

## Liefde in tijden van evidence-based behandelingen

Prof. dr. Mia Leijssen hield een keynote lezing tijdens het congres Kindertherapie 'Timmeren aan de weg' op Campus Gasthuisberg te Leuven, op 22-23 september 2011. De originele titel van deze keynote lezing is "Basishoudingen in tijden van evidence-based behandelingen".

Deze lezing is ook toegankelijk via de website van Prof. dr. Mia Leijssen, en is gepubliceerd in het Tijdschrift Klinische Psychologie. Het is deze laatste versie die we u in deze tool met toestemming van Prof. Mia Leijssen aanreiken voor reflectie en inspiratie omtrent wat 'professionele expertise' kan zijn.

## Liefde in tijden van evidence-based behandelingen<sup>i</sup>

Mia Leijssen

Publicatie in: *Tijdschrift klinische Psychologie*. 2012, 42<sup>ste</sup> jaargang nr. 3, 164-172

### Inleiding

Kerstnacht 2010 droomde ik dat de moedergodin Maria op aarde kwam met de uitnodiging: “Hoe anders zou het leven zijn wanneer het belangrijkste doel van opvoeding, onderwijs en therapie zou zijn: ontwikkeling tot liefdevolle mensen.” Ik werd wakker uit de droom met een blij gevoel. Ik had ook direct inspiratie om dat idee uit te werken. ‘*Ontwikkeling tot liefdevolle mensen*’ ... het is een doelstelling die ik nog niet ben tegengekomen in hedendaagse behandelplannen. Toch zijn er in het evidence based landschap veel hulpverleners die vanuit dergelijke inspiratie werken. De kunst bestaat erin om eeuwenoude waarheden telkens opnieuw te vertalen naar een hedendaagse realiteit. Binnen de hulpverlening zijn er weinig dingen zo sterk bewezen als de werkzaamheid van basishoudingen: ‘empathie’, ‘echtheid’, ‘respect’, ‘acceptatie’ Lambert, M. J. (Ed.). (2004). Begrippen die allemaal nauw verwant zijn met liefde zoals ik verder hoop te verduidelijken. Onderzoeksgegevens zijn makkelijk op een rij te zetten. Veel moeilijker is het om ze zo aan de man of vrouw te brengen dat ze helpend zijn om vele moeilijke situaties in de dagelijkse praktijk het hoofd te bieden of ter harte te nemen.

### *Existentieel welzijn*

Om de basishoudingen op een frisse wijze naar de dagelijkse praktijk te vertalen, heb ik gekozen om ‘liefdevolle ontwikkeling’ te plaatsen in een kader van existentieel welzijn ([www.existentieelwelzijn.be](http://www.existentieelwelzijn.be)). Binnen dat kader onderscheid ik de fysieke, sociale, psychische en spirituele dimensie. In de loop van een mensenleven toont de fysieke dimensie zich in de aandacht voor een gezonde lichamelijke ontwikkeling. Daarbij wordt aan basisbehoeften zoals voeding, kleding, onderdak, materiële veiligheid en comfort voldoende tegemoet gekomen. Vervolgens is de sociale dimensie zichtbaar in hoe mensen afhankelijk zijn van anderen die een zorgdragende omgeving vormen. Verder kunnen mensen in de psychische dimensie ontdekken dat ze een eigenheid hebben, dat ze een individu zijn met specifieke karakteristieken, waardoor iemand zich kan onderscheiden van anderen. Uiteindelijk dient de spirituele dimensie zich aan

wanneer mensen ervaren dat ze deel zijn van een groter geheel waaraan ze vaak zingeving ontleent en waarden die hun eigenbelangen overstijgen.

‘Existentieel welzijn’ toont zich als een evenwichtige ontwikkeling in en over die vier dimensies van het menselijk bestaan; met voldoende aandacht - niet te veel en niet te weinig - voor elke dimensie. Het onderscheiden van die dimensies zijn 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 organisme afhangt van de samenhang van verschillende organen. Die metafoor maakt echter ook duidelijk dat een disfunctioneren in één orgaan, het ganse organisme beïnvloedt, net zoals één onderontwikkelde dimensie van het menselijk bestaan iemands globale kwaliteit van leven beïnvloedt.

