

Congres Kindertherapie met als thema: **Timmeren aan de weg**

Leuven Campus Gasthuisberg, 22-23 september 2011

Keynote lezing Mia Leijssen¹: **Basishoudingen in tijden van evidence-based behandelingen**

Inleiding

Een congres met als thema 'Timmeren aan de weg'... opent een perspectief om hier iets te vertellen dat misschien anders is dan wat in de lijn van de verwachtingen ligt.

Voor deze lezing wil ik u meenemen in een denkoefening. Of het is misschien niet zozeer een 'denkoefening', als wel een 'emotionele uitdaging'.

Stel je eens voor dat het doel van opvoeding, onderwijs, therapie... zou zijn:

Ontwikkeling tot liefdevolle mensen. (pauze)

Hoe anders zou ons leven dan zijn?

Hoe zouden prioriteiten in de samenleving verschuiven?

Welke invloed zou dat hebben op ons bruto nationaal geluk?

Bart Peeters zingt: "Liefde is alles wat er blijft wanneer de rest verloren is".

We hoeven niet te wachten tot 'de rest verloren is'....

We kunnen ook eerder aan de weg timmeren.

Misschien kunt u nu al even ervaren wat het *met u* doet om u *voor te stellen* hoe opvoeding, onderwijs, hulpverlening, kortom onze ganse samenleving, er zou uitzien indien het belangrijkste streefdoel werkelijk zou zijn: de ontwikkeling tot liefdevolle mensen.

Als oefening wil ik vandaag samen met u overlopen hoe zo'n ontwikkeling vorm kan krijgen, in de hoop dat het ons kan inspireren in onze hulpverlening.

'Ontwikkeling tot liefdevolle mensen' ... het is een doelstelling die ik nog niet ben tegengekomen in hedendaagse behandelplannen. En toch ben ik er zeker van dat er ook nu in het evidence based landschap veel hulpverleners zijn die vanuit dergelijke inspiratie vorm geven aan hun werk. Zij timmeren dus mee aan die weg, zonder dat ze hun houding of gedrag in die termen zouden beschrijven.

¹ Met dank aan Chris van de Veire, Geneviève Colsoul, Claude Missiaen, voor hun liefdevolle feedback waarmee 'het beste' in deze lezing tot uitdrukking is kunnen komen.

Het is ook een kunst om eeuwenoude waarheden telkens opnieuw te vertalen naar een hedendaagse realiteit. Momenteel is er in de geestelijke gezondheidszorg de vraag naar: 'bewijzen van werkzaamheid'.

Ik heb het geluk dat er weinig dingen in ons werkveld zo sterk bewezen zijn als de werkzaamheid van *basishoudingen* die we 'empathie', 'echtheid', 'respect', 'acceptatie' noemen. Begrippen die allemaal heel nauw verwant zijn met liefde zoals ik verder hoop te verduidelijken.

De onderzoeksgegevens over basishoudingen als empathie, echtheid, aanvaarding... zijn makkelijk op een rij te zetten. Veel moeilijker is het om die onderzoeksgegevens zo aan de man of de vrouw te brengen dat ze *inspirerend zijn* en blijven om in de dagelijkse praktijk vele moeilijke situaties het hoofd te bieden, of meer nog ter harte te nemen.

Om de basishoudingen weer op een frisse wijze naar de dagelijkse praktijk te vertalen, heb ik gekozen om 'liefdevolle ontwikkeling' te plaatsen in een minder gekend *kader*, namelijk dat van *existentieel welzijn*.

Binnen dat kader onderscheid ik diverse dimensies. Een fysieke, een sociale, een psychische en een spirituele dimensie. Die doorgaans in die volgorde *in de aandacht* komen tijdens de levensloop, maar die eigenlijk onlosmakelijk met elkaar verweven zijn.

Existentieel welzijn omschrijf ik dan als voldoende aandacht *voor elk* van die dimensies en een *evenwicht in elke* dimensie van: niet te veel en niet te weinig. Dat kan zich dan zo tonen:

Er is in de loop van een mensenleven vooreerst aandacht voor een gezonde fysieke ontwikkeling. Daarbij worden basisbehoeften zoals voeding, kleding, onderdak, materiële veiligheid en comfort voldoende tegemoet gekomen. (de **fysieke** dimensie).

Vervolgens is het noodzakelijk voor overleving van mensen dat ze omringd zijn met soortgenoten die een zorgdragende sociale omgeving vormen. (de **sociale** dimensie).

Verder kunnen mensen ontdekken dat ze een eigenheid hebben, dat ze een individu zijn met specifieke karakteristieken, waardoor iemand zich kan onderscheiden van andere mensen. (de **psychische** dimensie).

En tenslotte kunnen mensen ervaren dat ze deel zijn van een groter geheel waaraan ze constructief willen bijdragen. Daaraan ontleen ze vaak zingeving en waarden die hun eigenbelangen overstijgen. (de **spirituele** dimensie).

'Existentieel welzijn' toont zich als een evenwichtige ontwikkeling in en over deze vier dimensies van menselijk bestaan. Het onderscheiden van die dimensies zijn slechts *accenten* in het richten van de aandacht. Het is evident dat ze onlosmakelijk met mekaar verbonden zijn of mekaar overlappen. Vergelijkbaar met hoe je om didactische redenen de belangrijkste organen van het menselijk lichaam afzonderlijk kunt beschrijven, maar een gezond

functioneren van het menselijk organisme afhangt van de *samenhang* van verschillende organen. Die metafoor maakt echter ook duidelijk dat een disfunctioneren in één van de organen, het ganse organisme beïnvloedt, net zoals één onderontwikkelde dimensie van het menselijk bestaan iemands globale kwaliteit van leven beïnvloedt.

Vandaag zal ik als alles overkoepelende *essentie* betreffende de basishoudingen '**liefde**' eruit lichten.

Ik benader liefde niet als een abstract begrip, maar als een wijze van zijn en doen die **verbinding bevordert**.

