

HAPTONOMISCH **HC**ONTACT

Nr. 2 - 18^e jaargang - juni 2007

Op de bodem van de ziel

Het symbolisch bewustzijn

Ik ben geraakt

Voor u gelezen...

ELMED *Line*

De Elmed Line haptonomie behandelbanken zijn in samenwerking met haptonomen ontwikkeld en munten uit in gebruiksgemak en functionaliteit.



Vraag onze uitgebreide catalogus.

Haptonomie bank Standaard

2-Delig verstelbare bank. Afmetingen 80 x 200 cm. Hoogte incl. matras max. 95 cm. Compleet met speciale hapto-matras.

Haptonomie bank 2-delig elektrisch

De uitvoering van deze bank is geheel gelijk aan de Standaard bank, echter met voet- of handbediening naar keuze; elektrisch of hydraulisch in hoogte verstelbaar. Compleet met speciale hapto-matras.



ELECTRO  MEDICO

Service en kwaliteit in dienst van uw praktijk.

Electro Medico Nederland bv
Pr. Marijkestraat 4 - 8, 2404 BC Alphen a/d Rijn
Tel. 0172 - 47 50 41, Fax 0172 - 49 17 28
Mail verkoop@electromedico.nl
www.electromedico.nl

Bloemen, veren, pluimen en champagne...	Pagina 5
<i>Paulien Pinksterboer</i>	
Colofon	Pagina 5
Op de bodem van de ziel	Pagina 7
Onbewuste drijfveren in de spirituele beleving	
<i>Tjeu van den Berk</i>	
Het symbolisch bewustzijn	Pagina 23
<i>Mia van Luttermvelt</i>	
Ik ben geraakt...	Pagina 26
<i>Carin van Hooff</i>	
Presentie en haptonomie:	Pagina 28
Goede verwanten of vage bekenden?	
<i>Mia van Luttermvelt</i>	
Voor u gelezen...	
<i>Spiritualiteit en zorgverlening</i>	Pagina 29
<i>auteur Piet van Middelaar</i>	
<i>Tasten, voelen en emoties</i>	Pagina 30
<i>auteur Barbara van Ruitenbeek</i>	



FysioLogic

Voor de mens in de praktijk

Wat LogicData onder de naam FysioLogic[®] ontwikkelde als software voor fysiotherapeuten die behoefte hebben aan een soepelopende administratie, is inmiddels uitgegroeid tot een **breed softwarepakket voor de gehele paramedische sector...**

...omdat

- LogicData in haar 25-jarig bestaan niet heeft stilgestaan.
- LogicData het belangrijk vindt, dat (para)medici hun tijd optimaal kunnen besteden aan hun kerntaken.
- LogicData het belangrijk vindt, dat (para)medici hun tijd en goede humeur niet moeten verliezen in een omslachtige en tijdrovende administratie.
- LogicData vindt, dat het niet moet uitmaken of een praktijk uit één of meerdere behandelaars bestaat.
- LogicData vindt, dat haar software ook zonder cursus toepasbaar moet zijn.

FysioLogic[®] is verkrijgbaar in twee versies:

- **FysioLogic[®] Basic** voor een eenvoudige praktijk.
- **FysioLogic[®] Plus** voor de grotere praktijk. FysioLogic Plus is ook interdisciplinair toepasbaar en daarmee bij uitstek geschikt voor groepspraktijken of medische centra en in een netwerk.

vanaf
€ 250
per jaar



Al 25 jaar een begrip

*Vraag gratis
en vrijblijvend
een persoonlijk
advies aan*

LogicData

Hof van Hoornwijk
Laan van Zuid Hoorn 51
2289 DC Rijswijk (ZH)
T 070 415 25 83
F 070 415 51 19
I www.logicdata.nl
E info@logicdata.nl

LOGICDATA
ADVIESBUREAU - AUTOMATISERING

COLOFON

Uitgave

Stichting Haptonomisch Contact
KvK Utrecht 30181509
ISSN 0929-7723
www.haptonomischcontact.nl

Voorzitter Stichting

Paulien Pinksterboer, tel. 0251-210707
voorzitter@haptonomischcontact.nl

Redactie

Wim Laumans, tel. 035 6561690
hoofdredacteur@haptonomischcontact.nl
Mia van Lutternvelt, tel. 070 3500019
mvanlutt@planet.nl

Redactieadres

d'Aumeriestraat 49
2586 XM Den Haag

Abonnementen en advertenties

Van der Veer Media
Tel. 035 5254558
Fax 035 5254652
vanderveer.media@hetnet.nl
Mob. 06 53610773

Uitgever

Wim van der Veer,
Blaricum

Prijs

Euro 27,50 per jrg. voor 4 nrs.

Kopijsluiting

15 augustus 2007

Kopij

Haptonomisch Contact verschijnt vier keer per jaar. Aan haptonomie gerelateerde artikelen, meningen, praktijkervaringen, informatie en nieuws kunt u sturen naar het redactieadres; indien mogelijk graag per e-mail. De verantwoordelijkheid voor de inhoud van dit tijdschrift berust bij de redactie. Zij behoudt zich het recht voor om in overleg met betrokkene kopij in te korten of niet te plaatsen. De auteur blijft eindverantwoordelijk voor de inhoud van zijn/haar geschrift.

Losse nummers verkrijgbaar na overmaking van € 9 op bankrekeningnr. 97.13.66.497 t.n.v. Van der Veer Media, Blaricum. (Studenten)kortingen zijn onder bepaalde voorwaarden mogelijk.

© Alle rechten voorbehouden. Overname van artikelen alleen na schriftelijke toestemming. Bij plaatsing na toestemming van de redactie dient Haptonomisch Contact te allen tijde als bron vermeld te worden.

Webdesign en onderhoud

webmaster@haptonomischcontact.nl

Bloemen, veren, pluimen en champagne... *1^e Lustrum onafhankelijk Haptonomisch Contact, afscheid en welkom bestuursleden*

Vandaag, 11 juni 2007, is het precies 5 jaar geleden dat Haptonomisch Contact de doorstart maakte van verenigingsblad van de Nederlandse Vereniging voor Haptonomie naar onafhankelijk tijdschrift en platform voor 'Haptonomisch Nederland'. Dankzij de tomeloze inzet van onze twee zéér hard werkende, formidabele redacteurs Mia van Lutternvelt en Wim Laumans kunnen we nu het eerste lustrum vieren. In samenwerking met onze uitgever Wim van der Veer is een fantastisch, professioneel tijdschrift ontstaan, dat zich mag verheugen in een steeds groeiend lezersbestand.

Een mooi moment voor Riet Barto om haar taak neer te leggen. Na jarenlange inzet is het nu tijd voor andere dingen.

Riet was vanaf de beginjaren betrokken bij de haptonomie in Nederland, eerst als secretaris van het Instituut voor Haptonomische Communicatie (IHC). Na opheffing van het IHC verzorgde zij de hele administratie, het secretariaat en de inning van de contributies van de leden van de toen nieuw opgerichte Nederlandse Vereniging voor Haptonomie (NVH). Na de opheffing van de NVH in 2001 en enige tijd na de doorstart van het tijdschrift in 2002 droeg zij de abonnementenadministratie over aan de nieuwe uitgever Wim van der Veer. Zodoende was Riet de laatste jaren nog uitsluitend werkzaam als penningmeester van de Stichting Haptonomisch Contact.

Riet zou veel verhalen kunnen vertellen over het wel en wee van de georganiseerde haptonomie in Nederland, de jaarvergaderingen met de jaardiners, de vele bestuurders die zij in die vele jaren aan zich voorbij heeft zien gaan. Bescheiden als zij is, laat zij een uitnodiging daartoe liever voorbijgaan...

Dankjewel Riet, voor je liefdevolle inzet en steun, en voor

de bergen werk die je in de loop der jaren verzet hebt. Wij wensen jou en je man nog veel tijd, ruimte en mooie uren voor de andere dingen die je dierbaar zijn.

Het bestuur prijst zich gelukkig met Carin van Hooff als nieuwe secretaris-penningmeester en wil haar hartelijk welkom heten. Carin is al enige tijd werkzaam voor de redactie als freelancer. Zij zal niet alleen Riet Barto opvolgen als penningmeester, maar ook Mia van Luttermvelt ontlasten met het secretariaatswerk voor het bestuur.

Het pad van Haptonomisch Contact is niet over rozen gegaan, maar zoals het er nu uit ziet gaan we met een sterk team op weg naar het volgende lustrum, met een toenemend aantal actieve betrokkenen uit diverse windstreken!

Paulien Pinksterboer
Voorzitter Stichting HC

Verschenen

'Le défi de la vie - considérations haptonomiques concernant le sens, le contenu et la signification de la vie'

**door Frans Veldman. Ed. Franc Campagnard dec.2005.
176 blz. Prijs: € 27,50.**

De special van HC 2004-4: 'Leven, zin, inhoud en betekenis' is een
beknopte weergave van een gedeelte uit het boek, dat vertaald kan worden als:
'De uitdaging van het leven – haptonomische beschouwingen betreffende de zin,
de inhoud en de betekenis van het leven'.

Het is een eigen uitgave van Frans Veldman. Het boek kan besteld worden
bij het CIRDH door overmaking van € 27,50 + portokosten
(zie www.haptonomischcontact.nl, link naar CIRDH).

Op de bodem van de ziel

Onbewuste drijfveren in de spirituele beleving

Tjeu van den Berk

De buik, bodem van de ziel

*Hoe hoog wij ook komen,
wij mogen de dierlijke basis van onze natuur nooit uit het oog
verliezen, nooit uit ons bewustzijn verdringen.
Doen wij dat toch, dan zal de zin van alles ons ontgaan.
Wij worden onnozel, vaag, schijnheilig, arrogant.
Het hoge bouwwerk dat wij zijn geworden,
verandert in een toren van Babel, die kantelt en die zijn
bouwweer in die val meesleept.*

(BERENSON)

Dat onze ziel soms op de toppen van de geest kan leven, is enkel te danken aan de draagkracht van haar bodem, de buik. Haar wezen is: buikspreekster zijn! Is God dat zelf ook niet zoals we hem met een triomfantelijke buik afgebeeld zien op de byzantijnse mozaïeken? En tonen zijn heiligen, opgesteld in de portalen van de kathedraal van Chartres, ook niet hun buiken als wervelende zonnen! Maar wij, moderne mensen, hebben wij nog wel voeling met onze buik? Ademen we niet 'te hoog' in, geven we onze ziel nog wel een 'onder' komen?

