname van de lading in

het lichaam zichtbaar en de persoon beschrijft dat als opluchting.

In de discussies die tussendoor plaats vinden, is voelbaar hoe een deel van het publiek verlangt naar een demonstratie van de lichaamsgerichte technieken van weleer. Pesso vindt het zinnig als in de opleiding een curriculum over “body concepts” ingebouwd wordt. Desgevraagd vindt hij oefeningen nog steeds nuttig. Negatieve accommodatie gebruikt hij echter niet meer in de structures en in plaats van de “species stance” die “bottum up” gaat, gebruikt hij nu liever “microtracking” “top down.” Van de lichaamssignalen die opkomen bij de “species stance” vindt hij té veel onduidelijk en té veel gissen.

Maar zegt hij: Er is een “broad range of working” en ieder moet doen waar hij goed in is en toevoegen wat zinvol is. Het blijft een leerproces. En hijzelf leert ook nog steeds.

Empirie

Het “holes in roles” concept heeft Pesso ontwikkeld vanuit de empirie. De weken na de workshop ben ik zijn inzichten empirisch gaan toetsen in lopende individuele therapieën.

Een korte bloemlezing:
Bij een cliënte die de therapeutische relatie met mij maar niet kon beëindigen, realiseerde ik me, dat ze ondanks de positieve ontwikkelingen, niet echt “innam” wat ik haar bood. Na een “holes in roles” sessie liet ze me weten, dat ze opeens beseftte en voelde, dat ik er gewoon voor haar was, als ze me nodig had, en dat ze in die wetenschap de therapie kon beëindigen.

Een turkse vrouw, die haar psychiatisch zieke moeder en haar halve familie verzorgt, vuurt een mitrailleur vol klachten en verwensingen over haar moeder, die haar gaven niet blij ontvangt, op mij af. Ze geeft mij geen enkele ruimte om haar iets te bieden. De razernij is de motor achter haar onuitputtelijk zorgen voor anderen en slaat geregeld om in depressie, als ze het zorgen niet meer volhoudt. Na een “holes in roles” sessie wordt ze rustig en neemt ze zich voor zichzelf de komende week iets aardigs te gunnen.

Een jonge vrouw die een jaar op de wachtlijst voor psychotherapie heeft gestaan, zegt stralend dat ze eigenlijk geen therapie nodig heeft. Ze redt zichzelf wel. Ze is opgegroeid in een

gezin, waar ziekte, dood en depressie aan de orde van de dag waren. In een “holes in roles” sessie realiseert ze zich vol treurnis welke prijs ze zelf betaald heeft doordat zij van jongs af aan “de enige was die er voor haar ouders was”.

Ook stonden cliënten niet te kijken van het begrip Messiasgen. Een man had als jongetje aan zijn moeder gevraagd hoe hij zou weten dat hij de messias was. Een vrouw, die een brief naar haar ouders geschreven had, kreeg te horen: Je lijkt Jezus wel. Een andere vrouw: Je bent net Moeder Theresa.

Ik ervaarde op deze manier dat de “holes in roles” techniek een goede aanvulling was in mijn dagelijkse therapie-praktijk.

Korte reflectie op de inhoud van de workshop

Hoewel ik met andere verwachtingen naar de workshop was gegaan, ging ik geïnspireerd naar huis. Ik vind het bijzonder dat Pesso in ontwikkeling blijft en het is heel invoelbaar dat hij anders werkt dan voorheen, nu zijn inzichten veranderd zijn. Maar meer dan voorheen geeft Pesso zijn toehoorders de ruimte om therapeut te zijn naar hun eigen

inzicht.

Ik vermoed dat de discipelen van Pesso bovengemiddeld belast zijn met het Messias gen, gezien de inspanning die ze willen plegen om de beste heler van mensen te worden. Omdat Pesso vooral werkt met vakgenoten en daar de evidentie voor zijn ideeën uit haalt, vind ik het zelf voorbarig om oude concepten, zoals polariseren en negatieve accommodatie als gepasseerd te beschouwen. In de dagelijkse praktijk van mijn GGZ-werk blijken het zeer werkzame technieken.

De inzichten van Pesso hebben de kleur van deze tijd. Er lijkt de laatste jaren een verschuiving plaats te vinden van aandacht voor het verleden naar aandacht voor het heden (mindfulness),

van aandacht voor problemen naar aandacht voor oplossingen of positieve hulpbronnen (solution focused therapie). De "positieve psychologie" gaat ervan uit dat het benadrukken van negatieve gebeurtenissen een mindset geeft die meer negatieve gebeurtenissen tot gevolg heeft (een uitgangspunt van het populaire boek "The Secret"). Pesso lijkt met zijn verschuiving van het accent van de "historical scene" naar de "reversal" dezelfde beweging te maken.

Pesso is met zijn bijna 80 jaar springlevend en een kind van deze tijd.