Verbinding met materie, of respect voor de fysieke gegevens van het menselijk bestaan: onze lichamelijke, de natuurlijke en de materiële omgeving; de **fysieke** dimensie dus. Zonder verbinding met materie (zoals bijvoorbeeld voedsel) sterft de mens.

Verbinding met anderen, of empathie voor de leefwereld van anderen; de **sociale** dimensie dus. Een mens is voor zijn overleving afhankelijk van soortgenoten die samen een sociaal weefsel vormen.

Verbinding met zichzelf, zelfkennis of echtheid; de **psychische** dimensie dus. Met deze zelf reflectieve functie komt het typisch menselijke in beeld, waarin we ons wellicht onderscheiden van vele andere levende organismen.

Verbinding met wat het zelf overstijgt, verbinding voelen met het grotere geheel waarvan de mens deel is. Een vorm van egoïstische/zelfoverstijgende acceptatie en inspiratie; de **spirituele** dimensie dus. De dimensie die voor ons verstand moeilijker bereikbaar is en die daardoor slechts schoorvoetend benaderd wordt door de wetenschap. Maar die typisch menselijk is voor alle culturen en alle tijden en die verwijst naar de fundamentele zoektocht naar het meest wezenlijke in een mensenleven.

Problemen kun je dan opvatten als *verstoringen van de verbinding* met fysieke gegevens, andere mensen, zichzelf, en een groter zelf overstijgende geheel. Ook een *aanhoudend onevenwicht* in de verbinding, een te veel of een te weinig van een specifieke verbinding in één van de dimensies, resulteert op termijn in een probleem.

Denk bijvoorbeeld maar aan boulimie/anorexie; verstikkende relaties; narcisme; fanatieke geloofsovertuigingen. Maar dan gaat het ook niet meer over 'liefde', maar eerder over een *gebrek* daaraan; of een ontsporing van een '*natuurlijk*' ritme in een '*dwangmatig*' gedrag dat vaak op een dieper niveau te begrijpen is vanuit een *tekort* aan liefde op cruciale momenten.

Door liefde als de *gezonde verbindende kracht* uit te werken binnen dit existentiële kader met verschillende dimensies, hoop ik basishoudingen in hulpverlening meer in ons bewustzijn en handelingsbereik te brengen.

De fysieke dimensie.

Liefde als basishouding uitgedrukt in de fysieke dimensie... het is zo *basaal*, maar tevens zo vatbaar voor *foutieve* interpretaties, dat ik er hier vandaag ruim tijd aan besteed.

Liefde in de fysieke dimensie roept voor velen direct een associatie met seks op. *Seksualiteit* is een vitale energie waarvan mensen kunnen genieten en waardoor ze zich lichamelijk aangetrokken voelen tot verbinding. Seksualiteit is uiteraard een belangrijk aspect van liefde in de fysieke dimensie.

In de hulpverlening betekent het respectvolle erkenning van mensen - ook kinderen - als *seksuele* wezens; ruimte hebben voor de ontdekking van mannelijkheid en vrouwelijkheid; mogen zoeken en exploreren wat die lijfelijke impulsen kunnen betekenen; hoe daarvan te genieten en ook hoe eventueel lijden daaraan kan geheeld worden; waar de grenzen liggen van wat mensen op vlak van seksualiteit met elkaar kunnen en mogen doen.

Voor de hulpverlener is het ook: zich toe-eigenen wat seksualiteit wekt in het eigen lichaam en wat de eigen uitstraling kan teweeg brengen in de interactie met anderen. Liefde en respect is dan zorg dragen dat er een *veilige* speelruimte is, waarin uitdagende vragen en gedrag van cliënten een plek krijgen, zonder dat er misbruik wordt gemaakt van de bijzondere kwetsbaarheid die altijd inherent is aan elke afhankelijkheidsrelatie.

Het is ook uitstralen hoe je vorm kunt geven aan mannelijke en vrouwelijke kwaliteiten, op zo'n wijze dat je als hulpverlener de cliënt niet verblindt of misleidt met bijvoorbeeld kledij of lichaamssignalen die een verkeerde boodschap kunnen geven. Hoe je respectvol bent in de materiële uitdrukkingen van bijvoorbeeld je kledij en lichaamshoudingen, is uiteraard een reflectie van je innerlijke beleving (de onlosmakelijke samenhang met de psychische dimensie dus). Daarbij is het belangrijk dat je als hulpverlener in het reine bent met je seksuele identiteit, dat je in het genieten van je seksualiteit *buiten* de hulpverleningscontext aan je trekken komt, en dat polariteiten van mannelijkheid en vrouwelijkheid in jezelf geïntegreerd zijn. Op die wijze is liefdevolle hulpverlening dat je naast je seksuele identiteit, ook mannelijke en vrouwelijke kwaliteiten *in jezelf* kunt verenigen en kunt aanwenden in je begeleidingen, zoals in 'goed ouderschap'.

Natuur op zijn best is nooit zomaar een gegeven. In de natuurlijke ontwikkeling is er altijd interactie, bewerking, in combinatie met zorgvuldige afstemming, tegemoetkoming en begrenzing. Zoals een tuin geen tuin is wanneer je alleen maar alles wild laat groeien.

Het thema seksualiteit, mannelijkheid, vrouwelijkheid... zou op zich al een lezing kunnen zijn, maar ik wens vandaag het thema liefde als basishouding van de hulpverlener ruimer uit te diepen.

Liefde als *verbindingen in de fysieke dimensie* resulteert in genot, plezier, lust, troost, voeding, veiligheid, comfort, creativiteit ... in de interactie met fysieke/materiële gegevens van het menselijke bestaan.