Een citaat dat al veertig jaar meegaat

Het motto van Berenson schreef ik ongeveer veertig jaar geleden over uit ik weet niet meer welke tekst, en het is sindsdien nooit meer uit mijn bewustzijn verdwenen. Ik haal het regelmatig aan in mijn boeken. Eigenlijk draait alles wat ik schrijf om deze 'dierlijke basis'. Nu ik het weer nalees op mijn A-4tje, merk ik dat het langer is. Het begint zo: 'Ieder van ons is in zichzelf zo'n gebouw. Op de laagste verdiepingen leven wij met onze dierlijke behoeften, dierlijke begeerten, dierlijke hartstochten. Wee ons als we de eerste verwaarlozen, de tweede negeren, en veinzen ons te hebben bevrijd van de derde. Hoe hoog wij ook komen...' en dan volgt de rest zoals hierboven aangehaald.

Eén beeld eruit dat mij zo aansprak, en nog steeds aanspreekt, is dat 'kantelen'.

Iets wat kantelt, heeft niet voldoende basis. Of het nu om een piramide of om een obelisk gaat, wil het overeind blijven staan dan moet het zwaartepunt laag liggen. Doormijmerend kom je dan ongemerkt uit bij de buik als dé plaats van onze dierlijke hartstochten en dus ook als dé plek waar het zwaartepunt ligt van het bouwwerk dat we zijn. Willen we niet kantelen, dan moet dat zwaartepunt in de buik liggen. Ik moet hier denken aan die duikelaartjes die je wel kunt laten wiebelen, ja even om kunt duwen, maar die steeds weer

terugspringen vanwege hun ‘zwaarwegende’ buik.

In mijn verbeelding begon zich een patroon af te tekenen. Oude volkswijsheden omtrent de buik wisselden af met inzichten uit recent empirisch wetenschappelijk onderzoek, en wat me gaandeweg fascineerde was hoe die oude huis,

tuin- en keukenwijsheden van onze verre voorouders bevestigd werden door proefondervindelijk onderzoek van hedendaagse neurologen en biologen.

‘De buik’ bleek niet zomaar een mooie metafoor. Deze psycho-somatische werkelijkheid blijkt realiter omschreven te kunnen worden als bodem van de ziel! Ik wil proberen dat hieronder uit te werken. Ik realiseer me goed dat mijn focus beperkt is maar het is instructief om te zien hoe je, inzoomend op één onderdeel, ineens de reikwijdte van het geheel begint te voelen. Zo althans verging het mij.

In de buik ontspringt het leven

Voor ieder van ons begon het leven in de buik, ieder van ons ontving in de eigen buik via de navelstreng levensenergie.

In de buik daalden onze vaders af en lieten daar het vruchtbare leven stromen, leven dat zelf weer ontsproot uit hun buik. In de buik ontvingen onze moeders hen, hun duistere vruchtbare schoot openend. En miljoenen mensen die zich in een roes aan elkaar overgeven, doen dat door hun buiken met elkaar te verenigen. In de buik ontvangt de pasgeborene het voedsel en transformeert dat tot allerlei vormen van leven, en in die zelfde buik verwerkt hij de voedselresten tot afvalstoffen. Tot diep in de buik (die daarbij soms angstwekkend bol komt te staan) zien we bij de pasgeborene baby de adem dalen, adem die leven geeft. En al deze levensfuncties zijn basaal van aard, vinden plaats op irrationeel niveau, zijn ons onbewust. De ratio komt er niet aan te pas en hoeft er ook niet aan te pas te komen. Maar zij bemoeit er zich dikwijls wel mee, en heeft het er soms maar moeilijk mee. De spontane, creatieve, maar ook paradoxale buik-functies hebben dikwijls iets dubbelzinnigs, iets beangstigends, en ze zijn nogal eens omgeven door schroom en schaamte. De hartstochten kunnen de ratio in de war brengen. Bijvoorbeeld, het feit dat in de buik de voortplantingsorganen en de uitscheidingsorganen vlak bij elkaar liggen, kan weezin oproepen. Het gaat er blijkbaar in die regionen ‘primitief’ aan toe. Hoe meer buik, hoe minder beschaving, zo lijkt het.

Een bepaald type opvoeding manoeuvreert de buik daarom ver uit ons aandachtscentrum. In de moderne maatschappij is er soms weinig ruimte voor zintuiglijke spontaneïteit en is de buik een randverschijnsel. Op school merken kinderen dat. Om helder en geconcentreerd te denken, moeten ze gevoels- en bewegingsprikkelers afweren en stil zitten, de buikbewegingen intomen. Ze worden steeds maar weer aangespoord om in hun hoofd te kruipen. De westerse mens heeft nogal eens angst voor een te grote gevuldheid, hij zoekt een harmonie waarin het ordenende zwaartepunt ‘hoog’ ligt, in het hoofd. In dat persoonsideaal staat de buik ons in de weg. Het ideale beeld van een goed figuur toont zo weinig mogelijk buik. Het gaat hier nog niet zozeer om een dikke buik als wel om de algehele instelling voor datgene waarvoor de buik symbool staat.

In het verlooehenen van de buik raken drie waardestelsels met elkaar vervlochten: het ene is een bepaalde voorstelling van gezondheid, het tweede een schoonheidsideaal en het derde heeft een levensbeschouwelijke kern. Deze drie invalshoeken liggen heel dicht bij elkaar. De (dikke) buik wordt als een verstoffelijking gezien van de geest, als een vetoepenhoping die aan de geest vijandig is, en die ons weinig transparant maakt. De buik verschijnt als de plaats van de ‘lagere’ zinnen. Identificatie met de buik betekent ipso facto verslapping van onze geestelijke spankracht. En men wil eigenlijk de verbinding met de aarde teniet doen.

Er zijn echter ook veelmensen die wél vanuit dat ‘midden’ leven en het doodnormaal vinden om te zeggen: ‘Ik heb dit besluit vanuit mijn buik genomen.’

‘Buikontplooiing’ doelt hier niet op het lichamelijke volume van het onderlijf, maar juist op het gevoel voor ons innerlijke zwaartepunt. Is dit stevig in het ‘midden’ van de buik geplaatst, dan heft het de labiliteit van de ik-krachten op, ja, het versterkt juist die krachten. Pas de opheffing van de alles fixerende bewuste ik-geest maakt het mogelijk het dragende midden te ervaren.

Het is in dit verband boeiend om te zien dat in de afbeeldingen van het lichaam in de Europese kunst juist zelden sprake is van een verlooehening van de buik. Zo drukken veel van Rembrandts vrouwen hun kracht uit via hun geprononceerde buik. De zichtbaar naar voren komende buik treft men opmerkelijk in veel religieuze kunst aan. Zo ook bij de figuren in de Romaanse en Gotische kerken, de vrouwelijke figuren van de Bamberger Dom, de voorvaderen van Christus in Chartres, en bij de Byzantijnse Pantocrators. Deze figuren, die een grote ‘ingetogenheid’ en ‘gelatenheid’ uitstralen, zijn blijkbaar uit hun hoofd weggezakt en mediteren vanuit hun buik, ze getuigen van een deemoed die het aardse aanvaardt. Juist op dat irrationele niveau stelt demens zich blijkbaar pas open voor de hemel, een hemel, niet ontstaan vanuit logische denkkraft maar vanuit de paradoxale, instinctieve ervaringen. Kan het niet zo zijn dat voor een belangrijk deel de teloorgang van instituten zoals de kerken te maken heeft met de teloorgang van het buikgevoel?

Zo blijkt de buik de onbewuste verwortelingsruimte van onsmenselijk leven te zijn. Ervaren wij dit nog? Beleefden onze voorouders dat niet veel sterker?

Onze voorouders waren nog buiksprekers

Onze verre voorouders luisterden nog aandachtig naar allerlei geluiden in hun buik. En dikwijls dachten zij dat in die omvangrijke holte de verschillende organen een eigenstandig leven leidden. Bij het slachten van dieren en het doden van mensen zagen ze dat sommige van deze organen na de dood nog krachtig kronkelden of na-klopten. Hoogstwaarschijnlijk neemt ook de moderne mens in zijn diepste onderbewustzijn die tekenen van leven in de buik nog steeds waar. Elke inbreuk op haar constante gedempte, ritmische boodschappenstroom dringt direct tot ons door, zodat we meteen op de hoogte worden gebracht wanneer ergens in ons lichaam iets verandert. Geeft het geborrel reden tot ongerustheid, of is het gewoon een signaal van de onophoudelijke dagelijkse activiteit in de spelonkachtige diepte van onze buik? Is het een waarschuwing in verband met een afwijking, of is het de echo van een

noodzakelijke aanpassing? In de meeste gevallen stellen deze vragen ons niet voor problemen. Maar sommige communiqués vanuit ons binnenste zijn urgent. Het kloeke trompetgeschal waarmee misselijkheid, pijn, honger of lust zich aankondigt, kan nauwelijks ongehoord blijven. We moeten reageren. Onze verre voorouders meenden dat het hier niet alleen om fysieke gewaarwordingen ging maar ook om meta-fysieke. Het waren voor hen signalen van werelden die onafhankelijk van hen opereerden, van geesten en goden met eigen bedoelingen en emoties. Het hart, de baarmoeder, de maag, de milt en de lever leidden zo een eigen leven en hadden alle hun eigen emoties.

De Grieken en Romeinen namen zeer duidelijk die niet-rationele dimensie op in hun geneeskundig stelsel, terwijl de geneeskunde bij hen toch juist voor het eerst in de geschiedenis op rationele leest geschoeid was. De Griekse arts Galenus sprak in dit verband over ‘de natuur’ en ‘het leven’. Er bestaan volgens hem krachten die wij niet kunnen bevatten, krachten die we moeten verwelkomen zoals een kind zijn ouders verwelkomt, met liefde en vrees. Een mens wordt deze onzichtbare krachten door sterke psychische gemoedsbewegingen gewaar. En de antieke theorie over de samenhang tussen psyche en soma heeft tot nu toe standgehouden, ook al bleek haar feitelijke basis onjuist. Zo is het geloof van de ouden in de fysiologische lichaamssappen tot in deze tijd duurzaam gebleken, ook al weten we dat er wetenschappelijk weinig (meer) van klopt. Het betrof hier: bloed, gele gal, zwarte gal en slijm, resp. verbonden met vuur, lucht, aarde en water, resp. gelokaliseerd in het hart, de lever, de milt/maag en de hersenen.

