



Moerasgids

Christel Brughmans
Scriptie ter afronding van het leerjaar
van de opleiding Gestalt en Transpersoonlijk Therapeut
Boswijk Instituut, mei 2008.

Lieve Boswijkvrienden

De scriptieopdracht "Laat jezelf zien" is een eenvoudige en tegelijk diepgaande opdracht met veel uitdaging. Ik wil heel graag schrijven over wat mij ten diepste heeft geraakt in mijn eigen proces, omdat ik geloof in verwerking door integratie, en via lezen en schrijven lukt mij dat vaak. Voor de geïnteresseerde lezer is er in de bijlage een bibliografie, omdat voor mij persoonlijk het gelezene een belangrijke stimulans is in mijn helingsproces.

Mezelf laten zien is voor mij iets tonen van mijn therapeutisch proces dat ik met jullie heb doorgemaakt. Van veel dingen zijn jullie getuige geweest, maar een aantal zaken hebben zich toch ook helemaal in mijn binnenwereld afgespeeld. Wat me enorm diep heeft getroffen is het weekend over de karakterstructuren, en zeer in het bijzonder wat ik heb gelezen over de masochistische structuur in de boeken van Lowen, Rank en Veenbaas e. a. : "The Language of the Body", "Je Lichaam als Spiegel" en "De Maskermaker". De reden waarom het me niet meer heeft losgelaten is omdat ik er zoveel van mezelf in herken, tot zelfs de meest kleine details.

Herkenning geeft me het idee "wat ben ik toch doodgewoon", dus het helpt om me minder afgezonderd en speciaal te voelen, en me dus steeds meer te kunnen gaan verbinden. Herkenning geeft ook pijn, omdat ik enorm in mijn herbeleving terecht kom wanneer ik lees wat er staat. Ik voel soms ook wel afkeer als ik lees dat masochisten zeuren of andere onaangename karaktertrekken vertonen ;-). Maar bovenal: ik kijk in een spiegel en ik (her)ken mezelf werkelijk.

Zelfkennis is een belangrijke bron van wijsheid, en het maakt me vaak ook mild tegenover mezelf. Ik kan niet alles meteen oplossen, en veel stappen tegelijk maken, en dat is okee voor me. Het is de weg die telt.

Ik hoop een licht te kunnen laten schijnen op het moeilijke en smalle pad door het "masochistische moeras". Door mijn eigen wegbeschrijving helder te krijgen hoop ik het voor mezelf nog meer in mijn eigen leven te integreren, en ook iets te kunnen betekenen voor anderen die op dezelfde wijze worstelen met dit thema in hun leven, of voor de anderen die het niet herkennen, maar het graag willen begrijpen om de juiste hulp te kunnen bieden.

Zoals elke biotoop heeft ook het moeras verdoken onverwachte schoonheden die het verbergt. Het is mijn wens dat de moerasgids hier en daar ook die schoonheid aan het licht mag brengen...

I Het masochistische moeras

Een korte historiek van het begrip masochisme brengt me bij het volgende:

Masochisme is een eponiem: het is afgeleid van een persoonsnaam, in dit geval die van de Oostenrijkse schrijver Leopold von Sacher-Masoch (1836-1895).

Masochisme houdt in dat iemand plezier of zelfs seksueel genot beleeft aan het ondervinden van pijn of vernederingen. Von Sacher-Masoch beschreef dit verschijnsel onder meer in zijn erotische roman *Venus im Pelz* (1870). Op basis van diens naam vormde de Duitse psychiater Richard von Krafft-Ebing daarom in 1889 het woord Masochismus om het verschijnsel aan te duiden – volgens de Grote Winkler-Prins overigens "tot grote ergernis van de auteur". (www.onzetaal.nl)

Freud en zijn tijdgenoten zochten naar een verklaring voor het verschijnsel van het masochisme en naar een oplossing om het te verhelpen. In het boek van Lowen vind ik daarover het volgende, ik citeer het Engelse boek in een eigen vertaling, het boek was in het Nederlands niet voorradig:

"Het probleem van het masochisme was en is een van de moeilijkste therapeutische problemen die de analytische therapeut tegenkomt. Met een sympathieke en competente analyticus reageert het orale karakter goed op de analytische interpretatie. Hoewel de vooruitgang langzaam is, is hij niettemin consistent en voorspelbaar. Dit is niet het geval bij de masochist. Na een oppervlakkige verbetering is er meestal een terugval in de oude symptomen en klachten, en dit patroon herhaalt zich doorheen het hele proces van de analyse. Deze reactie is bekend als de "negatieve therapeutische reactie." (Lowen 2003, p. 174)

Freud schreef in 1924 "The economic problem of masochism". Hierin introduceerde hij het concept Thanatos of doodsdrijf, om de bovengenoemde negatieve therapeutische reactie te verklaren. Zijn leerling Wilhelm Reich weerlegde de theorie van doodsdrijf maar was het met Freud eens dat masochisme een soort sadisme is dat tegen het zelf gekeerd word. Reich beschreef de resultaten van het gedrag en de voorwaarden die het mechanisme in gang zetten in 1932 in een artikel: "Der Masochistischer Character".

In het begin werd masochisme vooral bestudeerd als afwijkend seksueel gedrag. Het was Freud die er vervolgens op wees dat er ook masochisme bestond in een vorm die geen masochistische perversie of gewelddadige fantasieën inhield. Dit noemde hij moreel masochisme of vrouwelijk masochisme. Daarna is het weer Wilhelm Reich geweest die het idee van een masochistische karakterstructuur introduceerde en het klinisch onderzocht door zich te concentreren op de karakterbasis en niet op de perversie. Lowen stelt dat ondanks deze publicaties het nog steeds een onbegrepen onderwerp is bij vele therapeuten.

Ook voor mezelf vind ik het soms best moeilijk te begrijpen, en heb ik het gevoel dat ik door steeds weer de literatuur door te nemen, en vervolgens mijn eigen levensloop daarnaast te leggen, het dieper en dieper doorgrond, en ook van binnenuit ben gaan voelen wat dit voor mij betekent. Dit maakt dat ik dan voldoende mildheid aan de dag kan leggen, voor mezelf en voor die ander waarin ik dit herken. Een beetje een "Ach ja..." gevoel, "heb jij dat ook..."

Een patiënt van Wilhelm Reich beschreef zijn eigen inertie heel helder met de term “masochistic bog or morass”, en dit beeld is sindsdien in wijd verbreid gebruik. Het sprak me persoonlijk wel aan, en inspireerde mijn titel.

“Net zoals de tendens tot heen en weer slingeren tussen uitgelatenheid en depressie het orale karakter kenmerkt, zo is het energiepatroon van de masochist gekarakteriseerd door afwisseling tussen angstigheid en neerzigen in het moeras. Theodore Reik beschreef het goed toen hij stelde: “het is als verzinken in drijfzand waar elke inspanning je dieper naar beneden trekt.” Het is geen impasse maar een voortdurend gevecht, geen statische gesteldheid maar een intens dynamische bewegende toestand. Elke voorwaartse beweging wordt gemaakt met stijgende angst tot de uitgeputte masochist terugvalt in het moeras.”
(Lowen, 2003 p. 203)

Ik zie het moeras als metafoor voor de biotoop van de masochist, en tegelijk als beeld voor de weg die afgelegd wordt in het proces. Ik zal jullie trachten te vertellen hoe ik dat ervaren heb om in een moeras rond te dwalen, hoe ik er ben in terecht gekomen, en hoe ik de weg eruit tracht te vinden.

II Lichaamsprofiel van een moerasbewoner

Wanneer ik als therapeut karakterstructuren gebruik om mensen beter te begrijpen, vind ik het noodzakelijk om na te gaan of wat ik meen te zien ook klopt met de gevoelens van de cliënt en om respectvol om te gaan met iemands lichaamsbouw. Een paar lichaamskenmerken zijn uiteraard niet voldoende om conclusies te trekken. Toch ben ik al lang niet meer verrast wanneer ik iemand met een masochistische lichaamsstructuur zie, en vervolgens verneem dat hij of zij nooit boos wordt bijvoorbeeld.

“Er bestaat geen neurotisch probleem dat zich niet manifesteert in elk aspect van de functie van een individu.” (Lowen 2003, p. 87)

De lichaamskenmerken van de masochist vind ik het best bij Lowen terug, de andere schrijvers hebben het meer over de gedragingen en de gevoelens. Hoewel dat laatste misschien heel belangrijk is, wil ik toch graag stilstaan bij de lichamelijke kenmerken, omdat ik ze bijna allemaal zelf vertoon, en omdat ze een betekenis hebben waar ik niet aan voorbij wil gaan.

Gespannen voetbogen

“Energieontlading zowel in de vorm van een geslachtelijke functie als in termen van beweging hangt af van contact met de grond. Noch de ingezakte wreef van het orale karakter noch de sterk samengetrokken wreef van de masochist laten voldoende stabiliteit toe.” (Lowen, 2003, p. 187)

Mijn contact met de grond is verminderd door de gespannen hoge wreeven. Ik ben niet gegrond. Ikzelf heb jaren last gehad van pijn in mijn voeten wanneer ik in een museum langer dan een uur rond kuierde, en heb nooit geweten hoe dat kwam. Ook een doktersraadpleging heeft me niet verder geholpen. Nu heb ik wel het idee dat dit een aanwijzing bevat voor mijn onverklaarbare pijn.

Overontwikkelde kuit- en dijspieren

“Daarenboven heeft het masochistische karakter vaak een overontwikkeling van de kuitspieren en van de spieren aan de voorkant van de dijbenen. Tegelijkertijd zijn de spieren aan de achterkant van de dij ook vrij gespannen.” (Lowen, 2003, p. 188)

Lowen schrijft verder dat de tendens tot in mekaar storten, te falen en in een moerasgevoel terecht te komen, typisch is voor de masochist. Hij is bang van sterke assertiviteit en sterke genitale opwinding. Dat hij niet fysiek in mekaar stort en tegen de grond smakt komt door de spanning van deze twee beenspieren. De bewegingsmogelijkheid wordt opgeofferd voor een gevoel van veiligheid. Ik herken deze gespannen beenspieren en zeker ook de overontwikkeling ervan. Ik heb ook de neiging om mijn knieën “op slot” te doen, om toch maar meer (pseudo)stevigheid te voelen.

Bekken

“In het onderlichaam is de neiging om de buik in te trekken en de bekkenbodem op te halen om de neerwaarts vloeiende golf van opwinding te stoppen een ander aspect van hetzelfde mechanisme dat we hierboven reeds bestudeerden.” (Lowen 2003, p. 207)

“Onderaan is de stroom van tranen vastgehouden door de diepe spanningen in de buik. Zolang de masochist zijn bekken en buik stevig opgespannen houdt, is hij veilig. (Lowen 2003, p. 211)

Lowen ziet in de contractie van het zachte gedeelte van de buik een mechanisme om een (vals) gevoel van steun te hebben, dat noodzakelijkerwijs moet falen, maar het gebrek aan ruggengraat compenseert.

De spanning in buik en onderlijf zijn dingen waarvan ik me niet bewust ben, maar het stoppen van seksuele opwindings is iets wat ik vele jaren (onbewust) heb in de praktijk gebracht. Mijn moeder reageerde altijd heel afwijzend op intimiteit en seksualiteit op televisie, en ik ving de onderhuidse boodschap op: kom nooit met een vriendje naar huis. Ik herinner me hoe ik op een dag verbaasd was toen ik begon te begrijpen dat mijn ouders het toch wel fijn zouden vinden dat ik een man en kinderen zou hebben. Voor mij was dat tegenstrijdig met de boodschappen die ik had ontvangen.

Ik ben vele jaren gevlucht voor seksualiteit, door platonische relaties te hebben, door het niet zo ver te laten komen, en door uit te gaan met mijn broer die een veilige haven voor me was. Of hij met hetzelfde probleem zat weet ik niet precies, maar we zijn jarenlang samen uitgeweest en veel mensen dachten dat hij mijn vriend was. Dit hield geïnteresseerden natuurlijk heel efficiënt op een afstand. De angst voor de reactie van mijn ouders was gewoon te groot. Toen ik dan uiteindelijk toch eens een vriend heb meegebracht op mijn 21ste, voelde ik me ongelooflijk ongemakkelijk.