Dat betekent erkennen en genieten van het *lichamelijk zijn, met alles er op er aan*. Een liefdevolle acceptatie van wat het leven in dit lichaam meebrengt. Kleine kinderen tonen in hun *functielust* hoe vanzelfsprekend dat kan zijn. Opvoeders communiceren respect voor de fysieke dimensie van het menselijk bestaan in hun wijze van omgaan met de natuurlijke behoeften van een kind. Te beginnen met hoe ze omgaan met voeding, luiers verversen, slapen en spelen. Heel letterlijk: wanneer opvoeders zich niet liefdevol kunnen verbinden met de fysieke aspecten, misschien zelfs iets van angst of afkeer uitdrukken, wordt er op een basaal fysiek niveau bij het kind iets verstoord van de levenslust of de liefde voor het lichaam in zijn natuurlijke behoeften. Dat *probleem* van verbinding in de fysieke dimensie drukt zich uit in de krampachtige houding van te veel of te weinig controle over impulsen bij de opvoeders en vervolgens bij het kind.

Als het wel goed gaat, kan respect voor het lichaam zich o.a. uitdrukken in genieten van lekkere dingen, aandacht voor gezonde voeding; lichaamsbeweging op maat van iemands capaciteiten; kledij die prettig zit en aangepast is aan de omstandigheden. Daarbij worden ook fysieke uitdagingen aangegaan om comfortzones te verleggen. Wordt schoonheid ontdekt als iets dat zich in de natuurlijke of de materiële vormgeving kan tonen. 'Mindfulness' van de wieg tot het graf. Zintuigen de kans geven om gevoed te worden, met de juiste aandacht, niet te veel en niet te weinig.

Op die wijze gaat liefde in de fysieke dimensie ook over *het aanwenden van materie* om uitdrukking te geven aan intenties. Is bijvoorbeeld de ruimte waarin de cliënt ontvangen wordt, een verwelkomende omgeving? Drukt de omgeving respect voor privacy uit? Mag er in de materiële vormgeving iets van gulheid en schoonheid zijn?

Een collega vertelde me een *anekdote* in dit verband. Zij werkte in een centrum dat gehuisvest was in een armtierig gebouw in het stadcentrum. Een van haar cliënten, een jongen van 16, keek bij het verlaten van het gebouw altijd goed uit dat hij door niemand kon gezien worden. De therapeut dacht dat de jongen wou vermijden dat anderen zouden ontdekken dat hij in therapie was. Maar nee, de jongen corrigeerde de therapeut dat hij het verschrikkelijk zou vinden dat iemand zou denken dat hij zou *wonen* in zo'n krot! Dat vond hij beschamend!

Maar ook omgekeerd is het weinig liefdevol wanneer een cliënt overdonderd wordt met glitter en glamour. Zo vernam ik van een cliënt dat ze zo geïntimideerd was door de *dure kunstwerken* in de bureauimte van een therapeut dat ze zich daar helemaal niet op haar

plaats voelde. En sprekend was ook de commentaar van een meisje van 5 die niet met de speltherapeut wou meegaan omdat in haar woorden: 'die *mevrouw stinkt zo*'. Dit kind had duidelijk een neus, niet alleen voor parfum dat de ruimte vulde, maar ook voor het feit dat 'die mevrouw' te veel van haar eigen behoeften vorm gaf in 'haar presence' in het werkveld.

In de zorg voor de materiële vormgeving wordt er zonder woorden op een basaal niveau gecommuniceerd of er al dan niet een respectvolle afstemming is op noden waarmee cliënten in de hulpverlening zich aandienen.

Persoonlijk was ik bijvoorbeeld aangenaam getroffen door de uitstraling van een *ziekenhuis* in Bangalore/India, waar ik gevraagd was om het medische team bijscholing te geven in counselingvaardigheden. De inkomhal was een grote ronde ruimte, die openheid, maar ook geborgenheid, zelfs omarming, opriep. Opvallend zichtbaar waren ook verschillende symbolen van diverse religies, waardoor meteen een multiculturele aandacht gecommuniceerd werd. En erkenning van het feit dat mensen in nood vaak een grotere gevoeligheid hebben voor een ondersteunende, troostende, zingevende houvast, die aan die symbolen daar ook letterlijk 'opgehangen' was.

In het kader van liefde in de fysieke dimensie wil ik ook aandacht vragen voor het *effect van aanrakingen* in de hulpverleningscontext. Aanrakingen worden doorgaans vermeden in de hulpverlening, omwille van de seksuele connotaties. Terecht zijn hulpverleners zorgzaam bij het aanwenden van fysiek contact. Maar het zou vooral spijtig zijn als deze krachtige interventievorm in de taboesfeer belandt of verbannen wordt naar het alternatieve circuit. Ons intuïtief aanvoelen van de troostende, ondersteunende, helende werking van fysiek contact, wordt stevig onderbouwd met *onderzoeksgegevens*.

Blijkt bijvoorbeeld dat in *crisismomenten* rechtstreeks fysiek contact het meeste containment biedt en de cliënt het snelst een gevoel van veiligheid, heroriëntatie en controle over de situatie geeft. Bij *jeugd delinquenten* vond men dat gewelddadig gedrag en seksuele uitpattingen duidelijk verminderden wanneer in de groepstherapie niet-seksueel fysiek contact werd aangemoedigd en gemodelleerd door de groepstherapeuten. Er werd ook aangetoond dat *problematische overdrachtsgevoelens* meer uitgelokt worden door therapeuten die hun cliënt nooit aanraken; die cliënten hebben dan meer problemen om zichzelf waardevol te vinden en hun lichaam te accepteren. Verder is het bijvoorbeeld interessant om weten dat *premature baby's* minder stresshormonen hebben bij liefdevolle aanrakingen dan bij optimale couveuse condities. Harde feiten over resultaten van een zachte liefdevolle aanpak... De kwetsbare mens die we vroeg of laat allemaal zijn, is veel gebaat bij het aanwenden van het rijke liefdespotentieel dat bij onze lichamelijke hoort.