### *Liefde als verbinding*

Als alles overkoepelende essentie van basishoudingen schuif ik ‘liefde’ naar voor. Niet als een abstract begrip of een romantisch ideaal, maar als een wijze van zijn en doen die verbinding bevordert. *Verbinding met materie*, of respect voor de fysische gegevens van het menselijk bestaan: onze lichamelijkeheid, de natuurlijke en de materiële omgeving; de fysieke dimensie. Zonder verbinding met materie, zoals bijvoorbeeld voedsel, sterft de mens. *Verbinding met anderen*, of empathie voor de leefwereld van anderen; de sociale dimensie. Mensen kunnen slechts overleven wanneer ze omringd zijn met soortgenoten die voldoende begaan zijn met elkanders lot. *Verbinding met zichzelf*, of echtheid en zelfkennis; de psychische dimensie. Met deze zelfreflectieve functie komt het typisch menselijke in beeld, waarin we ons wellicht onderscheiden van vele andere levende organismen. *Verbinding met wat het zelf overstijgt*, of acceptatie dat de mens deel is van groter geheel, waar inspiratie kan van uitgaan, maar dat ook ontsnapt aan het menselijk bevattingsvermogen; de spirituele dimensie. De zoektocht naar het meest wezenlijke dat de mens kan bezielen, vormt al eeuwenlang het fundament van beschavingen overal ter wereld.

Problemen kunnen belicht worden als *verstoringen van de verbinding* met fysieke gegevens, andere mensen, zichzelf, en een groter zelf overstijgende geheel. Ook een aanhoudend onevenwicht in de verbinding, te veel of te weinig van een specifieke verbinding, resulteert in problemen. Denk bijvoorbeeld maar aan boulimie/anorexie; verstikkende relaties; narcisme; fanatieke ge-

loofsovertuigingen. Dan gaat het echter niet 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 tekort aan liefde op cruciale momenten. Door liefde als gezonde verbindende kracht uit te werken binnen dit existentiële kader met verschillende dimensies, hoop ik basishoudingen in hulpverlening meer in het bewustzijn en handlingsbereik te brengen.

### *Fysieke dimensie*

Liefde als basishouding uitgedrukt in de fysieke dimensie is basaal, maar tevens erg vatbaar voor foutieve interpretaties. 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 aange trokken voelen tot verbinding. In de hulpverlening betekent het respectvolle erkenning van mensen - ook kinderen - als seksuele wezens. Ruimte hebben voor de ontdekking van mannelijkheid en vrouwelijkheid. Mogen 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 het 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 teweegbrengen in de interactie met anderen. 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 kwetsbaarheid die 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 iemand vorm geeft aan de materiële uitdrukkingen is uiteraard een reflectie van de innerlijke beleving (de onlosmakelijke samenhang met de psychische dimensie). Daarbij is het belangrijk dat je als hulpverlener in het reine bent met je seksuele identiteit, dat je met het genieten van je seksualiteit buiten de hulpverleningscontext aan je trekken komt, dat polariteiten van mannelijkheid en vrouwelijkheid in jezelf geïntegreerd zijn. Op die wijze is liefdevolle hulpverlening mannelijke en vrouwelijke kwaliteiten in jezelf verenigen en aanwenden in je begeleidingen zoals in ‘goed ouderschap’.

Verbinding in de fysieke dimensie kan resulteren in genot, plezier, lust, troost, veiligheid, comfort. Veel ruimer dan seksualiteit betekent het erkennen en ge-

nieten van het *lichamelijk zijn*, met alles er op er aan. Kleine kinderen tonen in hun functielust hoe dat vanzelfsprekend is. 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 bij voeding, luiers verven, 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 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 liefdevol 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 en wordt schoonheid ontdekt als een bron van zingeving die zich in de natuurlijke of de materiële vormgeving kan tonen.