Mijn vader werd geboren in 1913, en zijn ongehuwde zussen die grote invloed hadden in ons gezin, in 1908, 1909 en 1910. Het is overduidelijk dat ze met een repressieve moraal zijn grootgebracht. Ik heb vaak het gevoel dat ik ben opgevoed zoals de ouders van mijn leeftijdsgenoten, en niet zoals mijn leeftijdsgenoten zelf. In ons gezin waren ook vijf volwassenen tegenover 2 kinderen, dus de overmacht was groot. Ik had niet 1 moeder, maar ook nog eens 3 meekijk-moeders in mijn opvoeding.

Ruggengraat

“We constateerden ook het gebrek aan ruggengraatgevoel. Nu kunnen we zeggen dat, op onbewust niveau, de masochist zich voelt als een worm of een slang.” (Lowen 2003, p. 199)

Volgens Lowen weerspiegelt een zwakte in de ruggengraat noodzakelijkerwijs een ernstige persoonlijkheidsstoornis. Het gaat gepaard met weinig egosterkte. De laatste paar jaren voel ik ook dat ik me rechter houd, en waar dat in het begin moeilijk en onnatuurlijk was, voel ik me daar steeds beter bij.

Schouder spanning

“De positie en beweeglijkheid van de schouders zijn net zo van belang voor de egofuncties als de benen en het bekken dat zijn voor de seksuele functies. Verscheidene houdingen kunnen makkelijk onderscheiden worden. Achteruitgetrokken schouders stellen onderdrukte boosheid voor, een weerhouden van de impuls om te slaan; opgetrokken schouders zijn verbonden met angst. [...] Een storing in het schoudergebied zal daardoor de ademhalingsfunctie beïnvloeden. Omdat de basisfunctie van de armen in de primaten is om uit te reiken om te nemen of geven, te grijpen of te slaan, is de reikwijdte en de kwaliteit van het uitreiken een maat van het ego. [...], de masochist reikt uit en trekt daarna terug en zo faalt hij.” (Lowen 2003, p. 91)

Volgens Lowen betekenen de enorme spierspanningen in de schoudergordel een terughouden van de haat en woede tegenover de moeder die te veel binnendringt in het persoonlijk gebied van het kind.

In mijn eigen leven kan ik alleen maar vaststellen dat ik enorme spanning heb in mijn schouders, die niet snel verdwijnt. Ik heb jarenlang met opgetrokken schouders rondgelopen, en merkte bij het fietsen of het studeren dat het begon pijn te doen. Stilaan heb ik deze plek ook leren ontspannen bij logopedische oefeningen. Ik heb veel keelklachten, gaande van ontsteking tot heesheid, en ik merk op dat ze steeds minder worden. Ik heb een tijdje zangles gevolgd en vond dat heel leuk.

Stevige nek

“Allicht het meest opmerkelijke kenmerk van de masochistische lichaamsstructuur is de stierennek. Masochistische patiënten hebben een dikke, gespierde nek zonder veel rigiditeit. De rigide nek is een uitdrukking van trots en die is afwezig bij de masochistische structuur. De zware spanning die de nek inkort is afkomstig uit de dieper gelegen spieren die niet bereikt worden door de gewone bewuste beweging. Deze spieren houden de onbewuste wrok vast en blokkeren de naar boven komende impulsen tot expressie. Wanneer je de propreflex gebruikt met deze patiënten, dan zie je dat de naar boven bewegende golf die de braakneiging is, gevangen wordt en vastgehouden in de keel. [...] Het is alsof het hoofd “nee” zegt tegen de impuls om te braken.” (Lowen, 2003, p. 207)

De spieren van de nek gaan stevig ontwikkelen om negatieve impulsen in te houden en de natuurlijke impulsen te controleren. Gedwongen eten veroorzaakt braakneigingen die dan ingehouden worden en de zware nek- en keelspanning veroorzaken.

Wanneer ik een blouse koop met knoopjes rond de hals, is de kraag soms te nauw voor me. In mijn gezin van herkomst was eten heel belangrijk, ik moest voldoende eten en ben vaak te mager genoemd. Ik moest ook veel dingen eten die ik niet lekker vond, en daar waren regelmatig scènes over. Mijn vader was dwangmatig gierig en kon niks weggooien. Het resultaat was dat we af en toe dingen aten die al bedorven waren. Toen we mieren hadden in de brooddoos, klopte mijn vader er een paar keer op tot ze verdwenen waren, en dan smeerden we onze boterham. Ik weet dat ik toch af en toe nog een klein miertje zag kruipen en dat walgelijk vond. Ik herinner me minstens één keer dat mijn vader (waar ik bang voor was) met grote boosheid mijn neus kwam dichtknijpen en me dwong de soep door te slikken. Ik ervoer dat als een aantasting van mijn autonomie en de integriteit van mijn lichaam. Toen we ouder werden en weigerden om dit soort dingen te doen, bleef mijn vader halsstarrig de bedorven appelsienen of appels opeten terwijl wij toekeken. Ik voelde me dan heel schuldig dat ik hem in de steek liet.

Het is uiteraard een verzachtende omstandigheid dat mijn vader twee oorlogen heeft meegemaakt. Toch kon ik dat als kind totaal niet begrijpen, en hij ging gewoon te ver. Mijn moeder heeft hem vaak om de tuin geleid als er iets toch echt niet meer eetbaar was, maar als het uitkwam was er ruzie.

In therapie heb ik vaak braakneigingen, maar ik heb het moeilijk om daar in door te gaan. Ik beleef dat als uiterst onaangenaam en wil het inhouden. Ik vind het erg vies om te braken. Ooit had ik in India iets verkeerd gegeten, en ik voelde de neiging om te braken. Ik hield het binnen en was een hele week ziek in mijn buik. Dat vond ik minder erg.

De laatste keer dat ik in oefentherapie was op een weekend had ik het gevoel dat ik er nu misschien wel dieper in zou willen en durven doorgaan, maar de tijd ontbrak. Ongetwijfeld een gezonder toekomstperspectief ;-)

Gelaatsuitdrukking

“Aan de andere kant van het lichaam zijn de expressieve gelaatsbewegingen ook gelimiteerd. Ik vermeldde eerder dat de typische gelaatsuitdrukking van de masochist er een is van onschuld en naïviteit. Dit kan de vorm aannemen van wijd open-ogige onschuld, goedlachsheid, of een uitdrukking van grijnzende stupiditeit. Daaronder is vrees, de uitdrukking van misprijzen en, nog dieper, het angstige kind.” (Lowen 2003, p. 208)

In de Boswijk opleiding is me dit pas opgevallen toen me erop werd gewezen. Ik wilde er ook heel mijn jong leven wel braaf en goed uitzien, en een soort van engeltje zijn, alleen nu zou ik daar stilaan vanaf willen ;-). Misprijzen en walg ken ik verder heel goed, en ik ben het ermee eens dat ze zich onder mijn masker bevinden.

Ademhalen

“Vanaf het moment dat Reich de aandacht vestigde op het belang van de ademhaling in de stroming van het gevoel, heeft de studie van de ademhalingsbewegingen een belangrijke plaats in de bioenergetische analyse ingenomen. [...] Wat we zoeken is een ontspannen structuur waarin de ademhalingsbeweging een eenheid laat zien van borstkas, middenrif en onderbuik in inademing en uitademing.” (Lowen 2003, p. 90)

Ik ben me reeds een hele tijd bewust dat mijn ademhaling zich verdiept, en dat was vroeger zeker veel minder. Dit is uiteraard een kenmerk dat ik deel met de meerderheid van de Westerse bevolking.

Spanning: de worst met twee samengeknoopte eindjes

“de twee uiteinden van het kanaal ontwikkelen tegelijkertijd. In het algemeen zijn de twee uiteinden gelijkmatig verstoord. De moeder die rigoureuze is in haar zindelijkheidstraining is dwingend en strikt met voeding.” (Lowen 2003, p.127)

In meerdere werken vinden we een vergelijking met een worst die aan twee kanten is toe geknoopt. De spanning om er niets in of uit te laten aan de bovenkant, geen geforceerde voeding of braken; de spanning aan de onderkant om niet plots de darmen te ledigen of dat iemand er iets in zou duwen. De schouders bewaken de bovenkant, de billen en dijen de onderkant. De impuls is aan beide kanten om het spijsverteringskanaal te ontlasten.

Het lijkt soms een grappig beeld, en toch herken ik die spanning wel om vooral niets onwelvoeglijks te doen. Het moet allemaal netjes en beleefd blijven.

Kleding

“Tendens naar zelfbeschadiging en zichzelf niet waarderen zijn een andere masochistische kwaliteit. Na psychologische analyse betekent dit: “Kijk hoe ellendig ik eraan toe ben. Waarom hou je niet van me?” Heel vaak worden deze neigingen niet met woorden geuit. Ze manifesteren zichzelf in de kledij en de lichaamsverzorging. Masochistische patiënten komen geregeld onverzorgd naar hun sessies en met vuile

kleren. [...] Het misprijzen dat de masochist voelt voor anderen wordt ook op hemzelf gericht. Hier zit ook een uitdagend element in: "Hou je van me terwijl ik zo vuil en onverzorgd ben?" (Lowen, 2003, p. 198)

Heel vaak heb ik vroeger gedacht dat als ik mezelf zou opmaken, ik iemand zou aantrekken die alleen op uiterlijkheden viel. Dus niet naar de kapper gaan, was dan een manier om "de ware Jacob" te vinden. Ik heb er weinig resultaat mee geogst, behalve dat ik vrienden had die vaak ook weinig respect hadden voor hun lichaam.

Overontwikkelde spieren

"De overontwikkelde musculatuur is het resultaat van een overdreven klemtoon in de kindertijd op de materiële kant van het leven. Meestal gebeurt dit door een overbeschermende moeder die het meeste belang hecht aan voeding of zindelijkheid of aan allebei." (Lowen 2003, p. 78)

Mijn ouders hadden beide een oorlog meegemaakt, mijn vader en tantes tweemaal. Mijn moeder heeft mij vaak letterlijk gezegd: "als je eten en kleding verzorgt voor je kinderen dan ben je een goede moeder." En zo zag zij dat ook. Ik denk dat het de grote materiële tekorten zijn geweest die hen deze houding hebben bijgebracht. Voor hen was onze situatie een ongekende luxe die ze niet zelf hadden gehad. Ik werd ingepeperd dat ik een prinsenkind was en nooit dankbaar genoeg. In feite waren mijn ouders misschien jaloers en hebben ze zelf hun materiële noden jarenlang moeten onderdrukken. Ik was ondanks de goede materiële zorg toch niet diep gelukkig, omdat er iets anders tekort was.

III De inwendige moerasmens

Op zoek naar goedkeuring, angst voor afwijzing

“Zijn onafhankelijkheid wordt ondermijnd door de sterke behoefte aan goedkeuring. De masochist is de meest gewillige patiënt van de analiticus maar hij is ook degene die het magerste therapeutisch resultaat boekt.” (Lowen 2003, p. 204)

“De masochist is heel bang om zich te openen. Zeggen dat hij bang is om afgewezen te worden in zijn aanbod van liefde is zwak uitgedrukt. Hij werd vernederd als kind en wil dat niet nog eens riskeren.” (Lowen 2003, p. 210)

Hoe meer ik me ervan bewust word dat ik zo braaf ben en goedkeuring zoek, hoe meer ik ook voel hoe angstig ik al die tijd ben geweest. Zelfs tegenover mijn beste vriendinnen merk ik dat ik continu tracht alles in goede banen te leiden en goedkeuring te oogsten. Als je me vroeger zou gevraagd hebben: ben je bang? Zou ik zeker nee hebben gezegd; ik was me er gewoon totaal niet van bewust. Het is heel verdrietig om hier bij stil te staan, maar ik vertrouw erop dat het daglicht laten schijnen op deze gevoelens ze stilaan zal kleiner maken.