Vanuit een liefdevolle basishouding kan het in de hulpverlening volkomen natuurlijk zijn om *betrokken aanwezigheid* fysiek uit te drukken. Bijzonder aan de hulpverlening is dat dit niet achteloos gebeurt. Maar dat de hulpverlener zich bewust is van helpende, maar ook mogelijk schadelijke effecten van zijn gedrag. Dat het aanraken van cliënten gebeurt vanuit

uitgezuiverde eigen noden en met respect voor bijzondere gevoeligheden die bij bepaalde problematieken kunnen getriggerd worden.

Dat kan impliceren dat je vanuit je eigen achtergrond of noden, je juist *niet* geroepen voelt om *zelf* 'je handen uit de mouwen te steken'. Respect is ook zelfkennis en *openheid* voor wat anders is dan wat je zelf in huis hebt. Dat heeft volgens mij als logisch gevolg dat collega's die zich gespecialiseerd hebben in *lichaamsgerichte* behandelingen een *legitieme* plek verdienen in de hulpverlening.

Deze verwijzing naar collega's geeft me een directe aanleiding om van de fysieke dimensie van het menselijk bestaan door te schuiven naar:

De sociale dimensie.

De sociale dimensie gaat over iemands plaats in de samenleving, relaties met anderen, sociale rollen die we hebben, diverse vormen van verbonden zijn met een netwerk van mensen. Belangrijke waarden zijn hier: aanzien, erkenning en succes, maar ook zorgen voor anderen, verantwoordelijkheid, vriendschap.

Eigen aan de sociale dimensie is dat zowel kinderen als volwassenen zichzelf evalueren op basis van hoe ze door anderen gepercipieerd worden. En dat ze normen en waarden van anderen overnemen om 'er bij te horen' of geliefd te zijn door anderen.

Bij kennismaking met *spelregels* in het sociale netwerk geldt vooral: woorden wekken, voorbeelden strekken. Mensen leren meer van wat ze zien en ervaren dan van wat anderen al of niet doen, dan dat ze wijzer worden door verbale uitleg. Hedendaagse hechtingstheorieën verduidelijken hoe kinderen impliciet de manier waarop er met hen is omgegaan, overnemen in hun relationele schema's, die vervolgens hun gedrag sturen.

Liefde in de sociale dimensie gaat over verbinding met andere mensen. Uit onderzoek weten we dat **empathie** hierbij een cruciale sociale vaardigheid is.

Eveneens weten we uit onderzoek hoe de sociale dimensie doordrenkt is met *gendergevoelige* waarden; waarbij empathie vooral op de voorgrond staat in beroepen waar vrouwen traditioneel vaker in terecht komen, terwijl mannen meer te vinden zijn in domeinen waar topprestaties tellen. Maar ook in *subtielere* feiten is te zien hoe gendergevoelige waarden onze samenleving domineren.

Met enkele *voorbeelden* die mij recent getroffen hebben, illustreer ik dit even.

Een 7 jarig meisje had op school de opdracht gekregen sponsors te zoeken voor een liefdadig doel. De kinderen moesten in verhouding tot het gesponsorde geld een bepaalde afstand lopen binnen een bepaalde tijd. Dat meisje, een goede loopster, werd ruim gesponsord. Maar tot verontwaardiging van de leerkracht had het kind niet de afstand gelopen binnen de

afgesproken tijd. Op het sponsorpapier schreef de leerkracht droogweg dat het kind onvoldoende gelopen had. Bij navraag bleek dat er een ander kind gevallen was. Het meisje was aan de kant bij dat kind gaan zitten, had het getroost en was daarna met dat kind verder gewandeld naar de eindmeet.

Ik denk dat het niet toevallig is dat de aanwezige leerkrachten zelfs niet op het gedacht gekomen waren om gewoon te kijken of te luisteren naar de feiten. Ze zijn zo gefocust op een *vooropgestelde prestatie* dat alles wat daarbuiten valt, niet in hun blikveld komt.

Het doet denken aan het experiment waarbij priesterstudenten de opdracht kregen om de parabel van de *barmhartige Samaritaan* te gaan vertellen in een leslokaal. Daarbij moesten ze een binnenplaats oversteken waar de onderzoekers een gewonde persoon hadden laten plaatsnemen. Merkwaardig genoeg waren die priesters zo gefocust op hun opdracht dat ze de hulpbehoevende persoon straal voorbijliepen om hun exposé over de barmhartige Samaritaan te houden.

In een competitief en prestatiegericht systeem wordt wel 'gesproken' over samenwerking en anderen helpen, maar in de praktijk wordt het ontmoedigd, zelfs afgestraft.

Een ander voorbeeld eveneens uit het leven zoals het is in de sociale dimensie:

In mijn rol als 'oma' kwam ik een kleuterklas. Op een centrale plek in het klaslokaal hing een *prikbord met foto's van kleuters*. Bij nader toezien bleek het te gaan over diverse taken (zoals puzzelen en tellen) die kleuters volgens de doelstellingen in een bepaalde graad moeten beheersen. De foto's van de kleuters waren bij elke taak gerangschikt in een duidelijk zichtbare rangorde: met de best presterende kleutertjes op kop, en ook telkens een te kijk stellen van de 'domste' kindjes van de klas, letterlijk met hun foto geprikt op de staart van een slang.

Mijn empathie ging meteen naar die kindjes aan de staart. Je zal dat kind maar wezen op die hedendaagse schandpaal van 'onvoldoende gepresteerd'.

Misschien is het *ook empathie* die hedendaagse ouders en hulpverleners zo snel naar *medicatie* doet grijpen om hun beweeglijke kinderen, met 'aandachtstoornissen' - of andere 'handicaps' die kinderen kunnen verhinderen om goed mee te draaien in de prestatiemolen - te 'helpen', zodat ze wel passen in die maatschappelijke dwangbuis. Iedereen gunt het zijn kind om op die slang in de klas niet meer aan de staart te moeten bengelen.

