



Hersteld contact:
het belang van betekenisgeving binnen
een gezinswetenschappelijke hulpverlening.

Evelien Van Beeck
Eindwerk tot het behalen van een graad in de gezinswetenschappen
Promotor: Adelheid Rigo

VOORWOORD

In eerste instantie gaat mijn dank uit naar mijn eindwerkbegeleidster Adelheid Rigo voor de aangename samenwerking en leerrijke contactmomenten. Didier Tritsmans wil ik bedanken omwille van zijn inspirerende manier van werken met mensen in de hulpverlening; onvoorwaardelijke aanvaarding en respect vanuit een authentiek mensbeeld zijn begrippen die ik bij hem aan de levende lijve mocht ondervinden. Mijn dank gaat tevens uit naar Wim Schramme die steeds bereid was om over bepaalde thema's te reflecteren en niet aarzelde het gezegde kritisch in vraag te stellen. Els Vekemans dank ik voor logistieke ondersteuning. Ook dank ik Ludo Van Beeck die het mysterie van ongewenste computerinstellingen wist op te lossen. Marlies Van Beeck wil ik bedanken voor de niet – aflatende aanmoediging op moeilijke momenten. Mijn dank gaat tevens uit naar Tim Dewandeleer, die mij steeds opnieuw en op uiteenlopende manieren stimuleert om mezelf te verwezenlijken. De bachelorproef is mijns inziens hiervan een concreet resultaat.

Ten slotte wil ik mijn diepste bewondering uiten voor alle filosofen en denkers die me vooraf gingen in de reflectie op existentiële thema's. Zij inspireren me elke dag opnieuw.

INHOUDSTAFEL

Voorwoord

Inhoudstafel

Inleiding	1
Deel 1: Casus	2
1. Het levensverhaal van Amber	2
1.1 Ambers visie op het verleden	3
1.2 Belangrijke personen in Ambers leven	3
1.2.1 Ambers vader	4
1.2.2 Ambers moeder	4
1.2.3 Ambers zus	4
1.2.4 Ambers man	5
1.2.5 Ambers dochter	5
1.2.6 Ambers «Alter echo's»	6
1.2.7 Ambers vriendinnen	6
1.2.8 De persoon die Amber misbruikte	6
1.2.9 Ambers therapeut	7
1.3 Veranderingsdoel	7
Deel 2: drie invalshoeken	9
1. Invalshoek 1: filosofisch: contact tussen lichaam en geest	9
1.1 Inleiding	9
1.2 Stromingen in het lichaam – geest – debat	13
1.2.1 Het substantiedualisme	13
1.2.1.1 Reflecties over het substantiedualisme en anorexia nervosa	15
1.2.2 Niet – interactionistisch dualisme en idealisme	15
1.2.2.1 Occasionalisme	16
1.2.2.2 Parallellisme	16
1.2.2.3 Epifenomenalisme	16
1.2.2.4 Idealisme	16
1.2.2.5 Reflecties bij het eigenschap – dualisme en anorexia nervosa	17
1.2.3 Fenomenologie	17
1.2.4 Eenheidsdenken	19
1.2.5 Materialistisch monisme of fysicalisme	20
1.2.5.1 Het ontstaan van een neurofilosofie	22

	1.2.5.2 Reflecties bij het materialistisch standpunt	22
	1.3 Conclusie	22
2.	Invalshoek 2: psychoanalytisch: contact tussen heden en verleden	24
	2.1 Inleiding	24
	2.1.1 Freud	24
	2.1.2 Miller	24
	2.2 Conclusie	33
3.	Invalshoek 3: verhalend: contact tussen de mens, zichzelf en zijn medemens	34
	3.1 Inleiding	34
	3.2 De narratieve benadering	34
	3.3 Het eigen verhaal	35
	3.4 Het verhaal van anderen	37
	3.5 Conclusie	42
Deel 3: oplossingsstrategieën		43
1.	Filosofische oplossing	43
	1.1 Het filosofisch standpunt	43
	1.2 Een confrontatie met verschillende denkkaders	44
	1.3 Filosofische begeleiding	44
	1.4 De filosofie ingebed in een psychologisch kader	45
	1.5 Filosofie als zingeving	45
	1.6 De filosofische praktijk	45
	1.7 Conclusie	45
2.	Psychoanalytische oplossing	47
	2.1 Methoden van Freud	47
	2.1.1 Vrije associatie	47
	2.1.2 Dromen	48
	2.1.3 Projectieve technieken	48
	2.1.4 Het psychoanalytische proces	49
	2.2 Methoden van Miller	50
	2.3 De psychoanalytische praktijk	52
	2.4 Conclusie	53
3.	Verhalende oplossing	55
	3.1 Concreet voorbeeld: Skelettevrouw/ Clarissa Pinkola Estès	55
	3.1.1 De betekenis van het verhaal van Skelettevrouw volgens Estès	56
	3.1.1.1 Leven/Dood/Leven principe	56
	3.1.1.2 De dans van lichaam en ziel	56
	3.1.2 De betekenis van het verhaal van Skelettevrouw volgens Van Beeck	57
	3.1.2.1 In het licht van anorexia nervosa	57
	3.1.2.2 In het licht van Amber	58
	3.2 De narratieve praktijk	59

3.3	Conclusie	60
4.	Veranderingsstrategie voor Amber	61
4.1	Conclusie	62
	Besluit	64
	Praktijkverdieping II Opdracht afwijking ECTS – fiche	65
	Thema: gezinsbegeleiding bij een ouder met anorexia nervosa	65
	Werken aan duurzame gezinsrelaties	65
	Informatieverstrekker en zorgverlener	66
	Teamspeler	67
	Maatschappelijke antenne en professional	67
	Bijlagen	68

INLEIDING

Het lichaam/geest probleem is iets dat ons als mens niet onberoerd kan laten. We worden allemaal geboren met een lichaam. En we worden allemaal geboren met een geest. De vraag die reeds velen voor mij stelden, is hoe deze twee zich tot elkaar verhouden. Is het lichaam slechts een omhulsel van wie we werkelijk zijn? Of is de geest iets dat voortvloeit uit biologische, chemische processen? Dergelijke vragen brengen ons terug naar het fundament van ons bestaan, namelijk wie we zijn als mens. Afhankelijk van de positie die we innemen in dit debat, zullen we anders met ons mens – zijn omgaan. Onze ideeën en onze overtuigingen omtrent essentiële onderwerpen zoals leven, ziekte, lijden en dood zullen er mede door bepaald worden. Maar niet alleen dat. Het zal ook invloed hebben op hoe we met deze thema's omgaan en hoe we onze medemens benaderen.

In onze maatschappij wordt er een duidelijk onderscheid gemaakt tussen het medische enerzijds en het psychische anderzijds. De dualiteit van dergelijk Cartesiaans denken veruiterlijkt zich in twee werelden die volledig los lijken te functioneren van mekaar. Wie in de psychiatrische wereld terecht komt, wordt als het ware volledig tot zijn geestelijk functioneren herleid. Wie lichamelijk ziek wordt, krijgt amper psychische zorg van zij die hen moeten genezen of behandelen. Mijns inziens schuilt hierin een fundamenteel maatschappelijk probleem. We denken en handelen te categorisch, waardoor we het overzicht over het geheel verliezen en misschien belangrijke informatie missen.