Wantrouwen en het “duiveltje” van de negatieve therapeutische reactie

“Omdat de masochist opgroeide in een omgeving die vijandig stond tegenover het uitdrukken van tedere gevoelens, kan hij alleen maar met wantrouwen reageren op iemands tederheid. Speelde zijn eigen moeder zijn sympathie en liefde niet uit om hem te vernederen?” (Lowen 2003, p. 201)

“Ik nam een duivel-functie waar in elke masochistische karakterstructuur. Het is een negatieve kracht, die zichzelf uitdrukt in twijfel en wantrouwen, een antagonist van de hartsgevoelens van geloof en liefde. De duivel doet zijn vuile werk door elke uitreikende uitgaande impuls te blokkeren met twijfel en wantrouwen. In het masochistische karakter is dit wantrouwen, gebaseerd op vroege kinderlijke ervaringen, zeer diep ingesleten en koppig resistent tegen enige aanval. Zo lang het bestaat, kan een negatieve therapeutische reactie verwacht worden.” (Lowen 2003, p. 185)

Toen ik in het begin naar de intensieve groep kwam, en daarna de doorgaande groep, betekende dat heel veel voor me. Ik was bang dat het voor de andere deelnemers niet zo belangrijk zou zijn, en kon dat gelukkig zeggen. Thuisgekomen heb ik getwijfeld of ik wel door moest gaan, omdat ik het gevoel had dat de vriendschap en de warmte “niet echt” waren, en dat ik daar beter mee zou ophouden in plaats van er verslaafd aan te raken. Een hele tijd heb ik zo zitten twijfelen, maar uiteindelijk kon ik toch vertrouwen dat het me goed deed en dat dat mocht.

Lijden

“De masochist zit vol pijn. De pijn, die zijn vaste metgezel kan worden, is de straf voor zelfopoffering en onderdrukking van lust.” (Rank 1997, p. 237)

Een van de meest opvallende trekken van de masochist is zijn vertrouwdheid met pijn. Dit ken ik goed bij mezelf. Ik weet ook met grote zekerheid dat ik in elk geval aanvaard zal worden als ik een lijdend mens ben, ik ben dan geen partij voor jaloezies of concurrentie. Ik stel mezelf lager op, en ben ongevaarlijk. Is dit misschien een tactiek om met rust gelaten te worden?

Ik heb niet graag dat mensen aan mijn pijn komen sleutelen en ben dan snel geïrriteerd. Een belangrijke reden is dat ik me dan onderschat voel, alsof de ander op één sessie zou kunnen zien wat ik al jaren niet zie, terwijl ik nota bene zo goed mijn best doe ;-). Dan durf ik de ander wel eens arrogant te vinden. Alsof ze niet zien hoe goed ik wel ben. Dit klopt wel met de observatie van zich superieur voelen onder een laag van minderwaardigheidsgevoel.

superioriteitsgevoel

“Het superioriteitsgevoel biedt de masochist een uitweg. Hij droomt ervan boven de dingen te staan en boven alle kleingeestige twisten te zijn verheven. De boven de strijdende partijen staande positie van de rechter is onaantastbaar. In een dergelijke onbetwistbare positie zou hij willen verkeren. Dan kan niemand hem meer de das omdoen. Als je het superioriteitsgevoel in dat licht beziet is het dus niet allereerst een behoefte zich over de zwakheden van anderen vrolijk te maken, maar de vertwijfelde poging om niet ten onder te gaan.” (Rank 1997, p. 261)

Blijkbaar ben ik ook wel trots op mijn draagkracht. Het geeft me een soort eigenwaarde: ik kan het wel aan. Ook de autonomie is nu zeer belangrijk voor me: ik geef mijn pijn niet op wanneer jij dat zou willen, ik kom wel op mijn tijd.

Wrokkig en boos

“Ambivalentie, twijfel en onzekerheid drukken een stempel op elk aspect van het masochistische gedrag. [...] We zien slechts de opkomende impulsen; het vereist een diepteanalyse om de geblokkeerde boosheid en woede te zien.” (Lowen 2003, p. 203)

“Boven, in de hersenen, is wantrouwen en twijfel. Dezen houden de gevoelsstroom tegen (zoals in snikken) door de keel. De wrok aan de achterkant van de nek is net zo doeltreffend tegen de masochist zelf als tegen zijn moeder. De “Ik wil niet” die oorspronkelijk naar buiten gericht werd maakt het nu onmogelijk om aan zichzelf toe te geven.” (Lowen 2003, p. 211))

Dit is iets wat ik enorm ken uit mijn voorbije huwelijk. Toen we bij de relatietherapeut binnenstapten voor de tweede of derde maal sprak hij tot mij: “ik zie het aan je dat je vol zit met wrok.” Het was echt een totale verrassing voor me, want ik had het zelf niet door. Jarenlang heb ik me opgeofferd, en ja, in feite verwachtte ik er iets voor terug. Toen dat niet kwam, was ik heel boos.

Angstig

“Masochisme heeft zijn oorsprong in ervaringen die het ego van het kind overweldigen nog voor het zichzelf stevig kan verankeren in genitaliteit [...] In masochisme is er intense angstigheid in alle situaties waar agressie vereist is.” (Lowen 2003, p. 136)

Ik heb moeite om boos te worden, en nog meer moeite met boosheid incasseren. Dat merkte ik nog maar eens tijdens de oefening rond negatieve overdracht. Voor mij is dat intens beangstigend.

Ik ben er mij intussen van bewust dat ikzelf een grote hoeveelheid niet geuite boosheid jarenlang heb meegedragen. Ook bij het schrijven van dit werk voel ik opnieuw boosheid en verdriet. Dit heeft volgens mij te maken met het feit dat ik in het begin van de therapie nog niet zoveel vertrouwen had en de brave cliënt speelde, en dus boosheid uitte “omdat het moest”, en nog niet zo ver ben doorgedrongen in de werkelijke boosheid. Ik weet niet precies hoe ver ik hierin moet gaan, maar het

is me intussen duidelijk dat ik nu eerlijker en diepgaander werk, en ook meer mijn weerstanden echt laat zien. Dit is niet altijd makkelijk, geeft ook meer conflicten, maar in het algemeen kan ik zonder enige twijfel zeggen dat ik meer geniet van interacties, en meer kan kiezen voor wat ik nu zelf wil. Dat is een hele opluchting. Ik zie ook de noodzaak van nog verder werken aan de oude pijn, vandaar dat ik er ondanks het occasionele slechte gevoel dat ik erbij heb toch maar over schrijf. Ik voelde dit zeer sterk bij de oefening met negatieve overdracht: ik moet mijn eigen vernederingen als kind verder verwerken, zoniet ga ik mijn cliënten tekort doen.

Wanhoop en hopeloosheid

“Optimisme is zeldzaam in een masochistisch karakter omdat de masochistische staat gefundeerd is op diepe gevoelens van wanhoop en troosteloosheid.” (Lowen 2003, p. 182)

Ik ben er me van bewust dat ik graag ernstig ben, en au sérieux genomen wil worden. In mijn beleving is dat een van de weinige aanvaardbare gemoedsgesteldheden. Mijn vader noemde me vaak wispelturig als ik te uitgelaten was of te speels, of als ik met mijn broer onnozel deed. Hij was al ouder en kon geen gekrakeel van kleine kinderen uitstaan.

Maar onder deze laag zit inderdaad ook echte, diepe wanhoop die ik al jarenlang met me meedraag en die ik zelden laat zien.

Zichzelf overladen met werk

“De masochist zucht onder een overvloed aan taken. Zelfs als hem er geen gesteld worden ontwaart hij er vroeg of laat een die hij dringend moet aanpakken. Bekijk je nauwkeuriger waarop hij meent te moeten ingaan, dan zul je tot je verbazing merken dat er vaak geen uitdrukkelijke wens tot hem werd gericht.” (Rank 1997, p. 231)

Het lijkt soms alsof ik een talent heb om ergens opdrachten te ontdekken. Toen mijn moeder overleed ging ik met mijn nichten het huis rond, nog voor ik er zelf in had kunnen rondgaan, en gaf ik allerlei spullen weg, die ik ook zelf had kunnen gebruiken. Naderhand voelde ik me doodongelukkig. Blijkbaar was het mijn taak om alles weg te geven en heel vriendelijk en gul te zijn. En inderdaad, niemand had me dat gevraagd...

Ook bij mijn kinderen merk ik dat ik de kleinste wens van hen opvat als een bevel. Ik sta er vaak versteld van dat ze niet echt de gewoonte hebben om met me rekening te houden, maar ja, ik ben dan ook zo super ;-)

Angst bij genot en schuldgevoel

“Analytische studies hebben aan het licht gebracht dat de masochist een streng superego heeft. De behoefte om te lijden wordt geïnterpreteerd als een poging om dat superego te vermurwen, om de kwellend van een schuldig geweten te verminderen. Onder dit masochistisch gedragspatroon zit wrok en haat. Deze latente haat in het masochistische karakter kan ten volle de gestrengheid van het geweten verklaren. Maar dit opmerken lost de moeilijkheid niet op.” (Lowen 2003, p. 189)

“Het ego van de masochist is verbijzeld alsof hij in een bankschroef is geklemd.” (Lowen 2003, p. 191)

Genieten is verboden, dat voel ik al heel lang. Of het nu door het oorlogsverleden van mijn vader is of door de openlijke afwijzing van seksualiteit van mijn moeder, het stond als een paal boven water dat het niet mocht. Meer nog, dat ik mijn ouders diep ongelukkig zou maken als ik het zou gaan doen. Ik kan me nog de gezichten herinneren toen ik op 16 jarige leeftijd een paar keer heb durven vragen om te mogen uitgaan. Mijn ouders waren daar diep verdrietig en ongelukkig over, hun blik zegde: "wat doe je ons aan!". Geld geven om op te maken vonden ze buitensporig, ik werd niet met de auto gebracht en er werd nooit gezegd: "veel plezier". Ik heb dit ooit een keer gevraagd aan mijn moeder of ze dat eens wilde zeggen als ik vertrok, omdat ik bij mezelf voelde dat ik inderdaad op deze manier onmogelijk kon genieten van mijn jeugdig uitgaansleven. Ze heeft het toen een keer gezegd, maar de boodschap drong niet echt door. De oplossing was toen mijn leven uitstellen tot ik op kot ging in Leuven. Toen kon ik er ook niet echt van genieten en ik ben uit schuldgevoel nooit een fuifbeest geworden.

Onderdrukte exhibitionistische neiging

"Op bewust niveau vinden we een sterke vrees om op te vallen en om blootgesteld te worden. Onvermijdelijk zullen de geblokkeerde impulsen dan een andere manier van uitdrukking vinden, indirect, onbewust, en op typisch masochistische wijze. Het is mogelijk dat een fout antwoord van een leerling met normale intelligentie meer de aandacht trekt dan een goed antwoord zou hebben gedaan. Maar het ene trekt de aandacht naar het niveau van medelijden voor het individu terwijl het andere de patiënt op een of andere wijze doet afsteken op een positieve manier. [...] Bioenergetisch verklaren we dit gedrag als angst voor zelfbevestiging en voor het daarbij horende plezier en aangename gevoelens." (Lowen 2003, p. 209)

Het is een feit dat complimenten me bang maken, en dat ik dan zeker even achterdochtig naar het aangezicht ga kijken van wie het uitspreekt. In feite heb ik vaak liever dat ik niet te goed ben, aan de oppervlakte dan ;-). Onderhuids wil ik natuurlijk wel graag goed zijn, dus hoe doe ik dat dan? Een onoplosbaar vraagstuk. Gelukkig hoeft dit niet meer. Niet te goed zijn voelt wel heel aanvaardbaar voor me, en veilig. Denken dat ik ergens goed in ben is gevaarlijk. Misschien is er wel iemand die me dan op een fout kan betrappen of een blaaskaak zou vinden en dat zou ik heel erg vinden.

IV De ontwikkeling van een moeraswezen

Hoe is het zover gekomen, en wat draagt daaraan bij?

“Als we zoeken naar de gemeenschappelijke noemer van de vroege ervaringen die masochisme veroorzaken, dan vinden we die in het gevoel van vernedering. De masochist is een individu dat diep vernederd werd als kind. Er werd gemaakt dat hij zich ontoereikend en waardeloos voelde. Welke ervaringen zouden zulk een gevoel veroorzaken? In het geval dat we in het vorige hoofdstuk bespraken bestonden ze uit gedwongen eten zonder met de gevoelens van het kind rekening te houden en zindelijkheidsstraining die het kind zijn gevoel van privacy van het eigen lichaam aantastten. [...] Overdreven controle berooft een kind van zijn privacy. Het ouderwetse pak rammel waarbij het kind met de billen bloot moet, werkt op eenzelfde manier. (Lowen 2003, p. 199)

In mijn eigen ervaring zijn er een hoop gelijkaardige ervaringen, die ervoor zorgden dat ik me vernederd voelde. Het gedwongen eten heb ik al beschreven. Ik werd als kind in de woonkamer gewassen in een teiltje omdat de badkamer te groot en te koud was op een ochtend, en aangezien het blote lichaam niet positief werd gezien in ons gezin, eerder vies, voelde ik me daar heel naar bij. Ik moest me tegen mijn wil “bloot” geven, en niet flauw doen.