Wanneer je echter zou vertrekken vanuit *liefde als basishouding*, dan zou het evident zijn om verbinding te maken met alle kindjes en zouden behulpzame en vrolijke kinderen, enthousiaste zangers en dansers, zogenaamd hyperactieve en overgevoelige kinderen ... eveneens hoog op een waarderingsladder staan, zonder strijd om wie 'de beste' is.

Dat wil niet zeggen dat regels en sociale normen niet van toepassing zijn. Liefde als basishouding impliceert tevens *duidelijke begrenzing*. De meeste kinderen, en ook veel

volwassenen, kunnen hun eigen levenskracht onvoldoende reguleren om zich tegelijkertijd ook te verhouden met anderen, en zich voldoende af te stemmen op een sociale context. Dat is een leerproces dat liefdevolle begrenzing nodig heeft - naast zorgzame begeleiding en voorbeelden - om zich de regels van het sociale verkeer toe te eigenen.

Vanuit empathie worden *onderliggende drijfveren aandachtig beluisterd*, maar worden er tevens duidelijke grenzen aan het problematisch *gedrag* gegeven. Zo kun je een kind dat over zijn toeren is en anderen pijn doet, bijvoorbeeld in je armen sluiten en zijn agressief gedrag fysiek begrenzen. Wanneer het kind zich zo veilig 'bevat' voelt, kan het rustiger worden en komt er ruimte om uit te drukken waarin het geraakt is in die interactie met anderen. Welke frustraties het daarbij opgelopen heeft, welke pijnpunten er getriggerd zijn, welke angsten het kind probeerde te bemeesteren, welke misverstanden de verbinding bemoeilijkt hebben. Zich daarin gehoord en begrepen voelen door de volwassene is vaak voldoende voor het kind om het probleemgedrag bij te sturen, en te kunnen evolueren naar een gedrag waarmee het verbinding kan maken met soortgenoten, in plaats van hen op ongepaste wijze uit te dagen en te bevechten.

Empathie maakt het mogelijk om *problematisch sociaal gedrag* van cliënten *ter sprake* te brengen. Op een wijze dat de cliënt niet alleen *geconfronteerd* wordt met een probleemgedrag, maar ook dieper zicht krijgt op zijn *herhaaldelijk vastlopen* in relaties.

Bovendien kunnen cliënten in hun interacties met de hulpverlener ook *ervaringen opdoen* hoe intermenselijk verkeer constructief kan verlopen. ('Correctief emotionele ervaringen')

De sociale dimensie is echter nooit vrij van *spanningsvelden*.

Empathie is dan *verschillen* erkennen en conflicten uitspreken. Liefde als basishouding gaat om *authentieke* verbinding met anderen. Dat houdt juist in dat er *niet* gedaan wordt 'alsof' men het eens met anderen. Het is *niet* 'zwijgen of ja knikken' om de 'lieve vrede'! Echt verbinding maken impliceert soms: het grondig oneens durven zijn, botsen, moeilijke gesprekken doorworstelen, met verduidelijking van verschillen en respect voor andere waarden dan die van de hulpverlener, zodat er ook echte ruimte komt om te leren leven met die verschillen.

Hulpverleners die werken in een *organisatie*, krijgen in de sociale dimensie bovendien vaak te maken *tegenstrijdige verwachtingen* die kunnen resulteren in 'rolconflicten'. Het zou ons nu te ver voeren om deze extra complicatie uit te werken.

In essentie betekent liefde in een samenlevingscontext: met liefde *doen wat je moet doen*. 'Je plicht doen' heeft voor ons soms een negatieve bijklank. Terwijl je vanuit deze basishouding kiest om je te verbinden met de taken waar voor jij verantwoordelijk bent. In een systeem is elk radertje, ook het kleinste, van belang.

In de hulpverlening gaat dat op alle niveaus over aandachtige, *welwillende bejegening*, die de ander in zijn waarde laat. Daar is iedereen op elk moment bij betrokken. Ook de telefonist of de secretaresse die een afspraak met een therapeut proberen regelen, of de weg wijzen in een doolhof, waarbij dat gebouw ook al vaak een weerspiegeling is van de hindernissen die iemand moet overwinnen om uiteindelijk een kindertherapeut te vinden.

Empathie gaat ook over *mededogen*. Dit verschilt van medelijden of neerbuigendheid, waarbij men zichzelf beter voelt dan de andere. Mededogen brengt mee dat men zich betrokken voelt omdat men zich inleeft in de situatie van de ander. Men beseft dat tegenslagen, falen en lijden bij het menselijk bestaan horen en dat existentiële beperkingen en moeilijkheden ieder van ons kunnen treffen. Dat is geen sentimenteel gevoel. Het is een daadwerkelijke betrokkenheid om anderen bij te staan.

In onze sector impliceert dat een grote bereidheid tot luisteren. Helpen om woorden, beelden of andere symboliseringen te vinden waarmee lijden niet wordt gesust, maar wel erkend en opgevangen. De *aanwezigheid* van een andere persoon die echt de moeite doet om contact te maken op het niveau van de cliënt. Vooral ook wanneer er geen 'oplossingen' meer voorhanden zijn, is dit een van de meest onderschatte vormen van hulp.

Als intermezzo: een toepasselijke poëtische evocatie

Gedicht van Judith Herzberg, 'Liedje' gezongen door Herman Van Veen.