Een holistische benadering pleit voor het behandelen van lichamelijke tekortkomingen, maar niet zonder een volledig begrip van wat achter bepaalde symptomen en ziekten schuilt. Wat betekent deze pijn? In de zoektocht naar een antwoord op deze vraag dient ten alle tijde respect opgebracht te worden voor de menselijke eigenheid van het bezielde lichaam.

In deze bachelorproef zal ik op een filosofische manier trachten uiteen te zetten waar bepaalde dualistische denkpatronen vandaan komen en hoe nieuwe visies hiervoor een alternatief bieden. Ik zal tevens de psychoanalytische visie toelichten. Vanuit een derde standpunt zal ik beschrijven hoe elementen uit de narratieve therapie de communicatie tussen hulpverlener en cliënt kunnen bevorderen. Om mijn onderzoek zo accuraat mogelijk te maken, zal ik hiervoor de meest betrouwbare bron raadplegen die er maar is, namelijk de Lijdende Mens zelf. Ik zal trachten met deze persoon op pad te gaan en haar verhaal zo open en onbevangen als mogelijk te beluisteren en weer te geven. Samen zullen wij op zoek gaan naar een manier om deze Pijn te dragen en draaglijk te maken. De nadruk zal hierbij liggen op het belang van echt contact: contact tussen lichaam en geest, contact tussen heden en verleden, contact tussen de mens en zijn medemens.

Evelien Van Beeck

Deel 1: CASUS

1. HET LEVENSVERRHAAL VAN AMBER

Amber is een jonge vrouw van 30 met MPS en anorexia nervosa. Zij groeide op in een gezin met een vader, moeder en een zus die 10 jaar ouder is. Met haar vader had ze een heel intieme band. Hij was voor zijn job echter vaak de deur uit, waardoor ze hem niet op regelmatige basis zag. Ambers moeder was voor haar nooit meer dan 'de vrouw uit wie ze geboren is'. Zij was verslaafd aan medicatie en Amber herinnert zich vooral hoe zij haar roes moest uitslapen. De band met haar zus was nooit optimaal. Amber voelde steeds hoe ze benijd werd, omwille van tekentalent en intelligentie.

Ambers familie was welgesteld en had een buitenverblijf in Knokke-Heist. Op haar 5^{de} ontmoette haar vader daar een man, Freddy, met wie hij bevriend raakte. Freddy had verdacht veel aandacht voor Amber, maar zijzelf zag daar in haar kinderlijke onschuld geen kwaad in. Op een dag nam hij haar mee naar de kelder, onder het excuus dat ze mee whisky mocht gaan halen. Amber werd toen voor de eerste keer misbruikt. Freddy bedreigde haar met de dood. Als ze iets zou zeggen, dan zou hij haar komen halen en haar familie vermoorden. Sinds die dag werd Amber elk weekend misbruikt. Ambers familie merkte niets. Haar moeder moest massaal veel zelf kopen voor Ambers vaginale ontstekingen en blaasontstekingen, maar stelde zich geen vragen over het hoe of waarom.

Op haar 11^{de} verhuisde Amber met haar familie naar Duitsland. Dat was voor haar een goed iets, aangezien ze op die manier verlost was van Freddy. Toch voelde Amber zich niet goed in haar vel. Ze leek zich niets te herinneren van haar misbruik, maar begon toch een nood te ervaren om zich de dissociëren. Op haar 13^{de} vertoonde ze eveneens de eerste tekenen van anorexia nervosa. Toen ze 14 werd, nodigde haar vader Freddy uit in Duitsland. Amber werd zwaar verkracht.

Er volgde een opname van enkele maanden in een kliniek voor anorexiapatiënten. Daar gold dat ze naar huis mocht, als ze 56 kilo woog. Amber zag er de psychiater maar twee maal. Ze trachtte hem iets te zeggen over wat haar overkomen was via wat ze geschreven had, maar dat zag de psychiater niet zitten. «Praten!» was de boodschap. Dit veroorzaakte bij Amber de tegenovergestelde reactie. Ze ging naar buiten met een normaal gewicht, maar in haar hoofd was ze nog helemaal anorectisch. Amber herinnert zich dat een verpleegster haar op het einde bij haar trok en zei: «Ik heb je wel door!»

Het misbruik van Freddy vond op regelmatige basis plaats tot ze 19 was. Al die tijd was Amber enorm frêle en verzwakt door haar eetstoornis. Achteraf ontmoette ze verschillende mannen die haar meelokten en verkrachtten.

Opnieuw in België ging ze marketing studeren en op school leerde ze Peter kennen. Peter was een leerkracht van haar en een mooie man. Hij trok de aandacht van Amber, omdat Amber altijd al een diep respect gevoeld had voor leerkrachten die haar iets wisten bij te brengen. Amber had net een zeer problematische relatie achter de rug, en was blij dat ze bij hem kon gaan wonen. Amber vertelde hem alles over haar verleden. Ze wilde dat hij wist waaraan hij begon. Hij leek er aanvankelijk geen problemen mee te hebben.

Toch kwamen er meer en meer haren in de boter te zitten. Toen Amber op straat werd aangesproken door een fotograaf en – zonder Peters medeweten – naar zijn studio ging, werd ze opnieuw verkracht, vijf uur aan een stuk. Toen ze thuiskwam had ze verwacht dat Peter haar zou troosten en steunen, maar hij reageerde enkel boos en verwijtend. Dat maakte iets fundamenteel stuk bij haar.

Ambers vader stierf toen hij net op pensioen was gegaan. Hij leed aan hemocromatose, een leveraandoening. Op het laatst van zijn leven had Amber nog enkele mooie momenten met hem. Toen hij stierf, stortte haar wereld in. Zij zouden samen een firma opstarten, maar ook dat kon nu niet doorgaan.

Op haar 25^{ste} raakte Amber onverwacht zwanger en werd Meeltje geboren. Dat was op het moment dat ze Peter eigenlijk wou verlaten. Tot op heden is ze nog steeds samen met hem, omdat hij dreigt Meeltje van haar af te nemen als ze van hem weggaat. Meeltje is op dit moment alles voor haar. Ze is haar kracht om verder te gaan. Amber snakt naar vriendschap en mensen om haar heen, maar ervaart dat ze zo niemand heeft. Haar “*alter echo's*” (alter ego's) beschouwt ze als grote steun, omdat zij haar helpen te dissociëren wanneer de realiteit haar te veel wordt. Haar MPS beschouwt ze als een onderdeel van wie ze is maar de anorexia is een ziekte waaronder ze tot op heden enorm veel lijdt. Het enige wat ze wil, is een kinderlijk lichaam, omdat ze op die manier het gevoel heeft zuiver te kunnen zijn. Maar ze is niet meer zuiver, zegt ze, niet na alles wat er gebeurd is met haar.

1.1 Ambers visie op het verleden

Wanneer Amber terugdenkt aan Freddy, dan ziet ze vooral een slachtoffer. Ze denkt dat hij zelf iets meegemaakt heeft waardoor hij zo geworden is.