“Exhibitionisme in het jonge kind is een test van de realiteit. [...] Het kind verwacht goedkeuring en bewondering die zijn ego versterken en hem verzekeren van de steun van de omgeving. Een positief antwoord maakt het het kind mogelijk om naar een hoger niveau van ego-functioneren over te gaan. Een negatief antwoord ondermijnt de zekerheid die nodig is voor zelfbevestiging en maakt het individu afhankelijk van goedkeuring bij volwassen activiteiten. Masochisme stamt van een houding van afkeuring en belachelijk maken in deze vroege dagen. Het is omwille van deze reden dat masochisme verbonden wordt met vernedering.” (Lowen 2003, p. 209)

Ik kan me niet herinneren dat mijn ouders ooit zegden: “goed zo”. Ze waren erg spaarzaam met dit soort uitingen, want daar werden je kinderen maar verwend van. Mijn vader had zo van die gezegdes als: “Wie de roede spaart, haat zijn kind.” En hij geloofde dat werkelijk. Mijn vader was verder een heel religieus mens, en sprak veel over verstervingen doen, jezelf opofferen dus.

De woorden “Jij maakt me boos” waren bij ons thuis heel normaal. In mijn beleving droeg ik werkelijk de verantwoordelijkheid voor de boosheid van mijn vader. We kregen ook klappen, van vader zowel als van moeder, en er werd vaak aan mijn oren getrokken tot het pijn deed. Ik vloog naar bed zonder eten of moest eten in de garage.

“Een indirect manier van verbieden vormt de zwakte van de ouders. Het kan zijn dat een moeder huilend en klagend gaat roepen dat ze er niet tegen kan als haar kinderen zo stout en ondeugend zijn. Het kan zijn dat een vader kreunend verzucht dat hij het allemaal niet áánkan dat iedereen zo lastig is. In dergelijke gevallen kan een kind ook heel bang worden, want – zoals gezegd – hij is van zijn ouders afhankelijk. Als hij of zij instort, stort daarmee zijn basis in, dus moet hij ervoor zorgen dat dat niet gebeurt. Hoe zorgt hij daarvoor? Juist: door niet meer driftig te worden, niet meer kwaad uit te vallen, zodat zijn ouders ten minste op de been blijven. Op deze en soortgelijke manieren kunnen ouders en de nabije omgeving ervoor zorgen dat een kind zijn kwaadheid als uiting elimineert.” (Boswijk-Hummel 2002, p. 41)

Toen ik dit las, voelde ik herkenning. Mijn vader was een eerder ongelukkig en angstig mens. Het paradoxale was dat hij tegen ons als kinderen heel erg boos kon worden. Ik was werkelijk bang van

hem. Bij Lowen vond ik een goede verklaring voor dit gebeuren, dat ook meteen het perspectief wat opentrekt.

“Wanneer een kind er niet in slaagt te doen wat een ouder opdraagt confronteert dat een ouder met zijn eigen gevoelens van onmacht, die stammen uit het feit dat hij als kind gedwongen werd om zich te onderwerpen en dat hij niet bij machte was zijn eigen kwaadheid naar buiten te brengen uit angst. Deze onderdrukte kwaadheid wordt nu woede en wordt uitgewerkt op een kind of een andere persoon waar hij niet bang van is.” (Lowen 1995, p. 107)

Wanneer ik dan lees dat aanpassingsbereidheid en het zoeken naar goedkeuring kenmerken zijn van de masochist die hij/zij gebruikt als verdediging tegen agressie, dan voel ik me droevig. Ik heb me heel vaak onbegrepen en onrechtvaardig behandeld gevoeld. En inderdaad, van binnen werd ik wantrouwig en wrokkig terwijl ik dat maskeerde met een lieve glimlach.

“In deze gevallen vindt men dat de tedere kant van de moeder-kind relatie onderdrukt wordt. De moeder toont haar liefde door haar aandacht voor voedsel en zindelijkheid; het kind wordt verwacht dit te beantwoorden door een goede eter te zijn en door regelmatig naar het toilet te gaan. Het is overduidelijk dat er weinig verdraagzaamheid is voor de uiting van persoonlijke wensen en interesses van het kind; zijn emotionele behoeften worden ontkend en zijn weerstand wordt verpletterd. Deze moeders smoren hun kinderen met een aandacht die ze niet wensen.” (Lowen 2003, p. 79)

In mijn gevoel is dat precies wat ik enorm gemist heb: aandacht voor de uiting van mijn persoonlijke interesses. Ik voelde me jarenlang een soort verlengstuk van mijn ouders, en dat is niet veranderd toen ik volwassen werd.

In mijn beleving was het zeker wel mijn moeder die de opvoeding nogal materialistisch bekeek, maar ook mijn vaders gierigheid maakte dat het leven voor een kind wel erg moeilijk was. Mijn vader was ook een oudere man die geen lawaai van kinderen kon verdragen. Maar de drie ongehuwde zussen van mijn vader maakten het zeker dubbel zo groot dan het misschien anders zou geweest zijn. Daar ben ik wel van overtuigd. Ze hielden veel controle en mijn vader liet dat toe, ik denk dat hij het ook wenste. Hij woonde tot zijn 47^{ste} bij zijn zussen in, en kon zich niet van hen losmaken.

“Het eindigt in een staat van verschrikkelijke verwarring voor het kind: zijn tedere gevoelens worden opgeroepen om zijn agressie in te dammen, de geblokkeerde agressie voorkomt de uiting van tederheid. In geen enkele karakterstructuur is de ambivalentie zo gemarkeerd, het conflict zo groot.” (Lowen 2003, p. 192)

Misschien was mijn reactie de beste mogelijkheid onder die omstandigheden? Ik vind het geen leuke gedachte, maar het is nu eenmaal zo. Tederheid bestond in ons gezin nauwelijks. We werden niet geknuffeld, heel af en toe kregen we wel eens een aai over het hoofd.

Alexander Lowen beschrijft hoe de vorming van masochisme begint vanaf het tweede levensjaar, maar de structuur krijgt pas definitieve vorm in de pubertijd. Dit vaak na een tussenliggende periode van strijd en rebellie. Wanneer dit wegtrekt is de masochistische structuur gevormd.

V De uitweg

Vanuit het geloof dat mijn karakterstructuur zelf de weg kan wijzen naar heling, wil ik hier heel concreet schrijven over wat mij heeft geholpen en hoe ik dat heb ervaren.

“De maskers die wij in ons lichaam, ons ego en onze gedragspatronen hebben opgeslagen, zijn ook de poorten tot de eenheid. Ons masker is een resonantie van de ziel. Behalve dat het onze vormgegeven weerstand tegen de pijn van het bestaan is, werpt het ook licht op ons scriptpatroon.” (Veenbaas, Goudswaard en Verschuren 2006, p. 69)

1. aanvaarding

Van het allergrootste belang is voor mij de empathische aanvaarding. Voor mij is dit de bodem die alles draagt, het is de moeder aarde van de therapie. Als ik in mijn moeras enige vastigheid heb bespeurd van waaruit ik verder ben gegaan, dan is het dank zij de aanvaarding die ik mocht ontvangen.

“Elke ontmoeting vraagt de bereidheid om het geheim in de ander, zijn diepste zelf, te eerbiedigen en om een buiging te maken voor zijn eigenheid.” (Veenbaas, Goudswaard en Verschuren 2006, p. 72)

“Om te kunnen werken op de laag van de ziel is een ‘zintuig van deelname’ nodig, ofwel als begeleider bereid zijn om deelnemer te zijn aan het proces van de cliënt. Alleen dan kunnen we de diepere betekenis van zijn masker raken. En meer nog: alleen dan zal een cliënt ons werkelijk toelaten.” (Veenbaas, Goudswaard en Verschuren 2006, p. 73)

Voor mij was deze ervaring een soort innerlijke aardverschuiving die ik meemaakte. Ik had tevoren het gevoel dat ik geen aanvaarding waard was, of het nooit zou krijgen. Meer nog, misschien wist ik zelfs niet dat het überhaupt bestond. Ik kende het gevoel gewoon niet van aanvaard te worden zoals ik ben.

Toen ik het voor het eerst meemaakte in heel mijn leven, in mijn allereerste therapie-ervaring, heeft me dat helemaal ondersteboven gehaald. Er bestond iemand die mij gewoon kon en wilde aanvaarden. Ik heb het ervaren als een soort “gered” worden. Geen wonder dat het diepe gevoelens in me heeft wakker geroepen.

Het is ook al heel snel daarna mijn diepste inspiratiebron geworden bij het verlangen naar therapeuschap voor mezelf. Ik heb het gevoel dat diepe aanvaarding het mooiste cadeau is dat we kunnen ontvangen en geven. Het is zoiets als het leven kunnen ontvangen en geven, maar dan op geestelijk niveau. Zonder aanvaarding is er geen contact met de echte mens mogelijk. De ziel blijft dan volledig in de kou staan. Aanvaarding is voor mij Leven. Als je echt aanvaard wordt, dan kan je je eigen leven beginnen te leiden.

Wanneer je het zo beschouwt, is aanvaarding natuurlijkerwijs de poort naar zelfaanvaarding, en dat is ware levenskracht. Voor mij was voelen dat ik aanvaardbaar was, het begin van mezelf kunnen aanvaarden. Iets wat ik als masochist nooit had ervaren. Ik heb het ook beleefd als een lijfelijk gevoel. Ik heb het in mijn lichaam opgeslagen om nooit meer uit te wissen: ik ben okee. Het brengt zoveel innerlijke rust, ik hoef mezelf niet te bewijzen, ik hoef niet te knokken, ik hoef me niet meer uit te putten, ik hoef niet meer continu dienstbaar te zijn om goed genoeg te zijn: ik ben goed genoeg

zoals ik ben. Indien ik het innerlijk gevoel zou trachten in woorden te benaderen zou ik het omschrijven als innerlijke rust, iets dat in mezelf naar beneden zakt. Iets dat zich kan aarden en wortel kan schieten.

Voor mij is dit ongelooflijke rijkdom. Het voelt alsof ik tevoren de zaden van mijn vruchtbare ideeën en plannen steeds op steengrond heb geworpen, en ik kon heel moeilijk dingen waarmaken in mijn leven. Nu heb ik het gevoel dat ik het op een goede plek laat vallen en kan laten ontkiemen: ik ben het waard.

Vanaf dit moment ben ik meer gaan kiezen voor wat ik ten diepste wenste in mijn leven. Ik heb mijn huwelijk beëindigd en ben alleen verder gegaan, en ik heb ook in mijn beroepsleven belangrijke keuzes kunnen maken, waar ik nog steeds heel gelukkig mee ben.

Mijn Boswijk curriculum is wat later begonnen, en ook hier heb ik die diepe aanvaarding steeds weer ervaren en werkelijk ontvangen, het doet zo'n goed.

Als tip voor beginners, nog even dit: bij het oefenen in drietallen heb ik vaak ervaren dat ik een hekel heb aan therapeuten die me vertellen wat ik zou moeten doen, en me in een richting duwen. Ik heb heel veel nood aan aanvaarding in de eerste plaats. Dat heb ik namelijk als kind ook niet gekregen en heel erg gemist. Ik wil horen dat ik het al goed doe zoals ik bezig ben, want ik span me ongelooflijk in. Daaraan voorbij gaan is pijnlijk voor me. Als iemand me snel "gelukkig" wil maken, hoe goed bedoeld ook, ga ik in weerstand. (Ook mijn ouders zeiden al dat het "voor mijn bestwil" was.) Het komt op me over alsof ik toch weer niet goed ben en moet veranderen. Ik wil van een therapeut eerst weten en voelen dat ik okee ben, en dan wil ik ook meegaan in zijn/haar plan. Ik wil me helemaal aanvaard weten. Ik word dus graag echt gevolgd en wil niet zomaar naar eender waar geleid worden. Bedenk dat als ik mijn weerstand laat voelen, ik iets doe dat in feite ongelooflijk gezond en levenskrachtig is: ik laat mezelf zien, en laat me niet meer doen! Ik wil daar graag waardering voor.