Nog steeds spreken we over vurige sanguinische mensen (sanguis=bloed), over driftige choleriche (cholè=gal), zwartgallige melancholische (melas=zwart) en over onverstoerbare flegmatische (flegma=slijm) mensen.

Tot op de dag van vandaag vormt het evenwicht van tegengestelde krachten de rode draad in wetenschappelijke heilkundige praktijken. Door het te verbinden met het beginsel van de homeo-stase, dit is de neiging van ons lichaam tot handhaving van een inwendig evenwicht, onderschrijven wij, zij het op basis van andere ‘vloeistoffen’ (bijvoorbeeld hormonen en neuronen), nog steeds ten diepste die lichaamssappenleer. Bij de ouden ging het steeds om deze balans. Genezing hield in dat het evenwicht hersteld werd via aanpassing van eetgewoonten, rust, verblijf in een heilzaam klimaat, luisteren naar je dromen, terugkeer naar de natuurlijk basis, ademhalingsoefeningen. Soms probeerde men die te bereiken door aderlating, braken enzovoort.

De mens bestond voor de ouden uit lichaam, ziel en geest, waarin één en dezelfde energie stroomde. En wanneer een lichamelijk orgaan werd ‘geraakt’, werd men ook ‘getroffen’ in de niet-lichamelijke sferen. Plato schrijft dat er drie bewustzijnsvormen zijn van waaruit een mens gezondheid put. De hoogste is het goddelijk pneuma, de geest, een kosmische, onsterfelijke bron van intelligentie en wijsheid die via de adem bij ons binnen komt. Verder is daar de psuchè, de ziel, bron van alle onstoffelijke emoties en gewaarwordingen die we als typisch menselijk ervaren. Dieren en planten hebben hun eigen psuchè. En de derde is de ons voedende soma, het stoffelijk lichaam, met zijn vlees en

bloed, botten en spieren en niet te vergeten zijn sappen, vooral gelokaliseerd in de buik en zijn ingewanden. Het is volgens Plato de rol van de lever om de maag, de milt en de darmen onder de geestelijke controle van het goddelijk pneuma te brengen. Doordat hij glad en glanzend is, weerspiegelt hij de hogere psychè, maar hij kan ook het bittere en zoete doorgeven aan zijn collega-organen in de buikholte. Plato dacht dat we via de adem het pneuma ontvingen en dat dit dan via de longen, het hart en de slagaderen naar alle andere organen gestuurd werd. Daarom werd de ademhaling als de meest basale basisfunctie gezien.

Het gaat mij er niet om hier te suggereren dat Plato het empirisch bij het juiste eind had, (dat blijkt hij overigens veel meer gehad te hebben dan men tot voor kort dacht!), maar om aan te geven hoezeer voor hem de geest afdaalde tot op de bodem van de buik en daaraan weer ontsproot.

In de volksmond spreekt de buik nog steeds

Alle mogelijke somatische symptomen worden in de volksmond in verband gebracht met psychische processen. Wat te denken van uitdrukkingen als:

‘gezwollen borst’, ‘hoge borst’, ‘benauwd’, ‘kortademig’, ‘verstikt’? Hier gaat het steeds om zowel psychische als somatische verschijnselen. Juist ook de maagstreek en de darmen kunnen getroffen worden door allerlei symptomen en sensaties zoals ‘walging’, ‘misselijkheid’ en ‘onderbuikgevoelens.’ Iets kan ‘zwaar op de maag liggen’, je kunt er ‘je buik van vol hebben’, ervan ‘uit je vel springen’, ermee ‘in je maag zitten’, er ‘schijt aan hebben’, ‘het in je broek doen’, er ‘buikpijn van krijgen’, ervan ‘over moeten geven’ en ervan ‘moeten kotsen’.

De impotente man of de frigide vrouw zijn dat meestal zeker niet alleen maar somatisch.

Gevoelens in de schaamstreek kunnen gelijktijdig pijnlijk zijn en een ontwakend seksueel verlangen uitdrukken. Lever en gal staan centraal in vele uitdrukkingen. ‘Iets op de lever hebben’, ‘zijn gal spuwen’, het zijn klassieke uitdrukkingen. Een stijve, verlamde, of slappe rug kan allerlei psychische gewaarwordingen uitdrukken. Iemand laat het ‘hangen’, ‘snoert zich in’, ‘heeft geen ruggegraat’, ‘heeft het op zijn heupen’ enzovoort.

Deze metaforische wijze van uitdrukken heeft voor de therapeut een grote signalerende betekenis. Ze stelt hem een woordenschat ter beschikking om de zieke op eenvoudige wijze te laten merken en uitdrukken wat er aan de hand is.

De depressieve mens die ‘zich opvreet’ kan veel storingen hebben in het maagdarmkanaal.

Woede en angst voelt een mens soms letterlijk in zijn buik. De dwangneuroticus heeft niet zelden storingen in het darmstelsel, zoals obstipatie, diarree en de vorming van aambeien.

Ingehouden ergernis kan de lever en gal aantasten. Hysterische reacties treden vaak op in relatie tot seksualiteit. Ze komen voort uit het onvermogen om tot werkelijke gevoelens te komen. Wat de volksmond al lang wist, wordt bewaarheid in de moderne psychotherapie.

Drie uitgesproken voorbeelden: maag, genitaliën en baarmoeder

Drie organen in de buik beleefden onze voorouders op een exemplarische wijze psychosomatisch. Ze springen er uit, niet alleen vanwege hun paradoxale karakter, maar juist ook

vanwege hun sterke gevoelsbeladenheid. De moderne mens heeft waarschijnlijk op vele punten een identieke beleving, maar veelal onbewust en daarom nogal eens gepaard gaande met niet geringe verdringsmechanismen.

Het eerste orgaan is de *maag*. Van dit orgaan zag de klassieke beschaving al tamelijk snel de functies empirisch juist in, hoezeer hij ook als mysterieus ervaren werd. Wat een paradox, de werking van de maag! Een verleidelijke spijs wordt in de mond gestopt en met genot geproefd, gekauwd en doorgeslikt, doorgaans in samenzijn met andere mensen. En enkele uren later wordt, ditmaal in afzondering, het restant als een afstotelijke, stinkende drek uit een verborgen opening in de onderste regionen van de buik uit het lichaam geperst, nadat al haar smakelijke rijkdom is omgezet in de energie die het lichaam in stand houdt. Wij houden van ons eten wanneer het vlees, graan en fruit is, maar wij haten het wanneer het ontlasting is. Wij begeren het wanneer het bij ons naar binnen gaat, maar wij verachten het als het ons verlaat. Als wij echter niets in onze maag stoppen, zullen wij verschrompelen en sterven. Galenus zag de maag als een geweldige brouwerij! De maag (met de lever) was de grote transformator van energie. In het oude Rome dacht men dat de emoties die kunnen leiden tot somberheid of woede in

hetty

psychomotorische
cranio sacraal
familieopstellingen



broeders

therapiepraktijk

Training Familieopstellingen

Achtdaagse basistraining voor therapeuten waarin u het gedachtegoed en de werkwijze van de familieopstellingen in uw werk leert toepassen. Een training waarin theorie afgewisseld wordt met vele oefeningen en toepassingsvormen zodat stapsgewijs toegewerkt wordt naar het begeleiden van kleine opstellingen en integratie van de methode binnen het eigen werk.

Data: 8 en 7 september, 11 en 12 oktober, 8 en 9 november, 13 en 14 december in 2007.

Prijs: 1475 E excl. BTW, inclusief koffie, thee, lunch en studiemateriaal.

Plaats: Groningen.

Informatie en aanmelding

Hetty Broeders

050-5253030

e-mail : adslhetty@tiscali.nl

website: www.parci.nl

de maag ontstonden en zich daarna manifesteerden in het hart. De maag speelde volgens Aristoteles een belangrijke rol in het driftleven en in het denken. Hart en maag stonden zeer nauw met elkaar in contact, het hart sloeg sneller of langzamer al naar gelang de maag-emoties. De koepelvormige spierplaat tussen hart en maag, het middenrif, raakte verstrengeld in deze mythologie. 1)

De *genitaliën* vormden een tweede groep van organen die tegelijk fascinerend en huiveringwekkend waren. Wat was angstaanjagender en tegelijkertijd aantrekkelijker dan de zichtbare, tastbare geslachtsorganen? Ze lijken een eigen wil en lust te hebben en op eigen initiatief van uiterlijk te kunnen veranderen.

De genitaliën van beide geslachten tintelen en zwellen, ze lopen vol met kloppend bloed of worden volledig slap na leeggelopen te zijn. Ze worden op eigen initiatief groter en krimpen weer in als niets ze meer lijkt te interesseren. Ze spuiten vocht of scheiden dat af. Ze drijven ons in andermans armen of doen ons van die ander walgen. Ze lokken ons met verleidelijke beloften van bevrediging en dwingen ons tot daden waaraan wij normaliter niet moeten denken. Ze bedienen ons met sublieme sensaties waarvoor wij ons in ingewikkelde bochten moeten wringen. Ze voeren ons naar grote spirituele hoogten en storten ons soms in afgrijselijke diepten. Ze schenken ons overwinningen die zonder hen nooit behaald zouden kunnen worden, maar hun dwingende eisen kunnen ons ook de grootste nederlagen toebrengen. Dit alles zonder de keuzevrijheid die onze bewuste daden en beslissingen gewoonlijk kenmerken. Uiteindelijk kunnen de geslachtsorganen niet in toom gehouden worden.

De tomeloze passie gaat soms over in de kalme productiviteit van de baarmoeder, het derde huivering oproepende orgaan. De opwinding van de seksuele climax gaat over in de harmonieuze vruchtbaarheid van het lichaamsdeel dat de Grieken *hystera* noemden en de Romeinen *matrix*, de baarmoeder. Men meende dat de baarmoeder een volstrekt eigen leven leidde. Baarmoeder en buik werden hier zowat identiek. De buik werd zo het symbool voor de moeder, analoog aan de grot, aan de aarde, aan moeder aarde. In dromen is het een beeld van tederheid en bescherming, maar ook van regressie; een terugkeer naar de bron van leven, de plaats van hergeboorte, maar ook de plaats waar men verslonden kan worden. De moedergodin kan baren en voeden maar kan je ook klein houden, jaloers maken, vernietigen, castreren. Zo beleefden de ouden de buik: een plek van transformatie, vergelijkbaar met de distillatieketel van de alchemist.