De schuld van alles wat haar overkomen is, legt ze hoofdzakelijk bij haar moeder. Eerst en vooral omdat zij nooit de moederrol ten opzichte van Amber heeft opgenomen, en ook omdat Amber altijd het gevoel heeft gehad dat zij voor haar moeder moest zorgen, in plaats van andersom. Ze walgt van haar moeder, omdat ze zo dik is (150 kilo) en ook omdat ze volgens Amber achterlijk is. Amber kan niet begrijpen dat haar moeder nooit gezien heeft dat ze zo zwaar misbruikt werd. Amber verwijt haar dat ook; ze is er immers van overtuigd dat het misbruik voorkomen had kunnen worden als er meer voor haar gezorgd werd.

Amber herinnert zich ook dat een klasgenoot haar er eens op wees dat ze moest opletten om niet te dik te worden. Amber was stevig en sportief gebouwd, omdat ze dagelijks ging joggen. Op de tennisschool zei men haar hetzelfde. Amber wou absoluut niet dik worden en deze waarschuwingen hebben dan ook hun effect gehad.

Amber denkt dat de ernst van haar anorexia vandaag de dag vooral te wijten is aan haar problematische relatie. Voor haar zou het enorm veel betekenen als ze afstand kon nemen van haar man. Ze zou graag alleen wonen met haar dochter op een appartementje.

1.2 Belangrijke personen in Ambers leven

Amber is een persoon die op zoek gaat naar diep en waarlijk menselijk contact. Daar zij zo vaak in haar vertrouwen geschonden is, blijkt het niet evident te zijn voor haar om dat te vinden. In alles wat ze doet en zegt zit er steeds een relationele boodschap verborgen. Al dan niet bewust lijkt zij zich aan te passen aan de persoon met wie zij spreekt of contact heeft. Zij wil

interessant genoeg zijn, en de contacten behouden. Ambers psycholoog spreekt over een relationele dans die in elke relatie opgevoerd wordt, maar die Amber op een heel extreme manier beleeft. Haar levensverhaal maakt deel uit van die dans, en zij past het aan naargelang het NU het beste is.

1.2.1 Ambers vader

Ondanks het feit dat Ambers vader overleden is, is hij nog heel aanwezig in haar leven. Het lijkt alsof hij over haar schouder meekijkt en op een dominante manier oordeelt: “Zo is het!”.

Amber zelf heeft hele mooie herinneringen aan haar vader. Bijvoorbeeld over hoe hij met haar filosofeerde over het niets en het iets. Wanneer ze over hem spreekt, is dat op een bewonderende manier. Haar vader is voor haar de ideale man. Ze beschrijft hem met vele superlatieven. Hij is voor haar “haar God”. Ikzelf krijg bij deze beschrijvingen een ongemakkelijk gevoel. Wanneer ik dit gevoel toets bij Ambers psycholoog, meneer Tritsmans, bevestigt hij me hierin. Via hem hoor ik een andere kant van het verhaal. Ambers vader zou vaak tot drie à vier uur bij haar op haar kamer gezeten hebben, zagezegd om te praten. Hij deelde met haar de hotelkamer in plaats van met zijn vrouw. Verder zei hij tegen Amber dingen als: ‘Uw moeder, da’s echt een koe, maar geen nood, ik geraak mijn zaad elders wel kwijt.’ Ik krijg van hem de indruk dat hij zijn dochter als de vrouw des huizes beschouwde, en een zeer ongezonde relatie met haar dochter onderhield. Wellicht overromantiseert Amber haar vader, omdat hij de enige was van wie ze het gevoel had dat hij betrokken op haar was.

Meneer Tritsmans heeft het gevoel dat Ambers vader twee kanten had. Enerzijds een erg zachte kant, maar anderzijds ook een onverbiddelijke, harde en rauwe kant.

1.2.2 Ambers moeder

Amber walgt van haar moeder. Ze vindt haar «een dikke koe». Zij beschrijft haar als een plompe, domme, onaantrekkelijke vrouw. Ambers moeder krijgt de schuld van alles. Volgens Amber zou ze niet misbruikt geweest zijn, als haar moeder er niet geweest was. Haar moeder zat steeds aan de pillen en vertoefde constant in een roes. Amber heeft het gevoel dat zij degene was die voor haar moeder zorgde, in plaats van andersom.

Amber is voor een groot deel financieel afhankelijk van haar moeder. Zij vindt dit evident, en zegt haar regelmatig: «Gij moet betalen! Gij zult blijven betalen!»

Via Ambers psycholoog verneem ik dat Amber soms goede momenten heeft met haar moeder, waar ze zelfs van geniet, toch zal je dit nooit uit Ambers mond horen.

1.2.3 Ambers zus

Amber heeft haast geen contact met haar zus. Ze zegt dat ze haar haat en veracht. Amber beschrijft haar als een psychiatrische patiënt: iemand die tot niets in staat is en niets anders doet dan Amber te imiteren (hoewel ze 10 jaar ouder is dan Amber). Ambers psycholoog heeft de indruk dat Ambers zus een soort van ongeleid projectiel is, iemand die erg heftig en explosief uit de hoek kan komen. De relatie tussen Amber en haar zus is vrij onduidelijk, ook voor de psycholoog.

Amber voelt zich financieel benadeeld ten opzichte van haar zus. Ze beweert dat haar zus veel meer geld krijgt van haar moeder dan zijzelf. Haar zus zou blijkbaar een deel van een loft gekregen hebben, waar vele waardevolle spullen stonden.

Amber lijkt met haar zus steeds te hebben moeten strijden om haar vader en haar moeder. Zij vormde een bondgenootschap met haar vader tegen haar moeder en haar zus. Deze strijd lijkt tot op heden nog steeds actueel te zijn.

1.2.4 Ambers man

Peter, Ambers man, staat ver van haar. Wat Amber betreft, is de relatie barslecht. Peter en zij zijn al vier jaar niet meer intiem geweest. Amber vindt dat best zo. Ze spreekt over hem als 'die lul'. Zonder haar dochter zou ze niet meer bij hem zijn, zegt ze. Ze blijft bij hem, omdat hij dreigt haar dochter van haar af te nemen als ze weggaat. Het enige goede wat hij voor haar doet, is soep maken, vertelt Amber.

Ambers psycholoog zegt me dat hij slechts één keer meekwam naar de therapie. Hij nodigde hem herhaaldelijk uit, maar Amber lijkt dit telkens weer af te wijzen. Misschien omdat ze dit interpreteert als een initiatief om haar relatie te redden. Via Ambers psycholoog verneem ik eveneens dat Ambers man iemand is die treuzelt, uitstelt. Zo heeft hij het moeilijk wanneer Meeltje stappen zet in haar ontwikkeling. Hij wou dat ze voor altijd een babietje bleef.

Ik vraag aan Ambers psycholoog waarom het zo moeilijk is voor Amber om van hem weg te gaan. Amber heeft het financieel niet breed, maar heeft veel nodig op financieel gebied. Toch is dit niet de reden waarom ze bij hem blijft. Ambers psycholoog beschrijft dit eerder als een gevolg van haar persoonlijkheid. Amber lijkt altijd grote plannen te hebben, maar uiteindelijk komt er niets van in huis. Zo had ze reeds een idee om een atelier op te starten, of om een speciale schort uit te vinden. Als hij haar vraagt hoe ze het zou aanpakken, blijkt ze zelfs niet in staat te zijn de eerste stap te zetten. In haar relatie is dat ook zo. Zij kan wel spreken over het weggaan, maar zal dit niet zelf realiseren.