Aanvaarding is uiteraard een gegeven dat voor elke cliënt van het allergrootste belang is. In die zin is het zeker geen masochisme-specifieke interventie. De zaken die verder volgen, zijn ook algemeen van nut voor alle cliënten, maar twee ervan hebben toch een heel bijzonder belang voor de masochistische karakterstructuur in mijn beleving. Masochisme is in mijn ervaring de structuur die ontstaat wanneer er twee belangrijke dingen taboe zijn in je kindertijd. Je mag niet boos worden, en je mag geen verdriet hebben. Geen verzet tonen, en niet flauw zijn. Met andere woorden: alleen braaf en gehoorzaam zijn mag.

De twee zaken die ik persoonlijk in mijn therapie en nu ook gewoon in mijn dagelijks leven als levengevend en versterkend heb ervaren zijn dus de volgende: mijn boosheid uiten en mijn verdriet en wanhoop naar buiten brengen.

2. Werken met boosheid

Toen ik in therapie voor het eerst mijn boosheid "moest" uiten – ja ja, ik deed het toch wel omdat ik voelde dat ik geacht werd dat te doen, of soms hebben jullie mij er een beetje toe moeten "verleiden" – door met de mattenklopper aan het werk te gaan, is dat ook een heel diepgaande en in het begin zelfs hoogst verwarrende ervaring geweest.

Ik herinner me nog dat ik thuiskwam na een Boswijk weekend, en meteen boos werd op iedereen die me iets in de weg legde of die me gebruikte. Ik heb me een lange tijd afgevraagd of ik wel op het juiste pad was. Of ik toch niet meer zou moeten mediteren of stoppen met therapie, en waar het met mij dan wel zou eindigen. Ik was gewoon bang dat ik een egoïstisch fout wezen zou worden. Gelukkig heb ik het een tijd uitgehouden, daar ben ik namelijk ook goed in ;-), en ik heb er uiteindelijk vrede mee gekregen.

Ik zou natuurlijk mezelf niet zijn als ik niet ook een ongelooflijke nieuwsgierigheid had ontwikkeld naar het hoe en waarom van deze interventie. Als ik het dan al deed en ervoer, ik wilde het ook helemaal begrijpen. Misschien is het ook omdat het uiten van agressie voor mij toch het doorbreken van een diepgevestigd taboe is, dat ik het goed wil uitspitten, ik heb namelijk ook mijn inzicht nodig gehad, samen met de ervaring, om het te gaan durven voelen en doen. Zonder het inzicht en de mentale overtuiging dat het goed is, kon ik boosheid namelijk niet toestaan en aanvaarden. Dus ook mijn hoofd heeft geholpen. Hieronder mijn poging tot dieper begrip.

Wat is boosheid in feite?

In mijn voorbije leven is boosheid steeds iets geweest dat gewoon niet mocht. Als ik eraan toegaf, dan was ik een slecht en egoïstisch wezen. Alleen als ik slikte, was ik goed. Groot was mijn verwondering dan ook dat ik in psychologische literatuur ontdekte dat er ook positieve kwaliteiten mee verbonden zijn. Alexander Lowen noemt kwaadheid de helende emotie. Hij maakt verder een onderscheid tussen boosheid, woede en razernij, waarbij de laatste twee blind zijn, en bedoeld om te kwetsen. Ze kunnen niet bevat worden. Gewone kwaadheid kan je bevatten zonder overspoeld te worden. Lowen benoemt boosheid ook als een emotie die bedoeld is om de goede relatie te herstellen.

“Boosheid is een levensgerichte kracht die sterk helende eigenschappen heeft.” (Lowen 1995, p. 110)

“Meestal worden we niet boos op mensen die niets voor ons betekenen of die ons niet pijn gedaan hebben. Wanneer ze gewoon negatief op ons overkomen vermijden we hen. Wanneer we boos zijn op mensen waar we om geven, is dat om een positieve relatie met hen te herstellen. Ik geloof dat we allemaal het feit al ervaren hebben dat na een ruzie met een geliefd persoon het goede gevoel meestal hersteld is. (Lowen 1995, p. 104)

Bij Harriet Lerner vind ik woede als bewaker van de integriteit, die bij masochisten zo vaak is aangetast.

“Net zoals fysieke pijn ons duidelijk maakt dat we onze hand van de hete kachel weg moeten nemen, bewaakt en bewaart de pijn van onze woede de integriteit van onszelf. Onze woede kan ons motiveren om ‘nee’ te zeggen tegen de manier waarop anderen tegen ons aan kijken en ‘ja’ tegen datgene waartoe ons eigen innerlijk ons aanzet.” (Lerner 2001, p. 13)

Marshall Rosenberg, de vader van de geweldloze communicatie noemt kwaadheid als een signaal, waardoor we terug in contact kunnen komen met onze behoeften.

“Dus wat we willen doen wanneer we Geweldloze Communicatie gebruiken om met boosheid te werken, is er dieper in gaan kijken, om te zien wat er in ons gaande is wanneer we boos zijn, om daaronder de behoefte te bereiken – die aan de wortel van de kwaadheid ligt – om vervolgens die behoefte te vervullen.

Om dit uit te leggen verwijs ik soms naar de gelijkenis van kwaadheid met een waarschuwingslicht op het dashboard van een auto – het geeft je nuttige informatie over wat de motor nodig heeft. Je zou dit niet willen verbergen of er niet mee in contact blijven of het ontkennen. Je zou de auto langzamer laten rijden en uitvissen wat het lichtje je wil vertellen.” (Rosenberg 2005, p. 3)

Dit wijst me de weg naar een gezondere reactie: ik mag mijn kwaadheid hebben, ze is aanvaardbaar. Dit op zich is al een immens verschil met het diep wegstoppen dat ik ken. Ik ben nog steeds een goed mens wanneer ik boos ben. Ik ervaar dit als een enorme opluchting in mijn leven. Ik mag behoeften hebben, ik mag emoties hebben, ik mag dit naar buiten brengen in de zin van: ik mag me ervan bewust zijn, en het in contact brengen hoe ik me voel.

Meer zelfs, het in contact brengen van kwaadheid op het gepaste moment – niet jaren later – tegenover de juiste persoon – niet mijn kinderen of de hond – zorgt er in feite voor dat ik niet ga ontploffen wanneer het me allemaal te machtig wordt. Dus het beschermt me tegen de ervaring van overweldigd worden door woede, en daardoor opnieuw een negatief beeld van mezelf als slecht persoon.

Wat doet een masochist normaliter met woede?

“In de masochistische structuur is de agressieve drift naar binnen gebogen alsof een reusachtige tang werd gezet op de twee uiteinden van het organisme.” (Lowen 2003, p. 190)

Vaak gebruikt een masochist woede of agressie tegenover zichzelf. Ik herken hierin het gevoel dat ik mezelf jarenlang gekweld heb met wantrouwen tegenover anderen, en een diep negatief gevoel over mezelf. Ik liet mijn eigen genieten niet toe, want het werd me verboden en maakte me angstig, en ik leed. Het enige genot dat ik eruit haalde was misschien dat ik bij momenten het gevoel had dat ik een goed mens was en dat ik me er wel van bewust was dat ik me daarvoor heel erg inspande. Het was mijn manier om er te mogen en te kunnen zijn. Ik was heel vaak jaloers op succesvolle mensen die hun gezonde kracht om geluk zelf te kunnen nemen, gebruikten. Ik had het gevoel dat ik alleen maar gelukkig mocht zijn wanneer iemand me dat zou komen aanbieden, en je raadt het al, dat gebeurde niet zo vaak... ;-)

Bestaat er natuurlijke of goede agressie?

In die zin is voor mij masochisme het gebrek aan kunnen uitreiken, en een gebrek aan kunnen nemen waar ik behoefte aan heb. Een gebrek aan wat Peter Levine, een zeer boeiende auteur over trauma, de natuurlijke agressie zou noemen (in tegenstelling tot gewelddadigheid). Wanneer ik bij hem lees wat de gevoelens zijn die daarbij horen, dan dringt het tot me door dat dit een deel van gezonde levenskracht is:

“De ironie is dat de levensbedreigende gebeurtenissen die prehistorische mensen dagelijks tegenkwamen, ons modern zenuwstelsel vormgaven om krachtig en volledig te reageren telkens wanneer we merken dat onze overleving wordt bedreigd. Wanneer we deze natuurlijke capaciteit aanwenden, voelen we ons tot op de dag van vandaag vreugdevol en levendig, krachtig, expansief, vol van energie en klaar om eender welke uitdaging het hoofd te bieden. Bedreigd worden engageert onze diepste hulpbronnen en staat ons toe om ons volledig potentieel als menselijk wezen te ervaren. Op haar beurt, wordt ons emotioneel en fysiek welzijn erdoor vergroot.” (Levine 1997, p. 43)

Gezond voor mezelf opkomen is geen gewelddadigheid, maar een drijfkracht om mijn geluk te mogen waarmaken.

“Agressie is een aangeboren natuurlijke hulpbron die ons beschermt wanneer we bedreigd worden. Het is ook de kracht die ons tot daden mobiliseert en ons voortdrijft naar onze verlangens en doelen in het leven. Wanneer mensen getraumatiseerd zijn, zitten ze vast in verlamming – een reactie van onbeweeglijkheid of abrupte uitbarstingen van woede. Omwille hiervan ontbreekt het hen aan de gezonde agressie die ze nodig hebben om hun levens effectief te kunnen leiden.” (Levine 2005, p. 58)

In masochisme en andere kwetsuren, is deze natuurlijke agressie niet meer in staat om de weg naar buiten te vinden. Ik zat lang vast in een soort verlamming. Is het niet mogelijk dat een masochist deze natuurlijke hulpbron niet meer ter zijner beschikking heeft, en daardoor niet meer doelgericht gelukkig kan zijn omdat hij niet kan nemen en zichzelf gelukkig maken door zijn behoeften te voldoen? Hij kan niet uitreiken naar het geluk.

“Agressie is het tegenovergestelde van regressie, dat betekent “terug gaan”. In psychologie is het het tegenovergestelde van passiviteit, dat een houding van onbeweeglijk staan of wachten aanduidt. We kunnen naar een andere persoon toegaan met liefde of met kwaadheid. Die twee handelingen zijn agressief en beiden zijn positief voor het individu.” (Lowen 1995, p. 103)

Levine noemt dit je leven effectief leiden. Net zoals de getraumatiseerde mensen die Levine beschrijft, blijf ik als masochist een stuk in de bevroren toestand, waaruit ik niet meer weg geraak.

“Getraumatiseerde mensen zijn in het algemeen bang geworden van hun eigen agressie. Daarom onderdrukken ze deze levensreddende agressieve respons wanneer ze uit hun immobiliteit (met zijn inherente agressie) komen. Deze onderdrukking heeft het gevolg dat ze opnieuw in verlamming geworpen worden. Op deze manier blijven ze, met hun opgegeven agressie, bang om zich opnieuw in het leven te werpen.” (Levine 2005, p. 58)

Ik vind het mooi dat ik deze beschrijving herken in wat Lowen beschrijft in zijn boek over vreugde. Ook voor Lowen is het duidelijk dat boosheid een heel belangrijke emotie is die dient tot behoud en bescherming van de fysieke en psychologische integriteit van het organisme.

“De lichamen van alle patiënten weerspiegelen hun pijnlijke geschiedenis in het verlies van gratie, in gespletenheid die de grote segmenten van het lichaam van elkaar scheiden – het hoofd van de romp of het bekken van de borstkas. Deze gespletenheden vernietigen de integriteit van de persoonlijkheid, en dat kan niet eenvoudigweg door te huilen hersteld worden. De herstellende of beschermende emotie is boosheid.” (Lowen, 1995, p. 102)

A. Boosheid uiten

Er zijn twee belangrijke manieren om met boosheid te werken. De eerste is boosheid leren uiten door het te zeggen, en er ook de passende lichamelijke oefeningen bij te doen: het werken met de mattenklopper. Voor mij was dat een heel moeilijke en toch ook heel helpende ervaring.