- 1) Het Griekse woord voor middenrif is *diaphragma* (poreuze tussenwand). In de fotografie staat het voor een lensopening die het licht verstelbaar doorlaat. Het middenrif is een doorlaatbare plaats. Daar passeren de krachten van buikholte en borstholte elkaar. Het woord is afgeleid van *phrèn* (zetel der gevoelens). Het middenrif is een uitermate 'gevoelige' plaats. Latere woorden en begrippen als frenetiek, frenesie en schizofreen gaan op phrenes terug. Nog steeds ervaren we dat angst zich op de hoogte van het middenrif kan samenballen. Het is een neurologisch feit dat het middenrif soms pijnlijke zenuwprikkels overbrengt (vgl. Nuland 2001, 64-65).

De fabel van de Verlichting: scheiding van lichaam, ziel en geest

Op zijn best leest de moderne Verlichte mens de voorgaande bladzijden op een wat genoeglijke, minzame manier, maar hij blijft er van overtuigd dat al die beeldrijke verhalen in grote lijnen passé zijn. Wat men ook allemaal fantaseerde, hoezeer men misschien ook meende te voelen wat men geloofde (wij weten immers hoe sterk zoiets tussen de oren kan zitten!), los van het feit dat men wetenschappelijk gewoon abominabel weinig wist, is het een vaststaand gegeven dat de menselijke geest hoe dan ook in de hersenen zit, en dat, als het erop aankomt, alle buiksprekerij gewoon flauwekul is. De Verlichte mens vindt het gewoon onzin om te beweren dat de geest ook in de ingewanden zit, onzin om aan te nemen dat onze fysiologie het geestelijk functioneren constant beïnvloedt, ja dat mentale reacties instinctief van aard zouden kunnen zijn. En toch blijkt uit veel recent wetenschappelijk onderzoek dat dit verre van onzinnig is. Voordat we ons ervan bewust zijn, ‘weet’ de maag al lang dat er spanningen zijn, ‘voelt’ onze buik al hoe het met ons gesteld is en heeft onze voet zich al teruggetrokken toen hij in een spijker trapte.

Ik hoef hier niet meer de Verlichtingsgedachte samen te vatten. Het historisch proces van de laatste vier eeuwen is bekend. Er heeft een zowat absolute scheiding plaats gevonden, én in de gedachtewereld én in de ervaringswereld, tussen lichaam, ziel en geest. De moderne mens heeft deze drie dimensies uitbesteed aan drie soorten genezers: het lichaam aan de medicus, de ziel aan de psychiater en de geest aan de pastor. Deze genezers gingen ook steeds meer gescheiden werken, ze verstonden elkaar niet meer, ja, ze vertrouwden elkaar niet meer. De hedendaagse zieke mens meent veelal dat er geen verband meer bestaat tussen zijn verhoogde maagklachten, zijn psychisch welbevinden en de zinvolheid van zijn leven. En hij doet aan symptoombestrijding door bijvoorbeeld enkel een maagtablet te nemen.

Maar de tijden zijn veranderd! Eind achttiende eeuw begon in de filosofie een grote tegenstroming te ontstaan, eind negentiende eeuw zette die zich voort in de andere geesteswetenschappen zoals de psychologie en in de twintigste eeuw veranderden de harde natuurwetenschappen radicaal van karakter. Ook dat is bekend. Ik zal hieronder bij één van die wetenschappen kort stilstaan, de neurologie. Het verrassende is nu dat al deze wetenschappen de ‘oude instinctieve intuïties’ weer centraal stellen.

In de filosofie begonnen de tegenkrachten in de Romantiek. Geniale universele kunstenaars-geleerden als Goethe en Schiller klaagden de faustiaanse pretenties van de moderne mens onbarmhartig aan. En velen volgden. Voor één van hen heb ik altijd een zwak gehad, misschien ook wel omdat hij het slachtoffer werd van zijn onversaagde proclamatie van de ‘nieuwe mens’: Nietzsche. Op het einde van zijn leven stortte hij geestelijk helemaal in. Hij met name plaatste het gehele zwaartepunt van zijn levensvisie (weer terug) in de buik. Hij beschrijft dat prachtig in zijn autobiografie *Ecce homo*. Je moet je bij Nietzsche steeds geweld aan doen om niet te blijven citeren. Zo prachtig schrijft hij. Ik beperk me daarom maar tot zijn beschrijving van één aspect van de buik: de voeding. Er zijn echter vele andere!

‘God’, ‘onsterfelijkheid van de ziel’, ‘verlossing’, ‘hiernamaals’, allemaal begrippen waar ik geen aandacht en evenmin tijd aan besteed heb, zelfs niet als kind.

(...) Geheel anders is het gesteld met mijn interesse voor een vraagstuk, waarvan ‘het heil der mensheid’ eerder afhankelijk is dan van de eerste de beste curiositeit voor theologen: het vraagstuk van de voeding. Dat kan, voor dagelijks gebruik, als volgt geformuleerd worden: ‘hoe moet jij en niemand anders, je voeden om aan je maximum aan kracht, aan virtù in renaissancestijl, aan moralinevrije deugd te komen?’ (...) Het is een feit, tot de jaren van mijn grootste rijpheid heb ik nooit anders dan slecht gegeten –met een moralistische uitdrukking ‘onpersoonlijk’, ‘onzelfzuchtig’, ‘altruïstisch’, tot heil der koks en andere medechristenen. (...) Dat de maag in zijn geheel in werking treedt, is een primaire voorwaarde voor een goede spijsvertering. Je moet het formaat van je maag kennen.

(...) Traagheid met betrekking tot de ingewanden, hoe futiel ook, is, eenmaal een slechte gewoonte geworden, beslist toereikend om van een genie iets middelmatig te maken. (...) Het tempo van iemands stofwisseling staat in zeer nauwe betrekking tot de beweeglijkheid dan wel lamheid van zijn geestelijke voeten; de ‘geest’ is in zichzelf immers niet meer dan een speciale variant van deze stofwisseling. (...) De onwetendheid in *physiologicis* – dat verdomde ‘idealisme’ – dat is hét noodlottige element in mijn leven, het overbodige en onintelligente element, iets waar nog nooit iets goeds uit is voortgekomen, dat nergensmee vereffend of verrekend kan worden.²⁾

De ‘geest’ is in zichzelf immers niet meer dan een speciale variant van deze stofwisseling.

Alleen al deze zin geeft de copernicaanse omslag weer die plaatsvond in het ‘romantische’ denken. Het bewustzijn is volgens Nietzsche *geworteld* in de vegetatieve en dierlijke basis van het bestaan. Daar groeit het uit op. Daar ligt zijn sleutel. Nog een keer Nietzsche: ‘In de ontzaglijke hoeveelheid van het gebeuren binnen een organisme is het ons bewust wordende deel louter een middel. De animale functies zijn immers principieel miljoenen malen belangrijker dan alle mooie toestanden en bewustzijnsniveaus: de laatste zijn een surplus, voor zover ze geen werktuigen hoeven te zijn voor die animale functies.³⁾

Nietzsche weet precies waar de oorzaak ligt van onze westerse decadentie, namelijk in de schromelijke overschatting van de mens om te menen dat hij essentieel een bewust willend wezen is. De moderne mens meent, omdat hij denkt, dat hij dus bestaat! Nietzsche stelt constant dit motto van Descartes aan de kaak. Vele ‘romantici’ hebben zo in de afgelopen eeuwen een mensbeeld ontwikkeld dat zonder meer de hand reikt aan onze verre voorouders. En het is voor ons thema bijzonder boeiend om te zien hoe bijvoorbeeld ook in een zuiver empirische wetenschap zoals de neurologie, proefondervindelijk wordt aangetoond hoezeer Nietzsche en al die oude magiërs, sjamanen en wijzen het hier bij het rechte eind hadden.

2) Nietzsche 1969, 32–38.

Het proto-zelf van Damasio

Antonio Damasio, hoogleraar neurologie aan de universiteit van Iowa, internationaal beschouwd als een van de belangrijkste onderzoekers op neurologisch gebied, auteur van twee schitterende boeken *De vergissing van Descartes* en *Ik voel dus ik ben*, is er vanuit strikt empirische onderzoeksgegevens van overtuigd dat we toe zijn aan een nieuw paradigma als het gaat over zaken als ‘bewustzijn’, ‘lichaam’, ‘ik’ en ‘zelf.’ De ondertitel van zijn laatste boek luidt: ‘Hoe gevoel en lichaam ons bewustzijn vormen’. Zo’n zin doet Descartes in zijn graf omdraaien!

Datgene wat wij het ‘zelf’ noemen is in Damasio’s opvatting, biologisch gesproken, gegroundvest in een verzameling onbewuste, neurale patronen,

namelijk in dat deel van het menselijk organisme, dat wij ‘lichaam’ noemen, met als centrale instantie: de buik.

Wat geeft onze bewuste geest stabiliteit? Niet de geest zelf. Damasio beklemtoont steeds weer dat het bewustzijn in de evolutie pas ontstaan is ná het ontstaan van wat we ‘leven’ noemen en ná het ontstaan van het elementaire zenuwstelsel-instrumentarium dat het organisme mogelijk maakte in leven te blijven, namelijk de hersenstam. Dat archaische brein bewaakt en bestuurt volstrekt onbewust ons gehele vegetatieve en instinctieve leven. Waarschijnlijk kon het bewustzijn, zetelend in de grote hersenen, zo’n evolutionair succes worden, stelt Damasio, doordat ons vegetatieve leven en ons reptielen en oude zoogdierenbrein er zo’n prachtondersteuning van vormden. Ik ga hier slechts in op de conclusies van Damasio en van vele andere onderzoekers. De minutieuze beschrijving van zijn experimenten en bewijsvoeringen zouden veel te veel plaats in beslag nemen.

Volgens Damasio vormt het lichaam een ‘internmilieu’ dat constant de bestaande processen onderling op elkaar afstemt en in evenwicht houdt. Dit vitale evenwicht vormt de blauwdruk of het anker voor wat uiteindelijk in de geest tot bewustzijn komt als het ‘zelf’. Deze ingewikkelde operatie vereist een onbewuste kennis van wat er chemisch gesproken gedaan moet worden, vereist een instinctief waarnemingsvermogen, een geheugen en een vaardigheid omeen ingreep te doen, preventief of herstellend. Deze oer-homeostase gaat vooraf aan de verschijning van zenuwstelsel en hersens. Als de hersenen verschijnen, bewaren en vergroten zij alleen maar het vermogen om het interne milieu te registreren. Hersenen maken het mogelijk de levensenergie steeds effectiever te reguleren.