1.2.5 Ambers dochter

Meeltje is Ambers dochter. Zij is nu 4 jaar oud. Meeltje is de reden waarom Amber nog in leven is. Zij betekent alles voor haar. Amber heeft geen andere betekenisvolle persoon in haar omgeving. Meeltje van haar wegnemen, zou haar dood betekenen. Amber ontleent een stuk van haar identiteit aan haar moederschap.

Meneer Tritsmans uit meermaals zijn zorg over Meeltje. Enerzijds vindt hij dat bijzondere jeugdzorg haar zou moeten weghalen, en voelt hij de plicht hen op de hoogte te brengen gezien de erg ongezonde thuissituatie. Anderzijds heeft hij met Amber een vertrouwensrelatie opgebouwd die hij niet wil schaden, omdat dit voor Amber het einde zou betekenen. Amber heeft immers veel moeite om iemand te vertrouwen. Meneer Tritsmans is in de eerste plaats de therapeut van Amber. Meneer Tritsmans deed meermaals voorstellen om familiehelp te laten komen, maar Amber wijst dit radicaal af. Er is niemand die een oogje in het zeil houdt over het welzijn van Meeltje.

Ik stel mezelf de vraag waarom het CLB of een andere instantie niet ingrijpt.

1.2.6 Ambers “alter echo's”

Amber heeft vele persoonlijkheden. Zij kan niet meer bijhouden hoeveel het er nu feitelijk zijn. Ze hebben allemaal een naam en zijn altijd aanwezig. Ze praten de hele tijd door mekaar. Amber zegt dat ze echt eigen persoonlijkheden zijn. Vooral Lisa beschouwt ze als een vriendin, omdat zij haar helpt te dissociëren als ze het niet meer aan kan. Soms kan ze zichzelf niet meer herinneren dat ze bij de psycholoog geweest is. Ze belt hem dan op en wanneer hij haar aanwezigheid bevestigt, weet ze dat Lisa haar weer geholpen heeft.

Ook Mister X is een belangrijk figuur. Hij is heel kwaad en agressief, en zorgde er in het verleden voor dat ze haar polsen opensneed of zichzelf verminkte. Met hem is ze op een dag wel tot een compromis gekomen, in de zin dat ze hem duidelijk heeft gemaakt dat als hij zichzelf iets wil aandoen, hij ook haar pijn doet, omdat ze nu eenmaal hetzelfde lichaam hebben.

Amber benadrukt dat geen van haar “alter echo's” haar kindje ooit iets zouden aandoen. Ze houden allemaal enorm veel van Meeltje. De liefde die de “alter echo's” voor Meeltje voelen, is de liefde die Amber eigenlijk voor zichzelf gewent had als kind.

MPS maakt het Amber moeilijk om haar anorexia te overwinnen, omdat verschillende “alter echo's” haar de ene keer volproppen met eten tot ze braakt en de andere keer haast dood uithongeren. Met andere woorden, de persoonlijkheden in Ambers hoofd bemoeien zich constant met de anorexia.

1.2.7 Ambers vriendinnen

Op dit moment heeft Amber geen vriendinnen. Ze heeft er wel twee gehad, maar die hadden zelf psychische problemen en die relaties beschouwde ze als ongezond.

Zij uit wel meermaals het verlangen om een vriendin te hebben. Wanneer we drie maal hebben afgesproken, beschrijft ze haar ideale vriendin. Ik voldoe volledig aan het profiel, en merk dat dit een hint is naar mij toe, Amber hunkert naar contact. Ze belt en smst me herhaaldelijk, met telkens de boodschap dat ze zich nog dingen herinnert die bij het levensverhaal moeten. Ze doet me ook het aanbod om haar te raadplegen wanneer ik hulp nodig heb, want zij zou 1400 filosofische boeken vanbuiten kennen.

Van haar psycholoog verneem ik hoe zeer Amber nood heeft aan contact, en dat zij het gevoel heeft dat zij interessant blijft voor mij zolang ze met problemen afkomt. De duur van het contact is immers afhankelijk van de duur van de bachelorproef.

Voor Amber zijn de afspraken voor de interviews echte uitstapjes, waar zij van geniet. Ik merk dat ik haar erg duidelijke grenzen moet stellen, omdat zij deze zelf heel moeilijk aanvoelt. Van in het begin voel ik me bezorgd dat zij zich te hard aan mij zal hechten en het einde van de bachelorproef als een verlies zal ervaren.

1.2.8 De persoon die Amber misbruikte

Freddy krijgt geen plaats in Ambers leven. Amber beschouwt hem niet als een persoon, maar als een slachtoffer. Op een bepaalde manier heeft ze zelfs medelijden met hem, ze denkt veel na over hoe hij zo geworden is. Amber weet dat hij vroeger op internaat zat en dat daar iets gebeurd is dat een diepe indruk op hem gemaakt heeft. Het is niet zo dat ze hem vergeven heeft, maar ze begrijpt hem wel. Amber benadrukt dat de zaken anders zouden liggen als hij hetzelfde

met haar dochtertje zou doen als hij met haar gedaan heeft. Dan zou ze hem “de ogen uitsteken” en “vermoorden”. Wanneer Amber over Freddy spreekt, is dat op een gevoelloze manier. Ik kom heel weinig over zijn persoonlijkheid te weten. Het enige wat ik kan vermoeden, is dat hij zwaar aan de drank zat.

1.2.9 Ambers therapeut

Twee maal per week komt Amber bij haar therapeut, Didier Tritsmans. Van hem vernam ik dat deze afspraken voor Amber een soort van houvast zijn, maar tevens een ritueel vormen: meneer Tritsmans houdt haar in de realiteit.

Meneer Tritsmans heeft soms het gevoel dat Amber graag de perfecte patiënte is. Zij verzint dan als het ware problemen bij, omdat ze maar interessant genoeg zou zijn. Meneer Tritsmans zegt dat Amber vaak bij hem komt en de sessie aanvangt met een zin als: “Ik kwam een man tegen en natuurlijk heeft die mij weer verkracht”. Hij heeft soms de indruk dat Amber problemen vergroot of misschien zelfs verzint, omdat ze anders het gevoel heeft niet genoeg te bieden. In dergelijke trefzinnen schuilt met andere woorden een relatievoorstel: “Blijf bij mij”.

Meneer Tritsmans zelf spreekt over het zwaarste begeleidingsproces dat hij ooit gedaan heeft. Met Amber spreken is moeilijk, omdat zij zo vaag is en vaak afwijkt, en de gesprekken niet altijd tot een duidelijk punt leiden. Hijzelf gelooft niet in het feit dat Amber nog kan genezen, maar in de mate van het mogelijke wil hij haar wel ondersteunen en blijven zoeken naar strategieën om het leven draaglijk te maken voor haar.