Daarbij is ook *materie* een uitdrukking van liefdevolle intenties. Is bijvoorbeeld de ruimte waarin de cliënt ontvangen wordt, een verwelkomende omgeving en drukt ze 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. 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. De jongen corrigeerde de therapeut echter dat hij het verschrikkelijk zou vinden dat iemand zou denken dat hij zou 'wonen in zo'n krot'! 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 bureauruimte van een therapeut, dat ze zich daar helemaal niet op haar plaats voelde. In de zorg voor de materiële vormgeving wordt er 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. De inkomhal was een grote ronde ruimte, die openheid, maar ook geborgenheid, zelfs omarming, opriep. Opvallend zichtbaar waren de symbolen van diverse religies, waardoor meteen een multiculturele aandacht gecommuniceerd werd. Bovendien geeft het er-

kenning aan de nood aan houvast die in levensbedreigende omstandigheden bij mensen scherper aanwezig is.

In het kader van liefde in de fysieke dimensie wil ik het *effect van aanrakingen* ook belichten. Aanrakingen worden omwille van hun seksuele connotaties doorgaans vermeden in de hulpverlening. Terecht zijn hulpverleners zorgzaam bij het aanwenden van fysiek contact (Leijssen, 2005). Maar het zou spijtig zijn als deze krachtige interventievorm in de taboesfeer belandt of verbannen wordt naar het alternatieve circuit. Ons intuïtief aanvoelen van de ondersteunende en helende werking van fysiek contact, is stevig onderbouwd met onderzoeksgegevens (Leijssen 2006). Blijkt bijvoorbeeld dat in crisismomenten rechtstreeks fysiek contact het meeste containment biedt en het snelst een gevoel van veiligheid, heroriëntatie en controle over de situatie geeft. Bij jeugd-delinquenten verminderen gewelddadig gedrag en seksuele uitpattingen duidelijk wanneer in groepssessies niet-seksueel fysiek contact aangemoedigd en gemodelleerd wordt door de groepstherapeuten. Er is 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 interessant dat premature baby's minder stresshormonen hebben bij liefdevolle aanrakingen dan bij optimale couveuse condities. Harde feiten over resultaten van een zachte liefdevolle aanpak...

### ***Sociale dimensie.***

De sociale dimensie gaat over iemands plaats in de samenleving, relaties met anderen, diverse vormen van verbonden zijn met een netwerk van mensen. Hier zijn aanzien, erkenning en succes belangrijke waarden, 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. Bij kennismaking met spelregels in het sociale netwerk geldt vooral: woorden wekken, voorbeelden strekken. Mensen leren meer van wat ze zien en ervaren 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 authentieke verbinding met andere mensen. Daarbij is empathie een cruciale sociale vaardigheid. Tevens is de

sociale dimensie doordrenkt met gendergevoelige waarden en komen vrouwen bijvoorbeeld traditioneel vaker terecht in beroepen waarin empathie op de voorgrond staat, terwijl mannen meer te vinden zijn in domeinen waar prestaties tellen. Maar ook in subtielere feiten is te zien hoe ‘gendergevoelige waarden’ onze samenleving domineren. Een 7-jarig meisje had bijvoorbeeld 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 nodige afstand binnen de afgesproken tijd gelopen. 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 idee 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 uit het leven zoals het is in de sociale dimensie in een kleuterklas. Op een centrale plek hangt een prikbord met foto’s van kleuters. Bij nader toezien blijkt 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 zijn 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. Je zal dat kind maar wezen op die hedendaagse schandpaal van ‘onvoldoende gepresteerd’! Misschien is het daarom ook een vorm van empathie die hedendaagse ouders en hulpverleners zo snel naar medicatie doet grijpen om hun beweeglijke kinderen, met zogenaamde ‘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 in een klas, en zouden behulpzame kinderen, vrolijke kinderen, enthousiaste zangers en dansers, zogenaamd hyperactieve en overgevoelige kinderen... eveneens hoog op een waarderingsladder staan.