Uit neurologisch onderzoek blijkt dan ook dat de grote hersenen (die het bewustzijn ‘bevatten’) verbonden zijn met twee onbewuste instinctieve controlepanelen, de hersenstam en de buik! Via zenuwbanen worden van daaruit signalen doorgegeven. Deze signalen worden ‘gelezen’ in de ingewanden, in de bloedstroom en in de concentraties van hormonen, glucose, zuurstof en koolzuurgas. De bewuste geest wordt zo voorbereid om hersenstam en buik te dienen.

3) Nietzsche 1997, 280–281.

Als er op straat plotseling een auto op je afkomt, roept dat een emotie op die angst heet, of je dat nu wilt of niet, en die angst doet van alles veranderen in de toestand van je organisme – het darmkanaal, het hart en de huid. Al die veranderingen hebben als functie het standpunt van het individueel organisme in het bewustzijn voor te bereiden. Het bewustzijn zelf komt echter aanmerkelijk later. Er is pas sprake van bewustzijn als we ons realiseren wat we doen. Daar gaat een groot subsysteem aan vooraf. Het interne milieu en de ingewanden letten steeds op de chemische omgeving van de cellen in het gehele lichaam. De aanwezigheid van chemicaliën wordt geregistreerd door de zenuwkernen van de hersenstam. Al naar gelang de concentratie reageren de neuronen, rustig of nerveus, hongerig of hitsig, ‘lustig’ of vadsig. De stelling van Damasio is nu dat het bewuste zelfgevoel van demens, zeg: het autobiografische zelf, niet de oorspronkelijke verschijningsvorm van dat fenomeen is, maar dat dit zelfgevoel een voorbewuste biologische voorloper heeft, het *proto-zelf*.

Het proto-zelf is een samenhangende verzameling neurale patronen die continu de toestand van de fysieke structuur van het organisme in al zijn dimensies in kaart brengt. (...) Wij zijn ons niet bewust van dat proto-zelf. De taal is geen deel van dat proto-zelf. Het is niet in staat tot waarnemingen en bevat geen kennis. Het proto-zelf is een uitkomst van de wisselwerking tussen de neurale en chemische signalen in een reeks gebieden.⁴⁾

Wisselwerking tussen de neurale en chemische signalen. Met andere woorden: wisselwerking tussen de hersenstam en de buik. Dit zijn verreweg de twee meest belangrijke onbewuste voedingsbodems van de mens, waarbij de hersenstam dan weer duidelijk in dienst staat van ‘de buik.’ Daar ligt het diepste ‘zelf’ van de mens, het zwaartepunt, onbewust van zichzelf, maar bepalend waar het gaat om de meest basale functies. Daar bevindt zich de thermostaat van de homeo-stase.

Weer voeling krijgen met de buik

Welke manieren heeft de moderne mens om de angst en de spanning die in de buik aanwezig zijn, ongedaan te maken? Dit kan door ontspanning van de spieren, via een aangepaste voeding, via een opzettelijke stimulatie van de buik en via ontspanningsoefeningen. Zich ‘gewaar worden’ van de basisfuncties (vergelijk Nietzsches opmerkingen over voeding) is uiteraard een koninklijke weg. Ik kom op het einde van deze paragraaf daarop terug. Eerst wil ik wijzen op een andere weg, namelijk via onze symbolen. Het is mogelijk dat op het eerste gezicht ‘voeling met de buik’ hier minder letterlijk overkomt, bij nader inzien is dat echter schijn.

4) Damasio 2001, 157.

Zwanger worden

Meestal denkt men dat het bij mythen en symbolen gaat om fantasiewerkelijkheden ‘in het hoofd’, en we slaan er de boeken op na om al die beeldtekens te begrijpen. Symbolen hebben echter hun oorsprong in het onbewuste, ze zetelen ‘in de buik’ en leggen van daaruit beslag op ons. Het is niet zo dat wij onze mythen en symbolen begrijpen, nee zij hebben ons in hun greep! Als iets of iemand voor ons tot symbool wordt, is daar steeds een innerlijk proces aan vooraf gegaan, een proces dat grotendeels onbewust verloopt. Als bijvoorbeeld een jongen verliefd wordt op een meisje, dan vindt een dergelijk proces plaats. Het meisje groeit uit tot een symbool, en... hij voelt vlinders in zijn buik! Dit buikgevoel is in wezen steeds aanwezig als iets voor ons tot symbool wordt. Hier is een symbolisch bewustzijn aan het werk, en dat is iets volstrekt anders dan een rationeel bewustzijn.

Wat een mens instinctmatig beroert, projecteert hij steeds weer in mythen en symbolen. Symbolen zijn daarom geen tekens die staan voor iets anders, symbolen zijn zelf iets, en wortelen in het leven van alle dag.

We struikelen hier over de vele voorbeelden. Ik wil hier bewust een litanieachtige opsomming geven. Onze verbeelding wordt in werking gezet door ons eten en drinken, ons vrijen, onze partnerkeus, ons beroep, onze zintuigen, onze dromen, ons spel, onze kleding, onze vrije tijd, ons leven en sterven, onze carrière, ons man-, vrouw-, kind- en oude van dagen-zijn, ons al of niet gehandicapt zijn, ons gezond zijn, ons ik, ons zelf, ons territorium, onze tederheid en hartstocht, onze complexen, onze orale, anale en genitale neigingen, onze driften, ons beest- en ons engel-zijn, ons lot en onze plaats in de kosmos.

Daar vinden we de ankerplaatsen voor onze mythen en symbolen. En we ervaren ze dikwijls ook letterlijk in onze buik! We zijn er zwanger van!5)

Bij het woord ‘zwanger’ komt onwillekeurig Socrates in onze herinnering.

Toen hij zich afvroeg wáár bij een mens de grote symbolen van het ware, goede en schone ontstaan, kwam het archetypische beeld van de buik als moederschoot bij hem op. De goede agoog moet volgens hem als een vroedvrouw te werk gaan. Reële bekommernis met de andere mens wil zeggen: een schouwend oog hebben voor wat er zich afspeelt in zijn buik, in zijn onbewuste; het wil zeggen: oog hebben voor datgene waar hij of zij zwanger van is. We kunnen ons met recht erover verwonderen dat Socrates hier niet het beeld van het hoofd gebruikt. Want als één cultuur het (denkende) hoofd heeft ontdekt dan is het wel de Griekse geweest! Dat doet Socrates juist niet. In vele voorbeelden beklemtoont hij steeds weer dat aan de basis van alle bespiegelingen van het hoofd, de impulsen van de buik liggen. Dáár huist de daimoon.

Ik vermoed dat gij in barensnood zijt, omdat gij iets in u draagt, horen wij hem al meer dan tweeduizend jaar zeggen tegen zijn leerlingen. Wend u dus tot mij als de zoon van de vroedvrouw, die verstand heeft van verloskunde. De godheid dwingt me anderen te verlossen en ontzegde me het baren.6)

Juist omdat in zijn cultuur de buik existentieel nog van zo’n grote betekenis was, kon dit beeld bij Socrates opkomen. Want hier komt alles bijeen: duistere bevruchting, vruchtbaarheid, zwangerschap en geboorte, dit alles gedragen en voortgestuwd door de onbewuste, irrationele

krachten. Als men de beelden op zich laat inwerken, beseft men wáár zich in een mens het werkelijke zwaartepunt bevindt.

Wat een levenswijsheid ligt er niet in deze beelden! Levensbeschouwelijke vorming geschiedt steeds aan de kant van de leerling, de cliënt, de patiënt. Deze laat geboren worden waar hij zwanger van is. De leraar, de counseler, de therapeut kan hem alleen maar ‘verlossend’ terzijde staan, daarbij eventueel de weëen nog meer versterkend. Het Griekse woord *therapeia* betekent niet ‘genezing’, het betekent ‘dienstverlening.’ De agoog die gericht is op de buik, heeft een heel andere grondhouding en heel andere therapeutischemiddelen dan een agoog die gericht is op het hoofd. De vroedvrouw gaat het niet zozeer om overdragen als wel om oproepen. Hoeveel agogen willen niet ‘kindjes’ overdragen! Ze moeten juist ‘het kind’ bij de ander geboren laten worden.

Wanneer mijn moeder de vroedvrouw in het dorp voorbij zag fietsen, zei ze altijd: ‘Die gaat weer een kindje halen.’ De agoog moet er zich van bewust zijn dat hij iets gaat hálen, niet iets gaat brengen. Hij gaat halen waar een mens zwanger van is!

Wanneer we ons rechtstreeks tot de buik wenden, is de rationele taal machteloos. De buik hoort en verstaat die niet. Men kan de buik alleen maar op een onbewust, irrationeel niveau, met rhapsodische taal in beroering brengen. Wanneer mijn vader een sprookje vertelde, droeg hij niets over en legde hij niets corticaal uit, hij riep eeuwenoude archetypen op in mijn ziel. En ik hield soms letterlijk mijn buik vast als hij sprak over het ‘donkere bos’, de ‘wolf’ en het blijkbaar onvermijdelijk ‘opgegeten worden’. Zo spreekt de taal van het symbool, zo spreekt de taal van alle kunst. De agoog moet te werk gaan als een kunstenaar! En de kunstenaar, we zagen het hierboven, staat van nature dicht bij de buik.

Diep ademhalen

We kunnen ook letterlijk weer meer voeling met de buik krijgen. Bijvoorbeeld door meer concreet aandacht te besteden aan de basisfuncties. Ook hier baart oefening kunst. Ik wil dat met het voorbeeld van de ademhaling toelichten. Bij de andere basisfuncties geldt grosso modo eenzelfde gedachtegang.

De ademhaling is een constant proces van energie opladen en ontladen. Je haalt actief de lucht naar binnen (*inspirare*) en je laat hem passief weer naar buiten gaan (*expirare*). Opladen en ontladen, met deze ritmiek houdt de ademhaling de organische verbinding in stand tussen binnen- en buitenwereld, tussen mens en kosmos. Goethe heeft dit proces prachtig in een gedicht beschreven.