*Lieg alsjeblieft niet tegen me
niet over iets groots niet over iets
anders. Liever hoor ik het
vernietigendste dan dat je liegt
want dat is nog vernietigender.
Lieg niet over de liefde
iets dat je voelt of iets dat je
zou willen voelen. Liever word ik
bedroefd dan dat je liegt
want dat is nog bedroevender.
Lieg niet tegen me over gevaar
want ik voel toch je angst
en wat ik gewaar word is waar*

*of ik ken je niet en dat
is nog gevaarlijker.
Lieg niet tegen me over ziekte
liever kijk ik die diepte in
dan dat ik mij verlies in één
van jouw lieve verzinsels
want daarmee verlies ik me dieper.
Lieg niet tegen me over sterven
want zo lang we er nog zijn
vind ik dat toegangsloze
niet mededelen wat je denkt
erger en zo veel doder.*

Liefde als basishouding in de sociale dimensie betekent eveneens *prioriteiten* durven herzien en je afvragen wat is essentieel om werkelijk voor te gaan? Daarvoor moet de hulpverlener zich soms durven bevrijden van sociale druk en de waan van de dag. Een verbinding met een sociale leefgemeenschap of een beroepsgroep geeft aan individuen noodzakelijke ondersteuning en het verleent extra slagkracht. Maar het kan evenzeer ontsporen in kuddegeest en blindelings achter iets aanhollen dat nog weinig met de essentie van ons vak te maken heeft.

Om afstand te kunnen nemen van de sociale druk is het nodig dat een hulpverlener voldoende stevig in de eigen schoenen staat, gelooft in de eigenwaarde, met zelfvertrouwen keuzes durft maken die passen bij wie hij of zij als persoon is. Dat voert ons naadloos naar de volgende dimensie in de menselijke ontwikkeling.

De psychische dimensie.

De psychische dimensie gaat over iemands karaktereigenschappen en psychische kenmerken. Een klein kind bestaat aanvankelijk als 'wij' en wordt vervolgens een 'ik'. Deze 'zelf'-actualisatietendens wordt ook vaak verwoord in termen van 'ik wil...'. De ontdekking van een eigen wil is een kantelmoment in de individuatie van een persoon. Bij deze gerichtheid op het individu staan zelfontplooiing, autonomie en vrijheid hoog aangeschreven. Een rijk innerlijk leven is hier een belangrijke bron van voldoening.

Een liefdevolle omgeving laat het kind ervaren dat het een *eigenheid* mag hebben, dat er ruimte is waarin een individu mag uitzoeken wat past bij hem of haar, dat het kan zijn wie het is, dat het in *verbinding met zichzelf* mag zijn.

Verbinding maken met zichzelf, is geen evidentie in een cultuur die veel invult/opvult met materiële dingen of acties in de fysieke dimensie. Iemands eigenheid kan ook helemaal ondergesneeuwd raken onder verwachtingen van anderen en normen in de samenleving.

Ik denk dat we ons als samenleving niet meer realiseren hoeveel '*afwijzing*' van iemands eigenheid er impliciet aanwezig is in normen die we collectief vanzelfsprekend vinden. Wanneer een kind daar dan onvoldoende aan beantwoordt, riskeert het al snel een diagnose te krijgen. In de '*afwijking*' van wat als norm vooropgesteld wordt, klinkt ook een '*afwijzing*' voor wie dit kind 'eigen-lijk' is.

Individen die niet kunnen beantwoorden aan normen en verwachtingen die in hun omgeving heersen, zijn extra kwetsbaar voor '*demoralisatie*'.

Demoralisatie gaat niet over de feitelijke omstandigheden, het gaat over de *gevoelens* die de persoon in zichzelf ervaart bij de onmacht om zich te verhouden tot de omstandigheden. (dat maakt bijvoorbeeld dat een zelfdoding vaak niet begrepen wordt door de omgeving, omdat er vooral gekeken wordt naar de feitelijke omstandigheden). Demoralisatie treedt op wanneer een persoon aanhoudend botst op zijn onvermogen om tegemoet te komen aan een vervormd zelfbeeld dat geconstrueerd is op basis van verwachtingen van anderen. Door de confrontatie met het onvermogen om dat 'hoog' te houden, wankelt iemands geloofssysteem. Dat resulteert niet alleen in angst, ontmoediging, schaamte, kwaadheid, verdriet, vervreemding... enz. Typisch voor demoralisatie is dat die toestand een desastreus effect heeft op iemands probleemoplossend vermogen en op het zelfvertrouwen. Zelfliefde wordt niet alleen ondermijnd, ze kan zelfs omslaan naar zelfagressie; op een continuüm van: zelfbeschadigingen, zelfverwondingen tot zelfdoding.

Kinderen proberen heel lang om demoralisatie af te wenden door zichzelf de schuld te geven. Zo behouden ze de illusie dat ze macht en controle over de situatie hebben. Kinderen besluiten dat zij zelf tekort schieten en dat ze daarom de liefde van anderen niet waard zijn. Ze beslissen dat ze hun eigenheid beter kunnen opofferen voor de lieve vrede of dat ze zich maar best aanpassen aan wat de sterke anderen van hen verlangen of eisen, in de hoop dat ze zo wel de liefde van anderen zullen verdienen. Zodoende verliezen mensen in de loop van hun ontwikkeling 'zichzelf'.

De weg terug is niet zo eenvoudig. Het woord *persoon* is niet voor niets afgeleid van het Latijnse '*persona*', hetgeen 'masker' betekent. Met het woord 'persoon' wordt het geheel van eigenschappen bedoeld die iemand doet zeggen: "*dat ben ik*". Het gaat om verworvenheden die een mens zich in zijn ontwikkeling toegeëigend heeft. Die

‘persoonlijkheid’ of dat *geconstrueerde zelfbeeld* is soms een succesvolle leugen waarmee goedkeuring gekregen is, aanzien verworven werd, conflicten vermeden zijn.

De waarheid omtrent zichzelf onder ogen nemen, vraagt inspanning en moed. En toch is het *verwerven van zelfkennis*, een cruciaal initiatief om de verbinding met zichzelf of *zelfliefde te ervaren*. Dit gaat over verbinding met wat echt aanwezig is in iemand en *aanvaarding* dat het leven *eigenzinnige* vormen aanneemt. ‘*Zelfacceptatie*’ is een belangrijke evolutie in tal van helingsprocessen. Maar ik verkies het meer leven en kracht gevende ‘*van zichzelf houden*’. Dat is een innerlijke houding waarmee iemand in alle omstandigheden goed gezelschap kan zijn voor zichzelf en de eigen wezenskern koesteren.