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 en zorgzame begeleiding 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, is vaak voldoende voor het kind om het probleemgedrag bij te sturen en te kunnen evolueren naar een gedrag waarmee het verbinding kan maken, in plaats van anderen op ongepaste wijze uit te dagen en te bevechten. Empathie maakt het mogelijk om problematisch sociaal gedrag 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 een hulpverlener ervaringen opdoen hoe intermenselijk verkeer constructief kan verlopen. De sociale dimensie is echter nooit vrij van spanningsvelden. Empathie is ook 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 is met anderen. Het is niet ‘zwijgen of ja knikken’ om de ‘lieve vrede’! Om echt verbinding te maken is het soms noodzakelijk om het grondig oneens te zijn, te botsen, moeilijke gesprekken te doorworstelen waarin verschillen uiteengezet en verduidelijkt worden, zodat er ook echte ruimte komt om te leven met die verschillen.



Hulpverleners die werken in een organisatie, krijgen in de sociale dimensie bovendien soms te maken tegenstrijdige verwachtingen die kunnen resulteren in ‘rolconflicten’. Deze extra complicatie zou een thema kunnen zijn voor een aparte bijdrage. In essentie betekent liefde in een samenlevingscontext: 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 jij verantwoordelijk voor 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 secretaresse die een afspraak met een therapeut probeert te regelen, of de weg te wijzen in een doolhof, waarbij dat gebouw vaak een weerspiegeling is van de hindernissen die iemand moet overwinnen om uiteindelijk een kindtherapeut te vinden.

Empathie gaat ook over *mededogen*: een daadwerkelijke betrokkenheid om anderen in hun lijden bij te staan. Dat impliceert een grote bereidheid tot luisteren, helpen om woorden of andere symboliseringen te vinden waarmee lijden niet wordt gesust, maar wel erkend en opgevangen. De betrouwbare aanwezigheid van een andere persoon die echt de moeite doet om contact te maken op het niveau van de cliënt, zeker ook bij lijden waar er geen ‘oplossing’ voorhanden is, behoort tot de meest onderschatte vormen van hulp.

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 kracht. 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.

### ***Psychische dimensie***

De psychische dimensie gaat over iemands karaktereigenschappen en psychische kenmerken. De ‘zelf’ actualisatietendens wordt vaak verwoord in termen

van ‘ik wil...’. De ontdekking van een eigen wil is een kantelmoment in de individuatie van een persoon. Bij de 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 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. 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’ van wie dit kind ‘eigen-lijk’ is. Individuen 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 negatieve *gevoelens* die de persoon in zichzelf ervaart bij het zich 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 voornamelijk geconstrueerd werd 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 enzovoort. 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, verwondingen tot zelfdoding. Kinderen proberen heel lang 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 (Graste, 2008). Met het woord ‘persoon’ wordt het geheel van eigenschappen bedoeld dat iemand doet zeggen: “*dat ben ik*”. Het gaat om verworvenheden die een mens zich in zijn ontwikkeling toegeëigend heeft. Dat geconstrueerde zelfbeeld is soms een succesvolle leugen waarmee goedkeuring gekregen is, aanzien verworven werd, conflicten vermeden zijn. De waarheid omtrent zichzelf onder ogen zien, 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*’. Het is een innerlijke houding waarmee iemand in alle omstandigheden goed gezelschap kan zijn voor zichzelf en de eigen wezenskern koestert. 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 zien, zodat het niet meer nodig is om voor zichzelf dingen te verbergen of te onderdrukken. Dat resulteert in gemoedsrust 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 direct classificeren in gekende diagnoses, is een eerste vereiste. Dat geeft ruimte om het problematische te exploreren. De hulpverlener is daarbij niet blind voor het slechte. Het betekent wel dat het geoffende oog van de hulpverlener verder kijkt 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 hij of zij geworden is, kan het zelfvertrouwen helpen

herstellen. Niet als narcisme, wel als een gegronde zelfkennis. Dit gaat ook over de kracht van waarheid. Pijnlijke waarheid die vanuit liefde wordt verwoord en afgestemd op wat op dat moment kan gedragen worden, is uiteindelijk een veilige bedding waarin nieuw zelfvertrouwen kan groeien.