5) Vgl. Van den Berk 1999, 58-60.

6) Vgl. Van den Berk 1999, 145-148.

*Im Atemholen sind zweierlei Gnaden:
Die Luft einziehen, sich ihrer entladen;
Jenes bedrängt; dieses erfrischt;
So wunderbar ist das Leben gemischt.
Du danke Gott, wenn er dich presst,
Und dank' ihm, wenn er dich wieder entlässt.7)*

Het menselijk zenuwstelsel bezit twee ademhalingscentra. Die bedienen de ademhaling volkomen onbewust. Het ene zit in de hersenstam, ons archaïsche reptielen- en oude zoogdierenbrein, het andere bevindt zich in de onderbuik, twee à drie centimeter onder de navel.

Juist dit laatste steunpunt correspondeert met het zwaartepunt van het lichaam. Zonder dit hier verder uitvoerig te adstrueren, moeten we vaststellen dat het kenmerkend is voor de moderne mens dat hij niet diep weet in te ademen, niet genoeg weet af te dalen tot bij het ademhalingscentrum onder zijn navel. Juist de buikademhaling laat het sterk afweten. In de buik echter liggen de zenuwen die een rustgevend karakter hebben.

Een mens heeft twee soorten zenuwen, sympathische en parasymphatische.

De eerste zetten ons aan tot handelen, de tweede remmen het af, de eerste brengen om zo te zeggen onrust teweeg, de tweede rust. Ze werken elkaar eigenlijk tegen. Als er in het zenuwstelsel geen remmende werking optrad, zou er een kettingreactie ontstaan, met de dood als zeker einde.

De doorsnee beschaafde mens laat zich sterk beïnvloeden (te sterk meestal) door het sympathische zenuwstelsel. Als dat echter de overhand krijgt, zien we allerlei uitwerkingen: verwijde pupillen, doffe ogen, droge mond, koud zweet, bleekheid en een te snel kloppend hart. En juist ook de buik krijgt het te verduren: de peristaltische beweging wordt afgeremd, de afscheiding van de spijsverteringsklieren wordt vertraagd, er ontstaat hardlijvigheid, een trage spijsvertering enzovoort. Voeg daarbij een te grote productie van adrenaline, en het ziektebeeld dat we stress noemen kan ontstaan.

Het parasymphatische zenuwstelsel heeft als functie ervoor te zorgen dat het lichaam rust krijgt. Veruit de belangrijkste parasymphatische zenuw is de zogeheten nervus vagus, de zwervende zenuw. Hij dankt zijn naam aan het feit dat hij vrijwel door het hele lichaam heen zwerft. Als een grote zenuwstam ontspringt de nervus vagus bij de organen *onder in de buikholtte*, vooral bij de lever, de ingewanden en het buikvlies! Terwijl hij door de borstholte omhoogloopt, komen er andere takken bij naar de longen, het hart, de grote bloedvaten en de hals. Dan komt de nervus vagus uit in de hersenstam, het grote archaïsche schakelstation.

Het bereik van deze zenuw is dus uitermate groot. Hij beheerst de beveiliging van keel, luchtpijp, longen, aorta. Hij kan de hartfunctie remmen en de maagafscheiding en darmbeweging stimuleren. Hij beveiligt de slokdarm, de

7) Geciteerd in: Van den Berk 2001, 63.

alvleesklier, de lever, milt en de nieren. Men kan zeggen dat wanneer de instinctieve reacties in onze ingewanden als prikkels gevoeld worden, dit via deze grote zenuwkabel gebeurt. Hoe kan een immuunmolecule dat tijdens een infectie in de ingewanden vrijkomt, in de milt of de lever bijvoorbeeld, de hersenen in minder dan een seconde op de hoogte brengen? Dat immuunsignaal verplaatst zich langs de snelst mogelijke route in het zenuwstelsel, de nervus vagus. Deze moleculen produceren bijvoorbeeld de koorts en het onbehagen, ze waarschuwen dat we ziek zijn.

Anders gezegd, de moderne onderzoekers tonen overduidelijk aan dat juist de buik het centrum is van een krachtige parasymphatische activiteit. Daar ligt blijkbaar het zwaartepunt van ons gehele energiesysteem. Daar worden we gewaarschuwd niet op hol te slaan in een overdreven nadruk op ons sympathisch zenuwstelsel. De moderne mens geeft echter te weinig prikkels aan het parasymphatische zenuwstelsel, aan de nervus vagus dus. Therapeuten proberen daarom steeds weer door parasymphatische stimulering naar rustgevende manieren te zoeken om de angst en de spanning die juist in de buik aanwezig zijn ongedaan te maken. Zo proberen zij de mens weer in balans te brengen.

Als ademen een grondritme van het leven is, dan betekent ‘verkeerd ademen’, zich niet weten over te geven aan dat ritme, uit balans zijn. Het zal niet meer verbazen om te vernemen dat juist de diepe buikademhaling de nervus vagus beroert. Waar men enkel ‘hoog’ in- en uitademt, krijgt ons doen en laten een overwegend sympathisch karakter, zijn we de voeling met de buik kwijtgeraakt.

Bij de buikademhaling wordt het middenrif de voornaamste inadempier.

Maximaal kan de daling van het middenrif soms wel tien centimeter bedragen.

Het vergroot de borstholte in neerwaartse richting. De daling van het middenrif doet de druk in de buik oplopen. De koepel van het middenrif omvat de lever, de nieren en de milt. Dit zijn organen die zichzelf niet kunnen samentrekken, met spieren zoals maag en de darmen. Het middenrif masseert deze organen constant. Het reageert omdat het de zenuwuitlopers van de nervus vagus van

de buikorganen ontvangt.

In dit verband is het relevant om te zien welke *ademhalingsstoornissen* typerend zijn voor de moderne Verlichte mens. Ze hebben alle, goed beschouwd, van doen met een verwaarlozing van de buik, en daardoor met een verwaarlozing van de stimulering van de nervus vagus en het ademhalingscentrum vlak onder de navel.

Allereerst is daar een gejaagd in- en uitademen. De ademhaling werkt alleen maar in op de nervus vagus wanneer de inademing voldoende vastgehouden wordt. Dit vraagt erom dat men zich weet in te houden, het vraagt om rust. Anders wordt de zwerfende zenuw niet geprikkeld. Juist adembeheersing stimuleert de nervus vagus. Juist de adem *inhouden* betekent op krachten komen.

De tweede stoornis is: enkel ‘hoog’ ademhalen, en het ‘laag’ ademhalen verleerd zijn. Met laag ademhalen wordt bedoeld: vanuit de buik ademhalen. Dáár ligt het ademhalingscentrum. We zijn allen bij onze geboorte op een perfecte wijze begonnen. Bij een baby zet bij de inademing de buik bolronnd uit, soms zo sterk dat de ribbetjes zich wat intrekken. Vraag aan een gemiddelde volwassene diep in te ademen, en hij heeft de reflex om de borst uit te zetten, de schouders op te halen en juist de buik in te trekken. De harde, gespannen buik is daardoor op de duur nog onmogelijk te activeren. De adem kruipt omhoog en het bekkenbodemp verkramppt. De derde stoornis is: de nadruk leggen op het inademen en niet op het uitademen. Diep uitademen wil zeggen, diep onder bij je buik durven komen. Een mens die niet meer in staat is tot een lage inademing, en alleen nog maar op hoog niveau kan uitademen, symboliseert bij uitstek een verkrampde manier van leven. Juist omdat hij zich afgesneden heeft van zijn diepste levensimpulsen, probeert hij het weinige dat hij heeft krampachtig vast te houden. ‘Diep’ en ‘laag’ uitademen betekent juist zich durven overgeven aan de duistere irrationele krachten van het leven. Wie zijn adem uitblaast, en daarbij de laatste restjes vervuilde lucht uitstoot, merkt dat hij het levensspel hoog speelt. Hij bezit even niets meer. Maar op dat moment, en ook dan alleen maar, stijgen automatisch nieuwe, energierijke krachten in hem vanuit de buik naar boven. Via de buikademhaling ontstaat zo een regulatiepunt, waar energie, ontspanning en intuïtief aanvoelen samenkomen. Een bron waaruit ons natuurlijke zelf kan opborrelen. Goed ademhalen, iedereen weet het, de zenboeddhist en de zanger, de yogaleerling en de politieman, de leraar en de leerling, de sportman en de balletdanser, goed ademhalen betekent: de adem toelaten in je onderlijf. ‘Wie oefent,’ schrijft Von Dürckheim, ‘begint zich meer en meer als een peer te voelen, of als een piramide, of als gedragen door een brede en vaste sokkel, of als vast verankerd in een sterke wortelstok.’⁸⁾ En zo zijn we terug bij het motto van Berenson. Want mensen wier ‘bouwwerk’ eruitziet als een peer, een piramide of een sokkel, die kantelen niet en worden niet meegesleept in de val. Hun ziel heeft een bodem. De buik!

8) Von Dürckheim 1979, 139.

De tekst is met toestemming van de uitgever afkomstig uit het boek:

Titel: **Op de bodem van de ziel**

Onbewuste drijfveren in de spirituele beleving

Auteur: Tjeu van den Berk

Uitgever: Meinema

ISBN: 978 90 211 4125 1

Prijs: € 18,50

Het symbolisch bewustzijn

Mia van Luttervelt

Lezing door Tjeu van den Berk, verslag door Mia van Luttervelt

‘Beelden die de (zelf)beleving beïnvloeden’. Dat is het thema van twee lezingen, dit academiejaar, van de Academie voor Haptonomie in Doorn, in het kader van theorievorming. Dit is de tweede. Het verslag van de eerste lezing, *‘Het ontstaan en de ontwikkeling van het lichaamsbeeld’* door Liesbeth Woertman, stond in HC 2007-1.

Voor de mensen die, net als ik, Tjeu van den Berk alleen kennen van zijn boeken en/of artikelen: de schrijver blijkt een begenadigd spreker, verteller en docent die zijn gehoor weet aan te spreken in het hele palet van menselijke gevoelens, met hilarische illustraties en ontroerende miniaturen, tot de stiltes van het numineuze en het mysterie. Hij studeerde theologie in Rome, Lyon en Nijmegen. Hij houdt zich onder andere bezig met ‘biologie en spiritualiteit’. Hij is Jungiaans georiënteerd. Hij schreef onder meer ‘Mystagogie’ en ‘Het numineuze’. In 2006 gaf hij een lezing op de Academie over zijn boek ‘Het mysterie van de hersenstam’.