Bij zelfliefde hoort dat de vele buitenlagen die in de loop van de tijd ter bescherming rondom de eigen kern gekomen zijn, weer afgepeld worden. Dat is de essentie van *zelfkennis*: de waarheid omtrent zichzelf liefdevol onder ogen nemen, zodat het niet meer nodig is om voor zichzelf dingen te verbergen of te onderdrukken.

Dat resulteert in gemoedsrust vanbinnen, omdat men in het reine is met zichzelf. Het gaat samen met koesteren van positieve gevoelens en ideeën, niet piekeren over wat onveranderbaar is, geen eindeloos malen over gebreken en tekorten. ‘Het is wat het is’ zegt de liefde. (in een prachtig gedicht van Erich Fried, 1921-1988).

Dit is niet hetzelfde als ‘peptalk’ of oppervlakkig positief denken, waarbij men zichzelf iets aanpraat omdat een therapeut of een zelfhulpboek dat adviseert. Het is een dieper gevoel van aanvaarding dat het leven zoals het je gegeven is, goed is. Het is een uitzuiveringsproces, waarbij het individu het contact met het *authentieke zelf* herstelt.

De hulpverlener die dit proces van zelfkennis durft aangaan, heeft een goede basis *om cliënten te begeleiden in de ontdekking van hun eigenheid*. Een basishouding van observeren en waarnemen, zonder vertroebeling en vervorming door eigen noden, en zonder de behoefte om direct een houvast te vinden in gekende diagnoses, is een eerste vereiste. Dat geeft ruimte om het eigene en het problematische te exploreren. De hulpverlener is daarbij niet blind voor het slechte. Het betekent wel dat het geoefende en gezuiverde oog van de hulpverlener verder kijkt en meer ziet dan wat zich op het eerste zicht toont. Die basishouding wordt ook gecommuniceerd aan de cliënt: lastige dingen hoeven niet veroordeeld te worden; ze zijn juist gediend met een attitude waarbij men verbinding maakt met de diepere drijfveren die er onderliggend in het zelf te ontdekken zijn. Het geloof dat het individu een goede reden heeft gehad om te worden zoals die geworden is, kan het vertrouwen in het zelf helpen herstellen. Niet als narcisme, wel als een gegronde zelfkennis. Dit gaat ook over de kracht van waarheid; pijnlijke waarheid vanuit liefde belicht en afgestemd op wat op dat moment kan gedragen worden, is uiteindelijk een veilige bedding. Daarin kan nieuw zelfvertrouwen groeien, de basis ook voor een meer authentieke verbinding met anderen.

In deze basishouding van liefde en waarheid kan de hulpverlener *methoden en technieken* aanwenden waarvan de hulpverlener zelf ervaren heeft hoe helpend die kunnen zijn. In de diversiteit van het hulpverlenerslandschap hebben we heden ten dage de luxe te beschikken over talrijke inspirerende benaderingen om stil te staan bij zichzelf en de vinger te leggen op diverse *mechanismen* die het zelf kunnen verhinderen om zich optimaal te ontplooien.

Persoonlijk heb ik bijvoorbeeld bijzonder goede ervaringen met *focussen*, een introspectieve methode die reeds bij heel kleine kinderen veel vruchten afwerpt en hen helpt om uit te drukken wat er dieperliggend in hen leeft. Ook erg getraumatiseerde kinderen blijken in staat te zijn om vanuit die verbinding met zichzelf hun zelfwaarde te hervinden en hun groeipotentieel verder aan te spreken.

Bij aanwending van evidence based methoden en technieken is het boeiend om *eigenheid te erkennen*. Wat voor mij goed werkt, werkt misschien helemaal niet voor iemand anders. Het vraagt vaak veel creativiteit van de hulpverlener om protocollen niet klakkeloos te implementeren, maar op maat van het individu eruit te selecteren wat recht doet aan de eigenheid van die persoon.

En een methode die heel goed werkt bij de ene hulpverlener, kan tot een karikatuur worden bij de andere hulpverlener die deze werkwijze niet van binnenuit kent en ze daarom ook niet van harte kan toepassen. De liefde zit in elk detail, en de verbinding met het zelf luistert erg nauw...

Ook de zogenaamde *therapeutische scholen* zeggen iets over 'eigenheid'. Ik ben overtuigd dat het helemaal niet gaat over: 'welke oriëntaties' beter zijn. Wel ligt de sleutel in: welke werkwijze past echt bij jezelf, met welke methoden voel jij *van binnenuit verbinding*. Of anders gezegd: voel je liefde voor je keuze? Ik realiseer me dat dit een andere invalshoek is dan het evidence based debat....

Tenslotte wil ik nog kort iets zeggen over de laatste dimensie van het menselijk bestaan:

De spirituele dimensie

Een spiritueel proces veronderstelt een losmaking van de gehechtheid aan 'ik als persoon' en een open bewustzijn. Hier is het niet meer 'ik als hulpverlener met bepaalde basishoudingen'. Hier is Liefde het ganse zijn en is er een *eenheidsbewustzijn* waarin de beleving van deel te zijn van een *groter geheel* overheerst. Dat grotere geheel kan diverse vormen aannemen en vele verschillende namen krijgen, afhankelijk van de socio-culturele context waarin benamingen voor dergelijke ervaringen voorhanden zijn. Maar belangrijker dan de naamgeving is de ervaring van zich verbonden te voelen met iets dat het kleine zelf overstijgt en waardoor er inspiratie ter beschikking komt die ook verder gaat dan wat 'ik' kan bedenken.