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. Hedendaagse 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, zijn talrijk en inspirerend. 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 ([www.focussenvlaanderen.be](http://www.focussenvlaanderen.be)). 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 niet gaat over 'welke oriëntaties' beter zouden 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?

### ***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 veel groter geheel overheerst. Dat grotere geheel kan 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 daardoor geïnspireerd te worden.

Voor kleine kinderen is deze dimensie nog zo vanzelfsprekend als in- en uitademen, zoals met volgend voorbeeld geïllustreerd wordt. 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. Het ontroert haar dat haar zoontje zoiets 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 getroffen werd door een hartfalen en plots overleden is.

Contact met de spirituele dimensie van ons bestaan raakt ons in onze ziel (Leijssen, 2007). De ervaring van iets essentieels dat we moeilijk in woorden kunnen vatten. Het raakt ons vaak – letterlijk – 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 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. 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 dan naar de achtergrond verdwijnen.

De erkenning van verbinding met een zelfoverstijgend geheel vereist een uitgezuiverde zelfkennis. De innerlijk gevoelde inspiratie kan zo soms overgaan naar een niveau van weten dat niet meer aanvoelt als 'ik' die weet of doet. 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 soms 'intuïtie' genoemd. Maar ik denk dat daarmee de ervaring van het zelfoverstijgende te veel verhuld wordt en dat er zelfs een kans gemist wordt om die extra bron te herkennen. Bij deze vormen van verbinding hoeven oplossingen niet allemaal vooraf bedacht te zijn; ze dienen zich aan in de liefdevolle interactie en verrassen met het inzicht en de creativiteit die erin aanwezig is. Ik

heb ondervonden dat veel hulpverleners dat herkennen, maar schroomvol zijn om erover te spreken. Moderne wetenschap begint het transpersoonlijke domein te verkennen en te zoeken naar bewijzen van werkzaamheid van methodes die in mystieke tradities al duizenden jaren aangewend worden voor heling en transformatie. Ondertussen mogen we vertrouwen dat de liefde die niet door het ego gestuurd wordt, ook ons werk kan optillen naar een bovenmenselijk niveau.

Literatuur:

Graste, J. (2008). *Spirituele filosofie en de ziel*. Kampen: Klement.

Lambert, M. J. (Ed.). (2004). *Bergin and Garfield's Handbook of psychotherapy and behavior change* (5th ed.). New York: Wiley.

Leijssen, M. (2005). *Gids beroepsethiek*. Leuven: Acco.

Leijssen, M. (2006). Validation of the body in psychotherapy. *Journal of Humanistic Psychology*. 46 (2), 126-146

Leijssen, M. (2007). *Tijd voor de ziel*. Tielt: Lannoo.

Leijssen, M. (2013). *Leven vanuit liefde. Een pad naar existentieel welzijn*. Lannoo.

Personalia :

Mia Leijssen is psychotherapeut en hoogleraar aan Faculteit Psychologie en Pedagogische wetenschappen K.U.Leuven. In het kader van Europees Leonardoproject verzorgt zij online Opleiding Counseling in existentieel welzijn.

[Mia.Leijssen@kuleuven.be](mailto:Mia.Leijssen@kuleuven.be) - [www.existentieelwelzijn.be](http://www.existentieelwelzijn.be)

Massive Open Online Course Existential Well-being Counseling: A Person-centered Experiential Approach. Kosteloos! Na “Enroll” op onderstaande link:

<https://www.edx.org/course/existential-well-being-counseling-person-kuleuvenx-ewbcx>

---

<sup>i</sup> Keynote lezing op Congres ‘Timmeren aan de weg’. Leuven Campus Gasthuisberg, 22-24 september 2011.