De inleiding van de lezing van 29 maart 2007 vermeldt op de website van de Academie: ‘Op de grens van het bewuste en het onbewuste kan de mens een weg vinden naar het eigen innerlijk, naar het geheim van de eigen ziel. Het zielsgebeuren laat zich niet in woorden vatten. Die weg gaat via beelden en symbolen. Het raakt de droomwereld van het kind, de verbeeldingswereld van de volwassene, en het brengt ons mysterieuze ervaringen waarin we de grens tussen de zichtbare wereld en het alomvattende waar wij deel van uitmaken een moment wordt uitgewist. Het gaat om een ontgrenzing die het bestaansmysterie verheldert en onzegbaar geluk behelst. Van den Berk zal ons een avond meenemen in deze wereld die verder reikt dan het individuele en het relationele. De haptotherapeut zal geïnspireerd kunnen raken voor het werken met cliënten die hulp vragen bij hun zoeken naar zingeving.’ En aldus geschiedde.

Aan de hand van twee voorbeelden maakt Van den Berk duidelijk dat het in de symbolische werkelijkheid gaat om een andere vorm van bewustzijn dan de gebruikelijke. Hij maakt ons duidelijk dat alles voor ons tot symbool kan worden, tot iets dat twee werkelijkheden kan overbruggen: de objectieve en de subjectieve werkelijkheid.

Voorbeeld 1: ‘Jesus loopt over het water’. In religie gaat het per definitie om een symbolische werkelijkheid die voor iedere gelovige en elk geloof anders kan liggen.

Voorbeeld 2: Een schilderij van de Vlaamse surrealistische schilder Margritte met een afbeelding van een pijp en de tekst “Ceci n’est pas une pipe”.

De vraag is dan: Hoe kijken wij? Met welk bewustzijn?

In de traditie kennen we drie vormen van bewustzijn:

ROÈL uw partner in verzekeringen

Haptotherapeuten Verzekeringspakket

Financieel Adviesbureau ROÈL biedt voor haptotherapeuten de mogelijkheid verzekeringen te treffen met aantrekkelijke voordelen in de vorm van:

- collectiviteitskorting -
- uitgebreide specifiek op beroep afgestemde dekking -
- persoonlijke advisering -

PRAKTIJKPAKKET

- Aansprakelijkheid beroep
- Rechtsbijstand beroep
- Extra kosten / bedrijfsschade
- Inventaris

PRIVÉ-PAKKET

- Woonhuis
- Inboedel
- Auto
- Aansprakelijkheid privé
- Rechtsbijstand privé
- Doorlopende reis

INKOMEN EN ZORPPAKKET

- Pensioen
- Arbeidsongeschiktheid
- Ziektekosten
- Ongevallen

Financieel Adviesbureau ROÈL

Antwoordnummer 358
3740 VB BAARN
telefoon 035 54 890 90
Fax 035 54 890 91

1. Van binnen naar buiten: het objectie-empirische bewustzijn.
2. Van buiten naar binnen: het rationeel-subjectieve bewustzijn, dat we gebruiken om te introjecteren en te internaliseren.
3. Het symbolisch bewustzijn. Dit slaat een brug tussen 1 en 2. Dit 3^e bewustzijn bepaalt of we ons verbonden voelen, of we liefde voelen en een brug naar buiten en binnen hebben, of we ons gelukkig of ongelukkig voelen.

Dan volgt een prachtige uiteenzetting over het onderzoek van de psycholoog Winnicott over de transitionele werkelijkheden: van de moederborst en gevoed worden in tederheid naar hechting en onthechting, het duimzuigen, het ‘toetje’ (T.O.= transitional object) het doekje dat nooit gewassen mag worden, waar het kind zijn hele ziel en zaligheid in projecteert, dat tot symbool wordt gemaakt, vanuit de verbeelding, vanuit het niet-objectieve bewustzijn van het onbewuste. Deze verbeeldingen, deze illusies, dit symbolisch bewustzijn bevat de diepste dingen van geluk en ongeluk. Zoals we ook in de sprookjes, de archentypen (Jung), de werkelijkheid van de ziel terugvinden, de ‘verlichtingen’ van de ziel, de illusies. Het kind heeft dit 3^e bewustzijn nog van nature: het beleeft de feestdagen en Sinterklaas, een stok wordt een trein, etc. Fantasie en werkelijkheid: alles kan tot symbool worden. ‘Maar dit is niet echt’, zegt de moderne mens dan, zo ook de moderne pastor.

In het symbolisch bewustzijn van volwassenen bestaan drie belangrijke velden: seksualiteit – kunst – spiritualiteit. Winnicott schetst het belang van de ontwikkeling van het symbolisch bewustzijn ook in de schoolperiode.

De schoolstructuur van het Westen is scheefgegroeid: er is voornamelijk plaats voor bewustzijn 1 en 2. Het 3^e bewustzijn met zijn intuïties en verbeelding bestaat daar nauwelijks meer en kan dus bij kinderen nauwelijks meer tot ontwikkeling komen. Schoonheid en ontroering, het spelende bewustzijn doen daar niet ter zake. Terwijl we toch ook weten dat je als kind sprookjes hoort te horen, omdat de belangrijkste zaken is ons leven irrationeel zijn, die moet je voelen en beleven.

Tjeu schetst het belang van deze gevoelsontwikkeling voor het symbolische bewustzijn van seksualiteit, kunst en spiritualiteit. Dan volgt o.a. een juweel van een beschrijving van verliefd worden, ‘de illusie van je leven’, het samenvallen met de ander, de eenwording, het mysterie van de onbeschrijfelijke en onbegrijpelijke zekerheid. De illusie is voor ons ook gelukmaker, zingever: want als de illusie ophoudt, komt de echtscheiding...

Soms doet Tjeu mij denken aan zijn vriend Dorus Gerritse - vroeger bevlogen Inspecteur van Onderwijs - in zijn boeken ‘Een broekzak vol’ en ‘Over kleine dingen – een inleiding in de haptonomie’: verwante wortels, verwante humor, warmte en liefde voor onderwijs.

Een avond lang voert Tjeu ons door zijn theater van de Wereld van de Verbeelding in Sexualiteit, Kunst en Spiritualiteit: uitsluitend met behulp van zichzelf en een lessenaar...

Grijp de eerstvolgende kans om naar hem te luisteren en/of lees zijn boeken, om je voelen te voeden, om opnieuw in het mysterie van het leven te kruipen...

Ik ben geraakt...

Carin van Hooff

Op 27 april j.l. reed ik na een prachtige, warme dag, van het Cursuscentrum van Monique Duran, haptonomisch verloskundige in 't Harde op de Veluwe, weer terug naar huis. De 4-daagse cursus ***Raakbaarheid als fundament van de haptonomie*** was voorbij en ik zat in mijn auto wat te mijmeren over alles wat er in de afgelopen dagen was gepasseerd.

Naast allerlei prachtige inzichten van de filosoof Emmanuel Levinas, die tot mij waren gekomen in de bevlogen voordracht van filosoof Jan Keij hadden er ook allerlei andere dingen plaats gevonden. Ik was geraakt door de twintig mensen die deelnamen aan de cursus, zij hadden mij deelgenoot gemaakt van hun eigen inzichten en ervaringen, ook was ik geraakt door de persoonlijke verhalen van Wim Laumans en Mia van Luttervelt die de twee laatste cursusedagen invulling gaven. Ik was geraakt op een manier die verder ging dan alleen het feitelijke verhaal, ik was geraakt in mijn gevoel.

Over het vermogen geraakt te worden door anderen, en wat specifiek geformuleerd de raakbaarheid als het gaat om het lijden van een ander mens, daarover ging het in deze cursus. Waardoor ontstaat deze gevoeligheid voor elkaar, de betrokkenheid waardoor we begaan zijn met het welzijn en geluk van anderen? Wat maakt dat we de vraag om hulp van een ander voorrang kunnen geven op ons eigen belang? Waardoor ontstaat de behoefte om er werkelijk voor iemand anders te willen zijn? Al deze vragen zijn mogelijk te verklaren en te bezien vanuit de Ethische gevoeligheid waar Levinas het in zijn filosofie over heeft.

De schreeuw om hulp van een ander mens doet een appèl waarop we reageren nog voordat we het ons bewust zijn geworden. Het brengt een reactie ter weeg die ons volkomen richt op de ander die hulp behoeft. Dit betekent dus dat je op dat specifieke moment geen contact ***legt*** of verantwoordelijkheid ***neemt*** voor de ander (***=actief***), maar dat je door de roep om hulp in contact wordt ***gebracht*** en verantwoordelijk wordt ***gesteld*** (***=passief***). De vraag om hulp van de ander, brengt ons soms letterlijk en figuurlijk tot stilstand. Het legt de focus van mijn waarneming op de ander, nog voordat deze reactie mijn bewustzijn bereikt. Ik herken dit gegeven ook vanuit mijn eigen dagelijkse leven. De uitgestoken handjes van mijn nichtje als ze huilt, doen mij (nog voordat ik het bewust bedenken) uitreiken naar haar. Als ik zie dat iemand vlak voor mij dreigt te vallen is mijn eerste neiging dit te voorkomen. De cliënte die in paniek op mijn voicemail staat, doet mij direct naar de telefoon lopen om haar terug te bellen. Ik denk daar niet bewust over na. Pas een fractie later word ik mij bewust van de situatie en het (niet altijd bewuste) appèl van de ander. Op het moment dat ik me bewust word van de situatie heb ik de mogelijkheid om de keus te maken hoe ik antwoord wil geven op het appèl van de ander. Ik ben dan al betrokken op de ander en door deze betrokkenheid, innerlijk verplicht tot het geven van een antwoord. Ik kan me niet meer onverschillig voelen. Vanaf dit moment begint pas het bewuste proces, waarin ik mij

afvraag of ik eigenlijk wel wil helpen en of ik daar voldoende tijd, energie of zin voor heb? Ben ik wel de juiste persoon om te helpen of kan iemand anders het beter doen? Welke hulp heeft de ander precies nodig? Wat denkt hij of zij zelf nodig te hebben en ligt achter deze vraag ook nog een andere vraag? Schaad ik mogelijk anderen met het voldoen aan deze vraag om hulp? Op deze vragen probeer ik al voelend en denkend een antwoord te geven waarbij de vraag om hulp en de mens die dit appèl op mij doet in mijn beleving centraal blijven staan.