1.3 VERANDERINGSDOEL

Amber is een jonge vrouw die enorm veel heeft meegemaakt. Herhaaldelijk misbruik heeft haar fundamenteel beschadigd. Vanuit een idealistisch geloof in de mogelijkheden van de mens had ik graag voor haar de ideale therapie uitgewerkt. Dit blijkt echter niet haalbaar te zijn. Vanuit mijn ervaring met Amber en de gesprekken die ik had met haar psycholoog, begrijp ik dat er zich in het leven van de mens tragedies kunnen voordoen waardoor de psychische schade onomkeerbaar is. Amber zal niet meer genezen. Dit betekent echter niet dat wij haar mogen opgeven. Een realistisch veranderingsdoel voor Amber schuilt in de verbetering van de kwaliteit van haar leven. Op dit moment lijdt Amber onnoemelijk. Dit hypothekeert niet alleen haar eigen geluk, maar heeft eveneens een belangrijke invloed op haar gezin. Ondanks de zware problematiek van Amber kiest het gezin ervoor om samen te blijven. Om de kwaliteit van het gezinsleven te verbeteren, is het noodzakelijk om Ambers pathologie aan te pakken. Zonder Amber is er immers geen gezin. Als Amber gestabiliseerd wordt, komt dit het gezin ten goede.

Gezien het beknopte karakter van deze bachelorproef zal de nadruk hoofdzakelijk liggen op het uitwerken van strategieën om Amber te ondersteunen. Dit betekent echter niet dat het ruimere gezinsfunctioneren uit het oog verloren moet worden. Het is belangrijk dat dit gezin een eigen manier vindt om samen te functioneren. Op dit moment blijken er echter geen problemen van dien aard dat er onmiddellijk ingegrepen moet worden in het leven van Ambers man of kind. Ambers man voelt zich goed en functioneert naar behoren. Voor hem is het belangrijk dat er aandacht geschonken wordt aan het feit dat hij samenleeft met een vrouw met psychiatrische problematiek.

Ook Meeltje doet het op dit moment goed. Er worden geen problemen gemeld vanuit de school of vanuit andere instanties. Uit respect voor de natuurlijke loyaliteit die er bestaat tussen ouder – kind, is het belangrijk dat Meeltje zo lang mogelijk opgevoed kan worden door haar eigen moeder en vader. Indien er zich later problemen mochten voordoen, moet dit herbekeken worden.

Kortom: welke strategieën kunnen Amber helpen om haar functioneren te ondersteunen teneinde dit haar hele gezin ten goede komt?

Deel 2: DRIE INVALSHOEKEN

1. INVALSHOEK 1: FILOSOFISCH: contact tussen lichaam en geest

1.1 *Inleiding*

Vele tekstboeken vangen het lichaam – geest probleem aan met Descartes. Toch werd er reeds lang voor Descartes over het thema gediscuteerd (Lagerlund, 2006: 1).

Wat is de ziel? Volgens Aristoteles bestaat zij uit een vegetatief, sensitief en intellectueel deel. Deze drie zijn ofwel functies, machten of delen van één ziel, of anders onderdelen van verschillende zielen of wezens. Planten hebben vegetatieve zielen, dieren hebben een vegetatieve en een sensitieve ziel, mensen bezitten alle drie. In de ziel kan men het principe van het leven terugvinden. Alle levende dingen hebben volgens Aristoteles een ziel, dus ook planten en dieren. Dit laatste idee werd door Descartes verworpen. Om aan te geven dat alleen mensen deze eigenschap bezitten, is hij beginnen spreken over een geest in plaats van over een ziel. Descartes ging wel akkoord met ideeën die grotendeels van Plato en Augustinus afstemden. De ziel is geen levensprincipe, maar een denkend ding of entiteit. Zij is immaterieel, niet-uitgebreid en ondeelbaar. Volgens Plato, Augustinus en Descartes bestaat de ziel onafhankelijk op zichzelf. Ook hier verschillen zij van Aristoteles, die ervan overtuigd was dat de ziel essentieel verenigd is met het lichaam die zij bewoont. Afhankelijk van het standpunt dat men hierover inneemt, spreekt men al dan niet van dualisme. Onder andere de Christelijke overtuiging van onsterfelijkheid is op dualisme geïnspireerd: de geest leeft verder na de dood van het lichaam (Lagerlund, 2006: 3 – 5).

Door het misbruik dat Amber jarenlang doorgemaakt heeft, is zij langzaam aan haar ziel beginnen afsplitsen van haar lichaam. Hier betreedt zij het domein van Descartes op een extreme manier: om geestelijk te overleven heeft zij geen voeding nodig noch andere lichamelijke zorg. Het splitsen gaat zelfs nog verder dan dat. Amber splitst zich eveneens af van de fysieke wereld, door zichzelf op bepaalde momenten bewust van de realiteit te ontkoppelen. Dit gebeurt wanneer de realiteit van het misbruik haar te veel wordt. Het is voor haar een manier om te reageren op ondraaglijke herinneringen. Zij valt op de grond en lijkt even helemaal weg te zijn. De enige manier om haar terug bij de realiteit te brengen, is door haar ziel rechtstreeks aan te spreken: «Amber, kom terug, je bent veilig, maak contact met de dingen om je heen». Paradoxaal genoeg zou zintuiglijke stimulatie hierbij helpen, zegt haar psycholoog. Hij gaat met ijsblokjes over haar armen of geeft haar kleine tikjes tegen haar wang.

Aristoteles' denken zien we terugkomen in de 13^{de} eeuw bij Thomas Van Aquino. Volgens deze filosoof bestaat elke ziel op zichzelf en wordt de materie door haar toedoen actief gevormd (Vogt, 2005: 117). Elke ziel heeft een materie en elke materie heeft een ziel. Zowel mensen als dieren zijn op die manier geschapen, maar ze bezitten andere materie. Er is een soort van hiërarchie in de vormen. Onderaan bevinden zich zij die het dichtst bij de materie komen en

die geen andere functies bezitten dan activiteit en passiviteit, bijvoorbeeld planten. Daarboven staan de dieren en op de hoogste plek bevinden zich de mensen. Zonder het lichaam is de ziel niet volledig. Zij kan bestaan zonder het lichaam, maar kan zonder haar niet functioneren. Het hoogste doel van de ziel is kennis en daarvoor heeft ze de lichamelijke zintuiglijkheid nodig (Vogt, 2005: 118). Het is de bedoeling dat ze verenigd is met het lichaam (Lagerlund, 2006: 6). Wanneer het lichaam sterft, maakt de ziel zich los van haar (Vogt, 2005: 118). In deze visie zit echter een tegenstrijdigheid. Aquino beweert dat de ziel onafhankelijk kan bestaan van het lichaam, en tegelijkertijd dat ze in essentie één is met het lichaam. Om deze reden is zijn visie later ook bekritiseerd en verworpen (Lagerlund, 2006: 7).

De tegenstrijdigheid in de theorie van Aquino is ook regelmatig hoorbaar in de woorden van Amber. Het lichaam is volgens haar «iets dat er wel is», maar «haar ziel bestaat toch volledig los van de materie». Als bewijs voor het laatste brengt ze het argument van haar «alter echo's» naar voren. Voor Amber zijn deze persoonlijkheden echt, ook al hebben zij geen lichaam. Het is voor haar eerder zo dat zij allemaal gebruik maken van haar lichaam. Als Mister X, één van haar persoonlijkheden die enorm kwaad en agressief is, zichzelf pijn wil doen, dan doet hij dat via haar lichaam. Dat zij enige tijd geleden haar polsen opensneed en reeds verschillende lichaamsdelen veelvuldig mutileerde, wijdt ze volledig aan hem: «Dat ben ik niet, dat is hij, maar hij beseft niet dat hij mij ook pijn doet als hij zichzelf pijn wil doen». Wanneer ik haar de vraag stel of zij niet gewoon één lichaam heeft en verschillende persoonlijkheden, ontkent ze dat. Haar persoonlijkheden hebben geen lichaam, en toch maken zij hun wensen te kennen en komen zij naar buiten via het hare.