Voor kleine kinderen is deze dimensie nog zo vanzelfsprekend als in- en uitademen. Een voorbeeld om hier van iets te illustreren. Een jongetje van 3 jaar onderbreekt ineens - schijnbaar 'out of nowhere' - zijn spel. Op een toon die zijn mama niet gewend is, hoort ze het kind zeggen: "bedankt opa, bedankt opa! Jij bent altijd mijn beste vriend!" De mama voelt even een rilling door haar lichaam trekken, en ontroering dat haar zoontje dit zegt, terwijl zijn opa helemaal niet aanwezig is. Maar haar huivering en verwondering is nog groter wanneer er twee uur later een telefoon komt met het bericht dat haar vitale vader van 60 jaar, geheel onverwacht en plots is ingestort en overleden.

Contact met de spirituele dimensie van ons bestaan raakt ons in onze ziel. De ervaring van iets essentieels dat we moeilijk in woorden kunnen vatten. Het raakt ons – vaal letterlijk lichamenlijk – van kop tot teen. Het is een onmiskenbaar gevoel van verwondering, ontroering, ontzag, dankbaarheid... Een besef dat er meer is dan wat in het bereik van onze gekende zintuigen ligt. Dat we dingen tegenkomen die we niet kunnen uitleggen met ons logisch rationeel verstand.

Voor kinderen is dat geen bezwaar, in hun belevingswereld is veel mogelijk. Vanuit hun natuurlijke openheid en vanzelfsprekende verbinding met een groter geheel, kunnen zij soms dingen zeggen of doen, waarbij volwassenen zich kunnen afvragen hoe een kind zoiets kan weten of zeggen.

Een kind zal die ervaringen ook maar uitdrukken wanneer het voelt dat de omgeving er ontvankelijk voor is, want ook daar zijn ze sensitief voor. Veel kinderen ondervinden al vlug dat de omgeving hier niet voor openstaat. Wanneer ze ervaren dat het smalend of met ongeloof onthaald wordt, of ze botsen op taboes, kiezen ze wijselijk voor stilzwijgen. En stilaan kunnen de ervaringen van een spirituele dimensie in het menselijk bestaan zo naar de achtergrond verdwijnen. Erger nog, het sensitieve jongetje van 3 dat veel indrukken opvangt, soms meer dan een kind kan bevatten, kan er door overspoeld raken als de volwassenen geen veilige bedding bieden voor zijn ervaringen. Menig hoog gevoelig kind dat geen blijf weet met het te veel aan stimuli in zijn omgeving, riskeert zo ook in de categorie van 'autisme' terecht te komen.

De erkenning van verbinding met een zelf overstijgend geheel vereist een uitgezuiverde zelfkennis, waarbij 'eigen noden' niet geprojecteerd worden. Dan kan de innerlijk gevoelde inspiratie kan soms overgaan naar een niveau van weten dat niet meer aanvoelt als 'ik' die weet of doe. Wat zich toont reikt verder dan wat in het normale arsenaal van mensen beschikbaar lijkt te zijn. Die vorm van weten, die voor ons verstand niet te begrijpen is, wordt in hulpverleningskringen soms 'intuïtie' genoemd. Op die wijze 'verstaan' hulpverleners dat ze - wanneer ze op hun best zijn in hun werk - kunnen verrast worden door inzichten of creatieve invallen die helemaal 'juist' blijken te zijn.

Bij deze vormen van liefdevolle verbinding waarin het kleine zelf naar de achtergrond kan gaan en de hulpverlener 'beschikbaar' is als deel van een ruimer geheel, hoeven oplossingen

niet allemaal vooraf bedacht zijn. Ze dienen zich immers aan in de interactie en zijn daarbij opmerkelijk 'meer' dan de som van één+één= twee. Dat 'meer' kunnen we niet gemakkelijk in woorden vatten. Maar we herkennen het wel in onze ervaringen van verrassing, verwondering, dankbaarheid. Het is een gevoel van 'aangeraakt' worden door de Liefde. Concreet kan dat een ervaring zijn van: dingen vallen op hun plaats, hulp komt uit onverwachte hoek ("je komt als van de hemel gezonden" zeggen mensen soms), gemoederen verzachten en problemen worden lichter, zelfs de natuur lijkt mee te werken in ervaringen van synchroniciteit waarbij de uiterlijkheden een reflectie geven van innerlijke beleving, er 'gaan deuren open' die voordien gesloten leken.

In een eenheidsbewustzijn worden polariteiten als 'goed' en 'slecht', 'gezond' en 'ziek', 'geven' en 'ontvangen', 'mannelijk' en 'vrouwelijk', 'geslaagd' en 'mislukt', 'het mijne' en 'het jouwe', 'het materiële' en 'het spirituele' ... overstegen.

Ik heb ondervonden dat veel hulpverleners dat herkennen en vertrouwen, maar zeer schroomvol zijn om erover te spreken.

Mystieke tradities werken al duizenden jaren met dit krachtige energieveld waarin alles met alles verbonden is en het 'ik' het eigen deel zijn van een ruimer geheel kan ervaren. Moderne wetenschap begint het transpersoonlijke domein te verkennen. Ik denk dat ik het niet meer zal meemaken dat er hiervoor erkenning is in het landschap van evidence based hulpverlening.

Maar ondertussen kunnen we met vertrouwen, overgave en liefde timmeren aan de weg

Meer info is o.a. te vinden in enkele boeken van Mia Leijssen (opbrengst boeken is voor S.O.S.-kinderdorpen).

'Gids gesprekstherapie'. 1995. Utrecht: de Tijdstroom.

'Gids beroepsheftiek'. 2005. Leuven: Acco.

'Tijd voor de ziel'. 2007. Tiel: Lannoo.

Verwijzingen naar onderzoek en referenties zijn o.a. te vinden in diverse wetenschappelijke publicaties van Mia Leijssen. Te raadplegen op:

<http://perswww.kuleuven.be/~u0004551/>

Meer info over 'Existentieel welzijn' en de K.U.L. online opleiding Counseling in existentieel welzijn is te vinden op: www.existentieelwelzijn.be

Mia.leijssen@psy.kuleuven.be