Het lichamelijke nieuwe gevoel: ruggengraat hebben

Wat ik leerde van mijn werk met de mattenklopper, is dat ik ook hier weer een nieuw ervaren gevoel in mijn lichaam heb “verworven”. Het gaf me een enorm krachtig gevoel, een gevoel van er te staan. Het gaf me ook een gevoel van expansie in mijn borststreek, alsof het iets openmaakte. Het maakte

ruimte voor mij, alsof ik meer mocht bestaan, er zijn. Het gaf me in mijn gevoel meer "ik". Ik geloof dat ik hierin ook het gevoel herken van grenzen mogen hebben, en mijn grenzen mogen stellen.

"Op een seminarie bij Reich thuis in 1945 stelde hij dat de neurotische persoonlijkheid alleen ontwikkelt wanneer een kind's mogelijkheid om boosheid te uiten bij een belediging van zijn persoonlijkheid geblokkeerd is. Hij toonde aan dat wanneer de uitreiking naar genot gefrustreerd wordt, er een terugtrekking van die impuls plaatsvindt, die een verlies van integriteit in het lichaam creëert. Deze integriteit kan alleen hersteld worden door de mobilisatie van agressieve energie en zijn uiting als boosheid. Dit zou de natuurlijke grenzen van het organisme en zijn mogelijkheid om terug uit te reiken herstellen." (Lowen 1995, p. 104)

Ik geloof ook dat het ontbreken van ruggengraatgevoel waarover vaak sprake is in beschrijvingen van masochisme hiertoe te herleiden is. Ik kan nu werkelijk zeggen dat ik voel dat ik er stevig sta en met overtuiging. Het is een innerlijk gevoel van stevigheid en trots. Ik mag hier staan, en ik mag mijn plek ook verdedigen. Ik heb het recht om ruimte in te nemen.

"De overheersing van de vaste elementen in de rug is verantwoordelijk voor de materiële kwaliteit van de agressieve drijfkracht." (Lowen 2003, p. 79)

Het verband van agressie met ego

Het verband met egosterkte is voor mij overduidelijk. In een gezond persoon is dit af te lezen uit de lichaamshouding en de uitdrukingskracht van de ogen.

"Dit staat ons toe om de kwaliteit van het ego uit de expressie van de ogen, de houding van het hoofd en de nek, en de expressieve kwaliteit van het aangezicht, enz. af te lezen." (Lowen 2003, p. 82)

"Het kind dat helemaal levendig is, voelt zijn kracht, net zoals de man in de fleur van zijn leven. Dat gevoel van sterkte is aan de basis egosterkte." (Lowen 2003, p. 101)

Wanneer is de oefening met de mattenklopper gepast?

Het is nuttig om even stil te staan bij deze oefening en me af te vragen wanneer ze werkelijk goed is voor een cliënt. Ikzelf gebruik ze regelmatig in mijn praktijk, en sta nog steeds versteld van het resultaat dat ik hiermee bereik. Opluchting, ruimte, kracht, ongelooflijk veel hulpbronnen worden aangeboord door de agressie aan te spreken.

Ook de lichaamshouding die we aannemen tijdens de oefening is precies wat er nodig is om de sterke contractie van de schouderpijlen tegen te gaan. Dus de oefening is meer dan het uiten van emotie, het is tegelijk een lichaams-oefening die een gezonde evolutie stimuleert.

"Om de ernstige spiersamentrekkingen tegen te gaan, zijn bewegingen nodig die strekking en verlenging inhouden. In het slaan op het bed bijvoorbeeld, wordt een gevoel van rechtophouden van het hoofd en het lichaam aanbevolen, met ver uitstrekken van de armen. Diepe spanningen die de schouderbladen en de opperarmen vasthouden worden op deze manier in het bewustzijn gebracht. De hele handeling is er een van sterke egobevestiging." (Lowen 2003, p. 206)

Toch voel ik ook dat het niet altijd de gepaste interventie is voor iedereen. Wat me hierbij geholpen heeft, is het onderscheid dat Bert Hellinger maakt tussen primaire en secundaire woede. Primaire gevoelens zijn gevoelens die een bepaalde handeling inspireren. Secundaire gevoelens leiden vaak

de aandacht juist af van wat er zou moeten gebeuren. In het geval van boosheid is primaire boosheid een voorbijgaande emotie die de relatie zuivert en zonder littekens voorbijgaat. Secundaire boosheid is wanneer iemand boos op jou is omdat je hem tekort deed, en jij vervolgens weer boos op hem of haar bent geworden. Het is een soort overgenomen boosheid en het leidt nergens toe. Je kan ook secundaire boosheid voelen in plaats van te vragen wat je nodig hebt en dan wrokkig reageren omdat iemand je gedachten niet kan lezen. Het spreekt vanzelf dat het werken met boosheid in therapie moet voorbehouden blijven aan deze primaire emotie. Het voordeel hiervan is dat primaire emoties ook niet theatraal zijn, en een natuurlijke begrenzing kennen.

“Gevoelens die constructief handelen bevorderen noem ik primaire gevoelens en de andere noem ik secundaire gevoelens. Primaire gevoelens zijn eenvoudig en vragen niet om een uitgebreide beschrijving. Ze zijn intens, niet dramatisch en niet overdreven. Daarom brengen ze een gevoel van zekerheid en kalmte met zich mee, ook al zijn ze niet opwindend en krachtig. [...] “Primaire gevoelens gaan niet verder dan goed is. Je zult niets beschamends doen als je een primair gevoel hebt, want het gevoel zelf heeft een heel nauwkeurige begrenzing. Het komt uiterst zelden voor dat iemand bespot of geminacht wordt voor het tonen van primaire gevoelens. Integendeel, anderen worden er doorgaans diep door geraakt en gaan mee in de ervaring. Dit geldt alleen voor primaire gevoelens. Secundaire gevoelens hebben die begrenzing niet.” (Hellinger 2006, p. 223)

Uiten is niet uitleven

Wat me bij Hellinger treft is dat hij de emoties wil laten uiten in functie van de juiste handeling. Het uiten op zich is niet zijn doel.

“Ik ben niet zozeer geïnteresseerd in het helpen van mensen om hun gevoelens te uiten, als wel in constructieve veranderingen. Je gevoelens uiten kan soms helpen, maar het belemmert dikwijls veranderingen.” (Hellinger 2006, p. 225)

Ik geloof ook dat de Boswijkvisie daar helemaal op aansluit en zeker vanuit het Boeddhistische perspectief dat af en toe doorheen onze opleiding zichtbaar wordt. Het uiten van emoties zoals ik dat in mijn therapiejaar heb ervaren was steeds het uiten, en nooit het uitleven of uitwerken. Het dient een dieper doel, namelijk het gezond maken van je lichaam en geest.

Wat met zelfbeheersing?

Een van de angsten die ik had om me in mijn boosheid te begeven, was dat ik mezelf dan niet meer zou kunnen beheersen, of dat het tot een dijkbreuk zou leiden onder moeilijke omstandigheden. Het boeiende is, dat in feite het tegenovergestelde is gebeurd. Vroeger had ik wel vaker het gevoel van door te slaan in mijn kwaadheid, omdat het me soms overmande. Nu heb ik dat veel minder, omdat ik me makkelijker uit.

Ik zeg niet dat je bewust beheersen onnatuurlijk of schadelijk zou zijn. Integendeel. We beheersen ons vaak genoeg of passen ons aan omdat de situatie dat vereist. Zelfbeheersing is het vermogen om op de juiste manier te kunnen reageren. Willen we onze daden bewust onder controle hebben, dan moeten we ons bewust zijn van de gevoelens die aan bepaalde reacties ten grondslag liggen en die kunnen uiten. Dan berust zelfbeheersing op zelfbewustzijn en zelfexpressie. Gezonde mensen kunnen zich over het algemeen vrij goed beheersen.” (Lowen 1995, p. 121)

B. Het lichaam als container

Een tweede optie, in plaats van woede te uiten, die me ook enorm geholpen heeft, maar waar ik tot nu toe geen woorden voor vond, is het lichaam te ontwikkelen tot "container" van de emoties, zodat ik er niet meer door overspoeld word. Het is het lezen van de werken van Peter Levine dat me dit bewuster heeft gemaakt. Een zin van hem die bijzonder mooi, maar moeilijk te vertalen is, is de volgende:

"Everybody has resources. It can also be said that every body has resources." (Levine 2005, p. 45)

Ik ervaar emoties in mijn lichaam. Wanneer mijn lichaam deze emoties kan bevatten, dan ervaar ik ze krachtig, maar ze brengen me niet uit mijn lood. Het lichaam is een vat dat de emoties kan bevatten.

Ik kan dit ontwikkelen door meer te gaan voelen waar de emoties in mijn lichaam aanwezig zijn, en werkelijk te ervaren dat ze een plaats in mijn lichaam hebben. Op die manier ontwikkel ik ook mijn lichaamsgrenzen. Ik ga steeds beter voelen, en ben dan volledig in het hier en nu. Ik adem. In Hurwenen oefenen we dat door te vragen: waar voel je dat? We ontwikkelen het in lijfwerk en heel specifiek door de grondingsoefeningen, de volledige ademhaling, en in meditatie. Ik voel me zo meer en meer thuis in mijn lichaam.

"Trauma gaat over gedwarsboomde instincten. Instincten zijn per definitie altijd in het heden. Wanneer we ze het domein waar ze recht op hebben, toestaan, dan geven we ons over aan het "eeuwige nu". Met de volledige aanwezigheid van geest en lichaam, krijgen we toegang tot de bron van onze eigen energie en enthousiasme. Sta even stil bij het woord enthousiasme. Het komt van het Griekse woord en, dat erin betekent, en theos, dat God betekent. Wanneer we ons enthousiasme voor het leven weer opeisen, dan komen we dicht bij God, we worden meer spiritueel." (Levine 2005, p. 80)

Ook Hellinger spreekt over het bevatten van emoties.

"Kracht is herkenbaar door een bepaalde emotionele continentie." (Hellinger 2006, p. 225)

Ik vind het ook duidelijk terug in de leringen van Thich Nhat Hanh, die spreekt over kijken naar de woede, en ze in contact brengen, met aandacht.

"Op dezelfde manier oefenen we ons om met onze woede om te gaan. Ware aandacht herkent en erkent woede, is zich bewust van haar aanwezigheid, aanvaardt haar en staat haar gewoon toe er te zijn. Ware aandacht is als een grote broer die niet het verdriet van zijn jongere broer wegdrukt. Hij zegt gewoon: "lieve broer van me, ik ben er voor je." Je neemt je broer in de armen en troost hem. Dat is precies wat wij beoefenen." (Nhat Hanh, 2003, p. 156)

Ook dit is een oefening die de ontwikkeling van het lichaam als container bevordert. Wanneer we dit ter harte nemen, gaan we steeds meer en beter voelen, en de emotie ook beter uitdrukken in onze ogen en in beweging. In feite is dit voelen zelf het ervaren van de beweging of van de impuls tot beweging. Ik wordt meer beweeglijk, meer flexibel, meer levendig.

3. Uiten van verdriet

Alexander Lowen noemt huilen de bevrijdende emotie.

“Diepe en betekenisvolle verandering kan alleen maar plaatsvinden door de overgave aan het lichaam, door het emotioneel herbeleven van het verleden. De eerste stap in dit proces is huilen.” (Lowen 1995, p. 47)

In Hurwenen vertelde ik eens dat ik bewust probeer niet te huilen als ik me eenzaam voel 's avonds in bed, omdat ik dat maar zielig vind. Toen zei Liesbeth: “Dat is niet zielig, dat is alleen maar verdrietig.”

Dit is me sindsdien bijgebleven. Het heeft me geholpen om te leren huilen wanneer ik verdriet voel, en er niets meer over te vinden. Het verlichtte me alsof ik daarna veel beter verder kon. Wat me tegenhield was de angst dat mijn verdriet oeverloos zou zijn, en het oordeel dat het “zielig” was. Maar ik heb gewoon verdriet soms, en ik laat het tegenwoordig gewoon gebeuren. Het rare is dat het niet eens zo vaak is als waar ik bang voor was. In feite ongeveer een tiende van wat ik vreesde, schat ik.