Het *onbewuste innerlijk betrokken zijn* op de ander krijgt op deze manier mogelijk zijn voortgang in het er *bewust willen zijn* voor de ander. Dit blijft echter een vrije keus. Je kan er ook voor kiezen weg te lopen en de ander niet te helpen, ook dit is een antwoord op het appèl. Dat we verantwoordelijk worden gesteld door de hulproep van de ander is een gegevenheid volgens Levinas, maar hoe we onze verantwoordelijkheid vervolgens vorm geven is aan ons.

Als we er bewust voor kiezen om er voor de ander te zijn, proberen we al voelend te ‘verstaan’ wat de ander nodig heeft. Hoe kan de ander opnieuw gelukkig zijn? Wat kunnen we aanreiken, zodat geluk en genieten weer mogelijk wordt? Daarbij is de ander maatgevend en is het handelen in deze relatie steeds afgestemd op zijn of haar behoefte. Past het voor de ander wat ik doe? Helpt het de ander verder? In dit contact ben ik primair gericht op het geluk en het welzijn van de ander, maar zet ik mijzelf niet buiten spel. Zo krijgt het contact met de ander vorm in een tactvolle, affectieve omgang met elkaar en hiermee is de relatie met de haptonomie volgens mij gelegd. In deze tactvolle omgang kan de ander voelen dat ik er werkelijk ben. Ik blijf daarin niet op een objectiverende afstand, maar mijn betrokkenheid is te voelen in mijn aanraking, mijn blik en mijn woorden. In dit contact worden grenzen gevoeld en gerespecteerd, waardoor er vertrouwen kan ontstaan. In dit contact wordt een mens werkelijk bevestigd in zijn *zijn* en daardoor kan hij zijn vermogen om zelf zijn geluk te scheppen hopelijk weer hervinden.

De haptonomie, zo verwoordt Mia van Luttervelt het heel mooi, is de vleesgeworden Ethiek. De raakbaarheid waar Levinas over schrijft geeft op deze manier het fundament aan waarop de haptonomie verder bouwt.

MEDEDELING:

SYMPOSIUM HAPTONOMIE NEDERLAND 2006

Door drukte van Frans Veldman, o.a. in verband met de vertaling van zijn boek, is de publicatie van de teksten van het Symposium Haptonomie Nederland 2006 ernstig vertraagd. Wij verzoeken u vriendelijk nog enige tijd geduld te hebben. Zegt het voort!

Indien u hierover vragen heeft, neemt u dan contact op met de uitgever (zie colofon) en niet met de redactie.

Presentie en haptonomie:

Goede verwanten of vage bekenden?

Mia van Luttervelt

Onder bovengenoemde titel werd op 6 juni j.l. een *Presentiedag* gehouden in het Conferentiecentrum de Holthurnsche Hof te Berg en Dal door het *Instituut voor Toegepaste Haptonomie (ITH)* aldaar. In een uitverkochte zaal luisterden ongeveer honderd mensen naar een lezing van Prof.dr.Andries Baart, auteur van *Een theorie van presentie*, een boek dat in korte tijd zijn 4^e druk beleefde. Al eerder werd in dit tijdschrift (HC 2006-3) aandacht besteed aan de presentietheorie, als een belangwekkende nieuwe ontwikkeling in de zorgtheorieën. Wij signaleerden toen dat het kernbegrip *presentie* verwantschap vertoont met hetzelfde begrip in de haptonomie.

Andries Baart vertelde vooraf dat hij zich zo goed mogelijk had ingelezen in de haptonomie, maar dat hem 'ervaring aan den lijve' ontbrak. In een vlot, helder en compact betoog gaf hij een gedreven presentatie, die goed te volgen en na te lezen was door een print van 6 pp. getoonde plaatjes. Hier en daar werden relaties gelegd naar de haptonomie: de overeenkomsten en verschillen. Na de discussie en de lunch volgden 2 workshops (1. Andries Baart, 2. Elly Beurskens) met gehalveerde en wisselende groepen. De deelnemers werden met behulp van filmfragmenten, discussie en oefeningen ruimschoots aangesproken in hun gevoel en presentie: van hartelijk gelach naar ontroering en van geshockeerde stilte naar verontwaardiging.

Meer weten? Bronnen? Artikelen ophalen? Op de hoogte blijven? Surf naar www.presentie.nl. Vol indrukken reisde ik tevreden met de trein terug naar huis: een mooi initiatief van het ITH en een goed verzorgde dag. Meer weten? www.ith-haptonomie.nl.

**In nieuw geopend gezondheidscentrum
hebben we praktijkruimte te huur
voor een haptonoom.**

Voor meer info: 074 2914143 / 06 40105851

Spiritualiteit en zorgverlening door Piet van Middelaar,
Uitgeverij Lannoo 2005, ISBN 90-209-6493-3, 192 pp., prijs € 14,95.

Volgens de uitgever is dit het eerste basisboek over hoe je spiritualiteit in de zorgverlening een plaats kunt geven. Piet van Middelaar was jarenlang studentenpastor te Nijmegen en vervolgens ruim dertien jaar geestelijk verzorger in een Algemeen Psychiatrisch Ziekenhuis te Wolfheze. Ook gaf hij gastcolleges in spiritualiteit en Ethiek in Utrecht en Zwolle. Nu hij enkele jaren met de VUT is, is hij beeldhouwer en schilder. En dat is te merken aan zijn teksten: in twaalf hoofdstukken, of liever miniatures, beelden en soms ook haast ijle en mystieke schetsen schildert hij een gezondheidszorg die dreigt te versralen en te verkillen door marktwerking en management. Die waarneming is op zich niet nieuw. Wel nieuw is zijn omgang daarmee en zijn kunstzinnige verwerking van de levensverhalen van zijn cliënten, de verbindingen die hij legt naar vele soorten literatuur, de illustraties met citaten, gedachten over het kwaad en de acceptatie van depressies en suicide, maar ook de gierende en bizarre humor, de stiltes en het lege midden, de studies over taalgebruik.

Dit boek is een verrassend actueel antwoord vanuit de centrale gedachte dat een warme, humane zorg slechts mogelijk is vanuit een geëngageerde relationele zorg en een mensbetrokken zorgvisie, schrijft de uitgever. In het dankwoord worden velen uit diverse zorgberoepen met name genoemd, waaronder de haptotherapeuten Cock van den Berg, Jan van den Broek en Dieuwke Talma. Het haptonomiegehalte is voelbaar.

Het boek heeft mij veel gebracht in momenten van even afstand nemen en kijken naar het werk van je handen, de kleuren op je palet: zorgzaamheid, mededogen, rituelen en levensverhalen. Dit boek is geen snelle hap, maar 'slow food'. Het vraagt de inspanning van stilstaan, onthaasten, proeven en luisteren, even rustig verwijlen in herkenning...

Vrij kort achter elkaar kwam ik min of meer opnieuw in aanraking met werk van Dorus Gerritse, Tjeu van den Berk en nu Piet Middelaar. Deze mensen lijken verwanten, mensen van eenzelfde school, stijl en waarneming, waar de tekst nog tederheid en mildheid ademt tussen de regels, mensen die van mensen houden en al vroeg in de gaten hadden dat teveel regels de dood in de pot zijn en het licht van het leven verduisteren...

Zeer aanbevolen voor mensen die in de gezondheidszorg met mensen werken.

Tasten, voelen en emoties door Barbara van Ruitenbeek

Uitgegeven door Academie voor Haptonomie, geen ISBN-nummer, 50 pp. Prijs €

Het is een aardig initiatief van de Academie voor Haptonomie om wat dunne boekjes tegen een redelijke prijs op de markt te brengen. Ik neem aan dat ze bestemd zijn voor haptonomiestudenten en afgestudeerden, omdat een ISBN-nummer ontbreekt.

Het bovengenoemde boekje valt uiteen in twee delen: Hoofdstuk I bespreekt het tasten, het voelen en de huid. Hoofdstuk II behandelt het voelen en de emoties. De laatste 10 pp. gaan heel summier over haptotherapie met twee casusvoorbeelden. Er is een korte, niet erg actuele lijst van geraadpleegde literatuur. Het boekje is eenvoudig en het leest prettig.

Naar mijn idee bevat dit boekje een aantal vingeroefeningen van een docente die meer voeling heeft met de praktijk van de haptonomie dan met de theorie, zoals ze eigenlijk ook al aangeeft in het voorwoord. Ik kan me voorstellen dat het op schrift gestelde teksten zijn van colleges aan de opleiding, voorafgaand aan praktijkoefeningen. De auteur spreekt zelf van 'een aantal boeketten met mijn eigen schikking en kleur'. Dat biedt voordelen aan studenten die het een en ander nog eens willen nalezen. Aan de andere kant heeft het boekje in zijn huidige vorm te weinig diepgang om een goede inleiding in het tasten en voelen van de haptonomie te zijn. Wel kan het de lezers stimuleren tot verdere studie.

Wat mij onder andere opvalt, is dat er alleen een summier stukje over haptotherapie in staat en dat andere toepassingsvormen van haptonomie volledig ontbreken, maar misschien komt daar nog een apart boekje over. Ook ontbreekt een paragraaf over behoeften, zoals bijvoorbeeld bij Maslow en 'geweldloze communicatie' gehanteerd wordt: behoefte aan autonomie en zelfexpressie, emotionele behoeften als veiligheid, tederheid, nabijheid en fysieke behoeften als ruimte, rust, aanraking, beschutting. Het zijn immers juist de behoeften die bij veel van onze cliënten zo ondergesneeuwd zijn geraakt dat ze niet meer voelbaar zijn geworden. Het is zo'n prachtige ontdekkingsreis voor velen dat onze gevoelens en behoeften er mogen zijn!

Wat leuk is, is dat er plaats is voor Damasio, maar dan wel voor een van zijn oudere boeken.

Als Sartre genoemd wordt, mag Merleau-Ponty's 'Fenomenologie van de waarneming' niet ontbreken. Als Veldman genoemd wordt, dan toch ook de gemakkelijker leesbare Bob Boot.

Wat ik de auteur en de lezers van dit boek toewens is een snelle, wat uitgebreidere herdruk, met een geactualiseerde literatuurlijst, zodat het wellicht opgenomen kan worden in een nieuw te vormen reeks boeken over haptonomie.

Advertentie