Volgens Ockham bestaat de ziel deels uit een sensitief stuk en deels uit een intellectueel stuk. Als men naar iets kan verlangen en het tegelijkertijd kan versmaden, dan moeten er verschillende zielen zijn die simultaan naast mekaar bestaan. Verlangen is immers iets van de sensitieve ziel, en versmaden van de intellectuele. Voor sensaties geldt voor hem hetzelfde: zij behoren tot een sensitieve ziel, en niet tot een intellectuele. Iets wat één en hetzelfde is, kan niet tegelijkertijd materieel en immaterieel, uitgebreid en niet-uitgebreid zijn. De sensitieve ziel is uitgebreid en materieel, want zij bevindt zich in het hele lichaam. De intellectuele geest is immaterieel en niet-uitgebreid. Dus moeten deze twee wel onderscheiden zijn, concludeert hij. Zij kunnen onafhankelijk van mekaar functioneren en bestaan naast mekaar op toevallige wijze. Dat de intellectuele ziel een eenheid vormt met het lichaam, is iets dat we moeten aannemen via ons geloof (Lagerlund, 2006: 9).

Amber kan zich vinden in het bestaan van verschillende zielen die simultaan naast mekaar bestaan. Wat Ockham hier een sensitieve ziel en een intellectuele ziel noemt, zou Amber benoemen als twee van haar persoonlijkheden. Lissa is haar «alter echo» dat voor haar denkt (de intellectuele ziel) en Mister X is haar «alter echo» dat sensitief snel overprikkeld is (de sensitieve ziel). Amber heeft tot 50 «alter echo's». Zij zou Ockhams theorie over de zielen dus uitbreiden en elk aspectje van zichzelf benoemen met een andere ziel.

In de 14^{de} eeuw neemt de discussie een nieuwe wending met de geschriften van John Buridan. Buridan is het eens met de metaphysica van Ockham, maar reïnterpreteert tegelijkertijd de teksten van Aristoteles. Net zoals zijn voorgangers hield hij zich bezig met het uitklaren van de natuur van de ziel en haar relatie met het lichaam. Er zijn volgens hem maar drie oplossingen

voor het probleem, die hij achtereenvolgens de Alexandriaanse, de Averroïstische en de Christelijke positie noemt. De eerste is die van Alexander van Aphrodisias. Het menselijk intellect is materieel van aard, net zoals bij dieren, en is sterfelijk. De tweede is die van Averroës. Volgens hem is het intellect immaterieel en niet bedrieglijk; alle mensen hebben hetzelfde intellect. De derde positie is die van het geloof. Het menselijk intellect is een substantiële vorm van het lichaam, die ingeprent is in het menselijk lichaam, maar niet materieel of uitgebreid is en dus niet bedrieglijk. De interactie tussen lichaam en geest is dus miraculeus en enkel terug te brengen op God. Buridan zelf voelde het meeste voor de verklaring van Alexander van Aphrodisias, die een grote invloed had in de 15^{de} eeuw. Hobbes werkte deze visie verder uit (Lagerlund, 2006: 9).

Amber zou zich vooral kunnen vinden in de theorie van Averroë. Alles wat zij intellectueel ervaart is echt voor haar. Dit gaat zo ver dat zij dingen die zij denkt, maar die niet echt gebeurd zijn, toch voor waar houdt. Zij stelt zichzelf ook boven de wetenschap of boven het professionele oordeel van haar psycholoog. Wanneer zij me vertelt over de benadering van MPS in de hedendaagse psychologie, wijst ze deze meteen af en geeft haar eigen versie. Ze beklemtoont dat haar eigen versie de enige ware is, omdat haar intellect haar niet bedriegt.

Vooraf in de sfeer van het Christelijke geloof was het erg belangrijk te bewijzen dat de geest immaterieel en onsterfelijk was, en dus verder bleef bestaan wanneer het lichaam stierf. Wanneer Descartes zijn theorie begint, is hij zich van deze voorgeschiedenis bewust. Ook hij zoekt naar een logische filosofische en theologische verklaring om de relatie tussen geest en lichaam aannemelijk te maken. Dat Descartes een sterk dualisme zou verdedigen, is een idee dat nog vaak leeft maar eigenlijk niet helemaal klopt. Volgens sommige interpretaties van zijn werk, zou hij zelfs bereid geweest zijn de doctrine van de onsterfelijkheid en de onafhankelijkheid van de geest op te geven om de essentiële eenheid tussen lichaam en geest te verklaren (Lagerlund, 2006: 11 – 12).

Voor Descartes bestaat de geest essentieel uit de gedachte, en het lichaam essentieel uit uitgebreidheid (Pasnau, 2006: 283). In tegenstelling tot wat men vaak denkt, werd deze visie niet geïntroduceerd door Descartes. Thomas van Aquino bijvoorbeeld, beweerde dat we in het lichaam drie dimensies konden terugvinden. Ook zijn voorgangers Aristoteles en Augustinus waren hier reeds van overtuigd.

Augustinus oppert dat de de essentie van de geest de gedachte is. Hij bekritiseert de materialisten die beweren dat de geest teruggebracht kan worden naar lichamelijke elementen: «*When the mind knows itself it knows its substance, and when it is certain of itself it is certain of its substance. But it IS certain of itself.*» (Pasnau, 2006: 283). De geest is er zeker van dat ze denkt, verlangt, twijfelt, enzoverder, en is dus geen lichaam maar een ding dat denkt. Deze gelijkenissen tussen Augustinus en Descartes zijn treffend. Zowel Descartes als Augustinus zeggen dat de geest geen lichaam is. Beiden stellen dat de geest een denkend ding is. Tegenwoordig staven de materialisten hun stelling door de autoriteit van de fysica. Vandaar de evolutie van het woord materialisme naar fysicalisme. Het is echter onmogelijk om volledig op de wetten van de fysica te vertrouwen, daar ze nog onvolledig en soms zelfs foutief zijn. Als men er ooit in slaagt de geest te reduceren tot het fysische, dan moet de materialist het dualisme verwerpen (Pasnau, 2006: 284).

Doorheen de geschiedenis werd er algemeen aangenomen dat de essentie van het lichaam haar uitgebreidheid is. Deze uitgebreidheid zou de geest van het lichaam onderscheiden. Zowel

Hobbes als Descartes verdedigen deze stelling, ondanks hun fundamentele verschillen in hun theorie. Ook Henry More, die over het algemeen andere gedachten had dan Descartes, bevestigt deze stelling.

Amber is zich op elk moment enorm bewust van haar uitgebreidheid. Ze spreekt over de plaats die zij inneemt met haar lichaam. Zij weet dat ze mager is, maar toch is het te veel. Net zoals Hobbes, Descartes en More is Amber ervan overtuigd dat de essentie van het lichaam precies in die uitgebreidheid schuilt. Aan uitgebreidheid koppelt Amber de concepten grenzen, beperktheid, vervelend, last en pijn. De geest ervaart ze als alles wat het lichaam niet is: onbegrensd en vrij. Het spreekt voor zich dat Amber met deze definitie een waarde toekent aan haar geest die ze haar lichaam nooit zou geven.