“Sommige patiënten zegden me: “Ik heb veel gehuild, maar het doet me geen goed.” Dat klopt niet. Huilen verandert de uitwendige wereld niet. Het zal geen liefde of succes brengen. Maar het verandert de innerlijke wereld. Het bevrijdt de spanning en de pijn.” (Lowen 1995, p. 47)

Lowen wees me ook op een paar belangrijke details, en ik tracht daar dan ook met cliënten en met mezelf op te letten. Indien het huilen niet diep is, of ingehouden of weggeslikt wordt, vraag ik cliënten ook goed uit te ademen, en niets weg te slikken:

“Een “goede huilbui” is er een die diep en voldoende volgehouden is om een belangrijk deel van de spanning te bevrijden die het resultaat is van emotionele pijn. Zulk huilen neemt de vorm van snikken, dat vergezeld gaat met ritmische golven die door het lichaam vloeien. Dit is de enige manier van huilen die de pijn, de gekwetste gevoelens en de spierspanning van een emotionele crisis of trauma bevrijdt. Het huilen van tranen is ook een spanningsoplossend mechanisme voor de ogen, en tot op zekere hoogte voor het lichaam, omdat het verzacht met het gevoel van verdriet.” (Lowen 1995, p. 48)

Ik merkte niet voor het eerst, maar wel heel diepgaand, dat ik nog heel veel verdriet meesleepte in het enlightenment intensive. De tweede vraag luidde: “Hoe wordt het leven vervuld?” Ik wist al vrij snel mijn antwoord: “Door aanvaarding.” Tegelijk werd ik me bewust van een enorm gevoel van verzet. Ik kan en wil het niet aanvaarden. Ik herkende toen bewust mijn masochisme en voelde plots dat ik nog niet genoeg gehuild had, en dat ik mijn pijn niet voldoende in communicatie breng. Dat ik nooit durf zeggen: “ik ben er nog niet overheen”. Dus heb ik toen besloten van dit gewoon te gaan doen. Het kostte me eerst behoorlijk wat moeite om er aandacht voor te vragen, en om er ook in door te gaan als we midden in mijn tranen moesten wisselen. Mijn eerste impuls maakte namelijk dat ik een paar keer mijn verdriet wegslikte toen het opkwam omdat de bel ging.

Ik vertelde van mijn verdriet waar ik nog niet overheen ben (terwijl ik dat zo graag zou willen). Elke keer opnieuw vertelde ik dat ik er nog niet overheen ben. Ik weende en liet mijn tranen zien. Het gaf me zo een opluchting, en diepe rust en openheid. Plots bemerkte ik dat ik op deze wijze uiteindelijk

toch veel meer tot aanvaarding kwam, terwijl het eerst voelde als “het leven wordt me door de strot geramd.”

Dit is een mooie en belangrijke les voor me geweest, die ik niet meer vergeet. Mijn verdriet wordt minder door te huilen. Wanneer ik mijn verdriet mag delen, dan wordt het behapbaar. In feite voel ik nu aan dat masochisme ook ontkenning van de pijn is, waardoor de pijn blijft bestaan en je verborgen bestaansgrond wordt. Ik rouwde niet. Ik kon het allemaal aan. Ik bleef sterk. Maar in feite voelde ik me innerlijk verscheurd. Ik voelde de dwang om het allemaal te moeten aankunnen.

Huilen is rouwen, en afscheid nemen. Ook van de pijn. Na de rouw, blijft er iets anders. Je hernieuwt je capaciteit om te genieten. Geen rouw is daarentegen nooit meer genieten. (En jaloers zijn op iedereen die dat wel doet.)

4. Het voelen van wanhoop

“Ik geloof dat mensen banger zijn van hun verdriet dan van eender welke emotie. Dan kan vreemd lijken omdat verdriet ons niet treft als een bedreigend gevoel, maar de vrees is verbonden met de diepte van het verdriet. In de meeste patiënten raakt het aan wanhoop, en ze zijn bewust of onbewust bang, dat als ze hun poging om zichzelf recht te houden opgeven, ze in de diepten van die wanhoop zullen verzinken zonder de hoop er nog ooit uit te komen.” (Lowen 1995, p. 45)

In mijn persoonlijke leertherapie ben ik mijn diepe wanhoop tegengekomen. Het verraste me dat de therapeute er gewoon afbleef en ernaar kon kijken samen met mij. Ze sprak: “Het raakt me dat ik je wanhoop mag zien. Ik zie dat je echt wanhopig bent.” Ergens had ik afkeuring verwacht, omdat wanhoop van mezelf niet mag. Deze gevoelens die ik altijd zo ver mogelijk wegstop hadden nu eindelijk een “ontvanger” kregen. Doordat zij dat zo deed, kon ik dat plots zelf ook als een optie zien. Ik kan er nu naar kijken dat ik me zo voel. Het deed me ook immens goed om mijn tranen te kunnen laten zien. Op de een of andere wijze heeft deze therapeutische sessie me ook weer verder gebracht, en plots leek de zwaarte van mijn wanhoop te verminderen. In elk geval had ik er minder last van. Ik verschoof zo van opmerken en niet weten wat er mee te doen, naar opmerken en erbij blijven. Of zoals Jan in het enlightenment intensive tegen me zegde: “Het onhoudbare uithouden”.

5. Angst voelen, en mijn gevoelens naar buiten brengen

In sociale situaties word ik me steeds meer bewust hoe bang ik ben voor afwijzing. Toch kan ik mezelf in dat licht wel uiten, en dat geeft me veel moed. Ik heb steeds meer het gevoel dat ik niets te verliezen heb, behalve de tijd om te leven zelf. Niet uiten is namelijk in mijn beleving gelijk aan niet leven.

Ik voel me meer gewoon, meer mens onder de mensen, meer niet-perfect “beheerst”. Ik durf te uiten wanneer ik zie dat iemand zijn aandacht verliest, en merk dan vaak dat het niet persoonlijk bedoeld is. Iemand is moe bijvoorbeeld, ik ben niet noodzakelijk saai. Of iemand is niet echt geïnteresseerd in mijn thema, maar moet dat dan?

Een ander soort angst, en toch er erg mee verbonden, is de angst om boosheid of verdriet uiten. En de angst voor boosheid over me heen te krijgen. Bij Lowen vond ik dat angst vaak gestoeld is op het niet uiten van dat gevoel. Ik kan me daar zeker in vinden.

“Het wordt niet algemeen erkend dat onderdrukking van een gevoel leidt tot angst voor dat gevoel. Het wordt tot een kamer van Blauwbaard waar we met een grote boog omheen lopen. En hoe langer het verborgen blijft, des te beangstigender wordt het. In therapie merkt men dat als de deur eenmaal op een kier staat – dat wil zeggen, als het gevoel wordt opgewekt – het nooit zo beangstigend is als men had gedacht. Een van de redenen is dat we niet langer kind zijn. De meesten van ons hebben een ego ontwikkeld dat krachtig genoeg is om gevoelens aan te kunnen, een kracht die het kind mist.” (Lowen 1992, p.57)

In het algemeen leidt dit ertoe dat ik steeds meer dingen naar buiten breng, het niet meer binnenhoud, van wat het ook zij: boosheid, verdriet, angst of positieve emoties. Ik ervaar dit als een van de genezende dingen in mijn therapie. En het werkt als een positieve spiraal: hoe meer ik mezelf uit, hoe meer ik genees, en hoe meer ik genezen ben hoe makkelijker ik me kan uiten. In die zin zijn de aanmoedigingen die ik in therapie mocht ontvangen van: “Wat heb je nodig?”, “Vertel het eens aan je vader.”, enz. van onschatbare waarde gebleken.

“In mijn opinie heeft een therapie die het individu niet helpt zijn natuurlijke functie van zelfexpressie te heroveren, gefaald.” (Lowen 1995, p. 50)

Ik merk de laatste tijd beduidend meer conflicten in mijn leven, omdat ik daar niet meer zo bang voor ben. Ik kan het meer verdragen, en ervaar dieper en echter contact met mensen. Ik kan gewoon veel beter voor mezelf zorgen.

Ik ervaar ook heel diepgaand hoe ik meer geniet van mijn autonomie in het alleen zijn. Waar ik tevoren vooral de nadelen van alleen zijn zag, komen in mijn beleving nu ook de voordelen in mijn ervaring. Het ongestoorde zelf beslissen en geen rekening moeten houden met anderen die mijn mening niet delen geeft me soms een diep genoegen in mijn leven.

Een beweging die ik ook steeds vaker herken, is het kotsen, niet meer het slikken. Dat is overduidelijk een beweging die de tegenovergestelde richting uitgaat van de angst. Het is op primitieve manier ook een “uiten”, maar dan van het negatieve. Ik laat het eruit. Het slikken was het onder bedreiging van agressie of angst daarvoor naar binnen werken van ongewenste dingen. Daar ben ik nu gewoon mee opgehouden.

“Een therapie die expressieve beweging aanmoedigt verhoogt de beweeglijkheid van het organisme, verbetert zijn agressie en creëert een gevoel van sterkte op zowel het fysieke en het psychische niveau.” (Lowen 2003, p. 101)

6. Daders genieten!

Genieten is nog steeds moeilijk voor me. Ik voel me niet op vertrouwd terrein als er gefeest moet worden. Het rustige materiële genieten van mijn tuin of een goeie auto is het makkelijkst voor me, want dat was ook thuis toegestaan. Zoiets als dronken worden of flirten zal me altijd wel moeilijker afgaan denk ik. Ik ben geen enorm uitgelaten persoon en zeker geen fuifnummer. Ik heb ongelooflijk mooie herinneringen aan het feest dat ik met jullie deelde in ons therapiejaar, en ik neem me voor om er meer werk van te maken om feest in mijn leven een plek te geven.

Waar ik enorm van geniet is van muziek en dansen, en van de stillere geneugten als een goed boek of een wandeling.

“De energiebeweging van het centrum van een organisme naar de periferie is functioneel identiek met biologische expansie en met het ervaren van genot.” (Lowen 2003, p. 39)

Deze manier om genieten te beschrijven van Lowen doet me denken aan wat we bij Boswijk de energie van het open hart noemen. Wanneer ik in mijn hartsenergie verblijf, dan ben ik werkelijk gelukkig en geniet ik van het leven.

Ben ik nu werkelijk gelukkiger? Ik slaag er nu veel vaker in om te zeggen wat ik denk, want ondanks de angst doe ik het toch. Dat vind ik dan wel moedig van mezelf. Ik merk ook dat het leven zo veel leuker wordt. Ik zal nooit de woorden vergeten van Inge Land toen ze zei: “Daders genieten”.

7. Het duiveltje overwinnen...

Ook het duiveltje dat we al eerder tegenkwamen, komt weer ter sprake wanneer we het hebben over genieten. Hartsgevoelens zijn namelijk een prima tegengif voor wantrouwen. En dat kan ik steeds meer voelen.

“De duivel kan overwonnen worden wanneer de hartsgevoelens van liefde, God, eros, de hersenen en de geslachtsdelen domineren.” (Lowen 2003, p. 185)

8. Een hernieuwd lichaamsgevoel ervaren

Het lichaam en mijn persoonlijk lichaamsgevoel is heel belangrijk voor mijn ervaring van innerlijke groei. Ik kan de twee niet scheiden. In mijn beleving kan ik niet ten diepste veranderen of anders handelen wanneer mijn innerlijke lichaamsbeleving dezelfde zou blijven. Trauma en kwetsuur zijn voelbaar in het ontbreken van ruggengraatgevoel, een gat in mijn lijf, een bol in mijn borst, benen die niet stevig op de grond staan en zo verder. Ik kan werkelijk zeggen dat mijn lichaamsbeleving diepe verschuivingen heeft meegemaakt. Ik ben er ook van overtuigd dat ik nog lang niet aan het einde ben van deze positieve mogelijkheden.

“Als we onze gratie en onze gezondheid willen herwinnen moeten we alle delen van ons lichaam voelen.” (Lowen 1994, p. 95)

9. Het moeras dieper begrijpen

Wat is nu precies het masochistische moeras, en waaruit bestaat het? In bovenstaande pagina's verkende ik reeds uitgebreid het denken van Alexander Lowen en zijn visie op de biotoop van de masochist. Ook bij Bert Hellinger vond ik een uitspraak die me dieper deed begrijpen waarom de uitweg soms zo moeilijk, en hervallen zo veel voorkomend is.

“Het is mij gaandeweg duidelijk geworden dat cliënten sterk de neiging hebben om hun kracht te gebruiken om vast te houden aan hun problemen en oplossingen te vermijden. Dat heeft te maken met het feit dat psychologische problemen, je niet gelukkig voelen of andere symptomen ons de innerlijke geruststelling geven dat we bij onze groep mogen blijven. Lijden is voor onze kinderziel een bewijs dat wij niet schuldig zijn jegens onze familie en verzekert ons van het recht om erbij te horen.” (Hellinger 2006, p. 221)

Heel veel lijden in kinderen is wat Hellinger “misplaatste liefde” noemt. Het gebeurt uit loyauteit, en het maakt dat ik me in mijn gezin van herkomst mocht thuis voelen. Ik hoorde erbij wanneer ik ook

leed. Ik heb me jarenlang een soort van onschuldig gevoeld, en ja, ik heb het ook vermeden om me schuldig te maken aan het leven. Sinds enige tijd heb ik mijn onschuld opgegeven, en ben ik me een stuk daderschap aan het toe-eigenen, waardoor ik me inderdaad gewoner, en ook gelukkiger en zeker krachtiger voel. Het heeft lang geduurd voor ik me voldoende van mijn vader kon losmaken om me dit toe te staan. Ik durf nu mijn handen vuil te maken in het leven.

Een ander boeiend gegeven in verband met het masochistische moeras, is de theorie van Peter Levine over immobiliteit die een deel is van de natuurlijke respons bij gevaar: vechten, vluchten of bevriezen. Dieren komen volgens hem relatief gemakkelijk uit deze toestand, omdat ze hun instincten volgen en doorheen een aantal toestanden gaan van trillen en beven die ervoor zorgen dat ze zonder trauma weer op de been geraken. Door onze gecultiveerde manier van leven hebben wij alle contact verloren met onze natuurlijke redmiddelen, de ervaring van onze gevoelens en impulsen. Wanneer wij bevroren in onmacht, blijven we daar vaak jarenlang zitten, omdat we niet op onszelf kunnen deblokkeren.

Ook dit vind ik een interessant licht werpen op het moeras, en mijn neiging als masochist om er steeds weer opnieuw in te vallen.

VI Schoonheid in het slijk

In moerasgrond is het moeilijk om bodem onder mijn voeten te voelen, tenzij ik door de modder heen durf gaan naar de diepste donkerste plek, en daar vaste voet kan krijgen. Dan kan ik, als een waterlelie van daaruit naar boven groeien en tot bloei komen. De natuur bewijst dat het mogelijk is, en dat de schoonheid die daarmee bereikt wordt niet gering is.

Ik wil me hier even verdiepen in de mooie eigenschappen van de masochistische karakterstructuur wanneer ik tot een zekere transformatie van mijn kwetsuur kan komen. Voor mij is dit de waterlelie in het moeras. In het boek van Veenbaas vind ik hierover het meest inspiratie:

“Het vermogen: het grote hart. Bij jou hoort de liefde voor het lot van de ander: de kwaliteit van het grote hart. Een ouderwets woord hiervoor is naastenliefde. Dit meeleven is een kracht vanuit overschot en innerlijke vrijheid. Je bent bereid de wereld mee te dragen en je hebt oog voor het lijden van mensen.” (Veenbaas, Goudswaard en Verschuren 2006, p. 219)

Voor mezelf ben ik me ervan bewust dat ik (hoewel ik ook een helper in me heb die soms in actie wil schieten) toch goed bij pijn kan blijven, omdat ik dat gewoon ben. Ik blijf er relatief rustig onder. Het is vertrouwd terrein. Ik geloof dat dit een van de therapeutische pareltjes is die verscholen zit in het moeras.

“Trouw en mededogen. Diepmenselijke thema’s hebben aantrekkingskracht voor je. Je houdt er misschien ook wel van om bij de ‘zwaarte’ stil te staan.” (Veenbaas, Goudswaard en Verschuren 2006, p. 220)

Het is gek, maar voor mij klopt dit helemaal, ik hou werkelijk van stilstaan bij zwaarte. Op de een of andere manier lijkt me dat zo “echt” en authentiek, het voelt een beetje als “thuis”. Ik heb ook veel rust en geduld daarin, en ga nog niet zo snel lopen.

“Nog een kwaliteit is het doordragen van dingen: je zorg voor continuïteit. Dat uit zich in je verantwoordelijkheidsgevoel en uithoudingsvermogen en in je grote bereidheid om ‘de kar te trekken’. Het is je niet snel te veel. Trouw is een belangrijk item voor je. Je kunt lang met iemand meereizen.” (Veenbaas, Goudswaard en Verschuren 2006, p. 220)

Ik voel ook dat mijn eigen inzichten in de gevoelens die ik sterk heb onderdrukt mijn doorzicht in anderen fel hebben vergroot. Ik kan naast de cliënt staan wanneer ik hem hiermee begeleid en dat is een grote hulpbron.

Van Peter Levine stak ik op dat trauma een van de vier poorten naar ontwaken kan zijn volgens Boeddhistische en Taoïstische tradities. Naast trauma zijn het seks, meditatie en de stervenservaring die de grote katalysatoren zijn van diepe overgave en ontwaking.

“Wanneer we onze trauma’s oplossen, ontdekken we ontbrekende delen van ons wezen die ons heelheid laten voelen en vervulling. In onze instincten huist de eenvoudige maar vitale kennis dat “Ik ben ik,” en “Ik ben hier.” Zonder deze zin van thuishoren in de wereld zijn we verloren, en niet verbonden met het leven. Als we leren ons over te geven aan onze aangeboren kennis, dan kan dit ons tot een helende reis leiden die ons van aangezicht tot aangezicht brengt met onze natuurlijke spiritualiteit, onze door God geschonken verbinding met het leven.” (Levine 2005, p. 80)

In mijn eigen leven ervaar ik deze spiritualiteit het sterkst in mijn hernieuwd lichaamsgevoel. Wanneer ik stevig gegrond en verankerd ben, voel ik mezelf stevig staan in het leven, en ervaar ik een diepe vreugde van binnenuit. Dit was ook mijn antwoord op de eerste vraag in het enlighthouse intensive. Ik ben Kracht, Zachtheid en Vreugde. Mijn antwoord kwam voort uit het diepe gevoel in mijn lichaam dat ik voldoende sterkte ervaar om de zachtheid te kunnen toelaten, en dat dat geheel me een diepe vreugde geeft.

Bij het eerste weekend familieopstellingen met Inge Land heb ik van haar ook een bijzonder inzicht gekregen. Ze vertelde toen: "Wie zich niet met zijn ouders kan verbinden staat krachteloos in het leven." Onmiddellijk voelde ik dat die uitspraak een belangrijke betekenis voor me had. Ik wil me met mijn ouders leren verbinden. Tegelijk is dat is heel moeilijk voor me. Van mijn vader weet ik dat ik hem heb doodgewenst, en voor mijn moeder voelde ik ook weinig. Toen ze zijn overleden heb ik niet gehuild. Ik kan soms echt jaloers zijn wanneer ik mensen zie die diep verdriet hebben om hun ouders omdat de band zo goed was. Dan heb ik steeds het gevoel dat het zo zou moeten zijn. Bij mij was het niet zo. Het is een enorme klus om daarmee in het reine te geraken voor me.

Ik heb mijn vader steeds afgewezen en zocht in mijn leven steeds naar mannen die net niet als mijn vader waren, in een soort tegen-afhankelijkheid. Dat ik bij bohémiens terecht kwam waar ik het heel moeilijk mee heb gehad, zal jullie misschien niet verbazen ;-). Een tijd geleden kwam ik in een workshop van familieopstellingen bij de vraag: "Wat heb ik van mijn vader?", uit op het feit dat ik geen enkele positieve eigenschap zag bij mijn vader. Het schokte me wel, maar met de beste wil van de wereld kon ik niets bedenken dat ik van die man zou kunnen (willen) ontvangen.

Ik weet niet precies hoe het gebeurd is, maar kort geleden nog maar ontdekte ik plots een nieuwe zienswijze. Ik voel me nu verzachten, vooral naar mijn vader toe, waarschijnlijk omdat ik rond hem al het meest therapeutisch werk verzet heb. Daarom wil ik bijzonder graag aan jullie laten zien wat ik van mijn vader ontvangen heb, zoals ik dat nu kan ervaren. Het zijn voor mij werkelijk waterlelies in het moeras en op een bepaalde manier kan ik nu werkelijk zeggen dat ik trots op mijn vader ben voor deze eigenschappen, die ik van hem mocht ontvangen:

Mijn vader gaf me zekerheid, financiële onafhankelijkheid, waardering voor cognitie, bescheidenheid, liefde voor mooie zachte en harmonische muziek, stiptheid, degelijkheid, hoffelijkheid, voorzichtigheid, respect voor autoriteit, respect voor waarden, eenvoud, mededogen, vrijgevigheid voor sociaal werk, Christelijke bewogenheid, kuisheid, nauwgezetheid, werklust, betrouwbaarheid, voorspelbaarheid, vergevingsgezindheid, ascetisme, standvastigheid, plichtsgetrouwheid, gehoorzaamheid aan wie het beter weet, en hij was liefdevol op zijn manier en trouw. Hij deed nooit iemand bewust pijn, maar meende het echt goed. Ik kan werkelijk zeggen dat hij een goed mens was.

Kort Nawoord

Fritz Perls sprak ooit: "Don't push the river", en masochisten zijn zeer zeker gepushed. Het mooie is dat ik opnieuw mag leren stromen, uit mezelf, zoals ik het wil, en mijn eigen bedding zoeken en uitslijpen. Erosiemateriaal meeslepend waar ik krachtig ben, het weer afzettend aan de monding in de eilandjes van de delta, waar ik door het vlakke landschap kuier.

Ik voel me een gelukkig mens.

Brecht, 11 mei (Moederdag) 2008

Bibliografie:

Boswijk-Hummel, R. (2002) Liefde in Wonderland, overdracht en tegenoverdracht in de hulprelatie. Haarlem: De Toorts.

Boswijk-Hummel, R. (1999) Revolutie binnen de relatie, liefde opnieuw ontwikkelen. Haarlem: De Toorts.

Boswijk-Hummel, R. (2002) Ruzie. Haarlem: De Toorts.

Chödrön, T. (2001) Werken met Woede, een boeddhistische aanpak. Kunchab: Schoten.

Gendlin, E. (1981) Focussen, gevoel en je lijf. Haarlem: De Toorts.

Hellinger, B. (1998) De verborgen dynamiek van familiebanden. Haarlem: Altamira-Becht.

Hellinger, B. (2005) De kunst van het helpen. Groningen: Het Noorderlicht.

Hinton, J. (1995) Gronden, Oefeningen tot herstel van het contact met de aarde. Den Haag: Uitgeverij Synthese.

Lerner, H. (2005) Dans Van Woede, vrouwen en de kracht van hun boosheid. Amsterdam: Anthos.

Levine, P. (2005) Healing Trauma, A Pioneering Program for Restoring the Wisdom of Your Body. Boulder CO: Sounds True.

Levine, P. with Frederick, A. (1997) Waking the Tiger, Healing Trauma. Berkeley: North Atlantic Books.

Lowen, A. (1976) Bioenergetica. Amsterdam: Bakker.

Lowen, A. (1972) Depression and the Body, The Biological Basis of Faith and Reality. Harmondsworth: Penguin.

Lowen, A. (1980) Fear of Life, A Therapy for Being. Alachua: Bioenergetics Press.

Lowen, A. (1992) De spiritualiteit van het lichaam, bio-energetica voor gratie en harmonie. Utrecht: Servire.

Lowen, A. (1995) Liefde, seks en het hart, ondertitel. Utrecht: Servire.

Lowen, A. (2003) The Language of the Body, Physical Dynamics of Character Structure, How the Body Reveals Personality. Alachua: Bioenergetics Press.

Lowen, A. (2005) The Voice of the Body, The Role of the Body in Psychotherapy. Alachua: Bioenergetics Press.

Nhat Hanh, T. (2004) Innerlijk Vuur, Meditaties over Angst, Boosheid en Liefde. Kampen: Ten Have.

Nhat Hanh, T. (2003) Omarm Je Woede. Rotterdam: Asoka.

Rank, A. en D. (1997) *Je Lichaam als Spiegel, Bio-energetica en Karakteranalyse*.
Utrecht: Servire.

Rosenberg, M. (2005) *The Surprising Purpose of Anger, Beyond Anger Management: Finding the Gift*. Encinitas, CA: PuddleDancer Press.

Veenbaas, W., Goudswaard, J., Verschuren H. (2006) *De Maskermaker, Systemisch Werk en Karakterstructuren*. Utrecht: Phoenix Opleidingen.