Hobbes, materialist, grijpt terug naar het empirisme als bewijs voor zijn theorie. In dit opzicht verschilt hij fundamenteel van Descartes' overtuigingen. Enkel op het gebied van de uitgebreidheid zijn ze het eens. Voor Hobbes zijn engelen en geesten lichamelijke substanties, schrijft hij in *Elements of Law*. In *Leviathan* bekrachtigt hij zijn standpunt. Hij schrijft dat alles in dit universum lichaam is. Als we willen beweren dat God er voor iets tussen zit, dan is dat enkel omdat we verlangen hem te eren. Ook God is volgens hem een lichaam: niets kan bestaan zonder een plaats in te nemen (Pasnau, 2006: 286 – 288).

In de 17^{de} eeuw kwam Henry More met een interessante discussie over uitgebreidheid. Hij bekritiseerde zowel Hobbes als Descartes. Op die manier ontstond er een interessante filosofisch trio. Hobbes gaat met Descartes akkoord dat uitgebreidheid een criterium is voor het fysische, en beargumenteert dat aangezien alles uitgebreid is, alles fysisch is. More gaat akkoord met Hobbes over dit principe. Waarin hij echter niet meegaat, is de stelling dat uitgebreidheid als een criterium kan dienen voor het fysische. Hij verwerpt dus het fysicisme van Hobbes, maar gaat akkoord met het dualisme van Descartes.

Tot in de late Middeleeuwen overdacht en bediscuteerde men de relatie tussen lichaam en geest op deze manier, maar niemand vond een geloofwaardige filosofische en theologische oplossing. Vast staat echter wel dat de discussie niet iets nieuws is van Descartes (Lagerlund, 2006: 8).

De benadering van het probleem verschilt heden ten dage grondig van die van de Middeleeuwen en de Moderne Tijd. Vandaag vragen we onszelf vooral af hoe mentale fenomenen zoals bewustzijn en intentionaliteit mogelijk zijn in de fysische wereld. Middeleeuwse filosofen, en later ook Descartes, vroegen zich het tegenovergestelde af, namelijk hoe een fysische substantie effect kan hebben op de geest. Hoe kon een hoogstaand iets als de geest in overeenstemming gebracht worden met het lichaam? Het probleem stelde zich in de Middeleeuwen vooral op een metafysische manier, terwijl het vandaag de dag eerder epistemologisch en semantisch benaderd wordt (Lagerlund, 2006: 2).

Amber benadert het lichaam/geest – probleem volgens de Middeleeuwse filosofische traditie. Zij is ervan overtuigd dat haar gedachten echt zijn, en dat die gesitueerd zijn in de geest. Zij wijst regelmatig naar haar hoofd als zij iets vertelt. Het lichaam is uitgebreid en vormelijk. Amber kan heel goed de lichaamsvormen van anderen omschrijven, net zoals die van zichzelf. Zij vertelt me regelmatig hoe ze eruit ziet, en het beeld dat zij van zichzelf scheidt komt overeen met de werkelijkheid. Het lijkt me niet dat Amber over een vertekend lichaamsbeeld beschikt. Zij weet

dat ze graatmager is en een ziekelijke indruk maakt. Haar lichaam kan haar weinig schelen, en toch versiert ze het met piercings en tracht ze een bepaalde stijl van kleding aan te nemen. Dat heeft te maken met de manier waarop ze wil overkomen naar anderen: namelijk alternatief, 'als een hippie'. Haar aparte stijl heeft niets te maken met het feit of ze al dan niet om haar lichaam geeft, want dat doet ze niet, zegt ze zelf.

Amber is heel dualistisch ingesteld. De geest, het denken, is datgene waar het echt om gaat. Net zoals de Middeleeuwse filosofen beschouwt zij de geest als iets verheven en hoogstaand, iets dat het lichaam overstijgt. Het lichaam veracht zij. Dit is begrijpelijk vanuit haar achtergrond. Als jong meisje werd zij altijd geprezen omwille van haar intellectuele vermogens, en hieraan ontleent zij identiteit en zelfwaarde. Haar lichaam daarentegen beschouwt ze als een zware last. Jarenlang werd ze misbruikt en was haar lichaam (en dat van de persoon die haar misbruikte) het instrument dat haar tot walging, pijn en afkeer bracht. Amber is nog steeds lichamelijk afgesneden van elke vorm van genot. Integendeel: haar lichaam bezorgt haar niets anders dan lijden. Amber is zo diep gegaan in haar anorexia dat haar fundamentele fysieke functies onomkeerbaar beschadigd zijn. Zij lijdt aan maagzweren, infecties, ontstekingen, botontkalking, ... Ik vermoed dat de waarde die zij toekent aan de geest en het afwijzen van haar lichaam tevens een manier zijn geworden om met dit chronische lijden om te gaan. Zij wil wel begrijpen op welke manier haar lichaam een invloed uitoefent op haar geest, maar kan dit onderwerp niet aan. Het ophemelen van de geest en het afwijzen van het lichaam is een overlevingsstrategie geworden.

Voor een concretisering van het lichaam – geest debat kunt u verder lezen in bijlage 1.

1.2 Stromingen in het lichaam – geest debat

Wanneer we het lichaam – geest probleem filosofisch benaderen, stuiten we op twee subdilemma's. Het eerste is het probleem van de mentale substanties, dat zich bezig houdt met 'dingen' of 'entiteiten': Bestaat er een lichaam? Bestaat er een geest? Het tweede is het probleem van de mentale eigenschappen: als ze apart bestaan, werken zij dan autonoom? Of kunnen ze herleid worden naar fysieke eigenschappen, zoals bijvoorbeeld hersenprocessen? Afhankelijk van het antwoord op deze vragen, kunnen we drie grote stromingen onderscheiden: het substantie – dualisme (of Cartesiaans dualisme), het eigenschap – dualisme (of niet – Cartesiaans dualisme) en het materialistisch monisme of fysicalisme (Cuypers, 2005, 2006 : 14).

1.2.1 Het substantie – dualisme

Descartes' theorie is dualistisch. Hij bevestigt het bestaan van zowel een lichaam als een geest. Daarnaast is Descartes' theorie ook een (causaal) interactionisme: lichaam en geest werken volgens hem samen (Cuypers, 2005 – 2006 : 15).

Amber veracht haar lichaam, maar ontkent het niet. Zij is zich bewust van het feit dat ze zowel een lichaam als een geest heeft. Het interactionistisch idee van Descartes wijst ze af. Als er een link zou bestaan tussen lichaam en geest, dan moet ze haar lichaam erkennen als zijnde een wezenlijk onderdeel van zichzelf en dat wil ze niet. Ze ontleent haar vrijheid en integriteit aan haar geest. Amber wil Amber zijn omwille van haar geest, en niet omwille van haar lichaam dat

zo vaak misbruikt geweest is. Amber heeft nood aan een afsplitsing tussen lichaam en geest om te overleven.

Wanneer we het lichaam – geest debat betrekken op anorexia nervosa, is het standpunt dat René Descartes in zijn ‘Meditaties’ naar voren brengt enorm interessant. Immers, wanneer we ervan uitgaan dat mensen met anorexia hun geest als het ware ontkoppelen van hun lichaam, komen we al gauw op de denkpiste van deze 17^{de} eeuwse filosoof. Descartes ging ervan uit dat het lichaam en de geest twee aparte substanties zijn. Het dualisme van lichaam en ziel is voor hem een feit. Hijzelf noemt dit ook wel het dualisme van uitgebreidheid en denken. Dit idee is niet zo verschillend van zijn wereldbeeld. Enerzijds is er de substantie van het bewustzijn, dat niet ruimtelijk en niet lichamelijk is (o.a. de waarneming, het gevoel en de wil). Descartes noemt dit ‘de zuiver intellectuele dingen’. Deze zaken worden door de ratio herkend alsof ze ingeboren waren. Anderzijds is er de substantie van de materiële dingen. Deze komen alleen voor in lichamen, zoals ‘vorm’, ‘uitgebreidheid’, ‘beweging’ en dergelijken. ‘Gemeenschappelijk’ noemt hij die eigenschappen die zowel aan lichamelijke als geestelijke dingen kunnen worden toegeschreven, zoals ‘bestaan’, ‘eenheid’, ‘duur’, ... (Descartes, Regels: 419).

Descartes' theorie was revolutionair, in die zin dat de fysische wereld volgens hem door en door deterministisch, mechanistisch en materialistisch is. Hiermee maakt hij een einde aan het middeleeuwse, Aristoteliaanse denken dat organistisch was. De fysische wereld is volgens hem niet beziel. Het is niet zo dat er in alles een finale oorzaak schuilt (Cuypers, 2005 – 2006: 16).

Het lichaam is voor Descartes niets anders dan een machine. Deze machine heeft geen geestelijke impuls nodig om te functioneren; de functie zit in zichzelf en is een natuurlijk gegeven.

Uit Descartes' geschriften komt duidelijk naar voren dat voor hem ‘het ik’ in de geest vervat zit. “Het enige wat zeker is, is de zekerheid dat ik twijfel, dat ik denk, dus moet ik, moet mijn bewustzijn wel bestaan.” Zijn beroemde uitspraak “cogito ergo sum” (“ik denk, dus ik ben”) belichaamt deze overtuiging (Vogt, 2005: 167).

Amber benoemt haar lichaam als ‘de computer’. Sterker nog, soms spreekt zij over de mens als een robot. Zij sluit dus aan bij Descartes' idee over het lichaam als een machine .

Toch kan ook Descartes niet om het feit heen dat lichaam en geest op de één of de andere manier met mekaar in verbinding staan. Er is een causale interactie tussen de twee, die in twee richtingen gaat. Met andere woorden, de geest interageert met het lichaam, maar het lichaam doet dat ook met de geest. Hijzelf verklaart dit door het bestaan van een epyfyse of pijnappelklier in de hersenen. Deze pijnappelklier zou een brugfunctie vormen tussen het lichaam en de geest, via dewelke beiden met mekaar communiceren (Cuypers, 2005 – 2006: 17).

Zijn verklaring in verband met het hoe en het waarom van die pijnappelklier blijft eerder vaag. Hierdoor spreekt hij zichzelf tegen. Immers, om een zuiver wetenschappelijke redenering op te bouwen, is het volgens hem noodzakelijk om via deductie terug te keren naar de simpele zaken waarvan we zeker zijn, en van daaruit de waarheid samen te stellen (die misschien aanvankelijk complexer was dan datgene wat binnen ons vermogen ligt). Zijn theorie voldoet niet aan deze eigen opgestelde criteria, waardoor hij vaak bekritiseerd werd als niet accuraat (Descartes, Meditatie: 424).

Toch had Descartes een behoorlijke invloed en kunnen we stellen dat hij de fundamentele legde van het dualistische denken dat nog steeds leeft in onze maatschappij. Met zijn theorie

kwam hij immers tegemoet aan het *common sense* idee dat heerst in verband met de verhouding van de geest ten opzichte van het lichaam. Het is vooral ons mentale leven waaraan wij onze persoonlijkheid danken. De geest heeft een speciaal karakter ten aanzien van het lichaam, daar de geest niet uitgebreid, niet publiek, maar privaat en oncorrigeerbaar is. De geest kan noch vermageren, noch verdikken. Het Cartesiaans dualisme bekrachtigt eveneens het idee dat het 'ik' niet identiek is met zijn lichaam. Het 'ik' is immers een denkende substantie en denkende substanties bezitten nooit de eigenschap uitgebreid te zijn. Om deze stelling te verduidelijken, geeft Cuypers de volgende zinnen ter vergelijking: "Pieter houdt van Marjan" en "Pieter houdt van Marjans lichaam". Tenslotte is het bestaan van een leven na de dood allesbehalve taboe voor Descartes. Daar de geest en het lichaam twee onderscheiden substanties zijn, is het voor hem logisch dat het sterven van de biologie niet het einde van het 'ik' betekent (Cuypers, 2005 – 2006: 18).

Amber is dualist op een manier die zelfs Descartes overstijgt. Het lichaam en de geest zijn twee, en daar is geen discussie over. Wanneer ik suggereer dat er op het eerste gezicht toch duidelijk een band lijkt tussen lichaam en geest, klapt ze dicht. Ideeën over een interactie tussen lichaam en geest wijst zij volledig af. Zij spreekt wel eens over de hersenen als de locatie van het denken in het lichaam, maar niet in die zin dat zij denkt dat het brein een brugfunctie zou vormen tussen lichaam en geest. De hersenen behoren tot het denken en daar stopt het voor haar.

1.2.1.1 Reflecties over het substantiedualisme en anorexia nervosa

Wanneer we Descartes' theorie in extremis doortrekken, is het niet zo onlogisch dat stoornissen zoals anorexia nervosa vrij frequent voorkomen. Als het lichaam maar een machine is, en het 'ik' wordt hoofdzakelijk bepaald door de geest, dan kunnen wij met ons lichaam omspringen zoals wij willen zonder onze integriteit te verliezen. Wij kunnen het materiële en fysische van ons afwerpen, desnoods sterven en toch eeuwig blijven bestaan, omdat wij geest zijn. Is het niet het verlangen van elke persoon met anorexia om zich te ontdoen van de fysische last? Schuilt in Descartes' theorie niet een beetje de utopie van het bestaan voor dergelijk persoon? Of richt de anorexia zich zowel op het lichaam als op de geest en biedt deze theorie als zodanig totaal geen uitweg in het lichaam-geest probleem van de anorexia-patiënt? Het bestaan van een pijnappelklier zou het overbrengen van de geestelijke pijn van deze persoon naar het lichaam kunnen garanderen. Echter, de tegenovergestelde beïnvloeding, die van het lichaam naar de geest, loopt bij personen met anorexia strop. Immers, de fysieke pijn van honger wordt geestelijk niet meer waargenomen. Ook de andere signalen van het lichaam die de overleving zouden moeten garanderen worden niet meer opgevangen door de geest. Als we Descartes' theorie toepassen op anorexia, mogen we dan stellen dat 'de stoornis' precies te lokaliseren valt op dit punt?

1.2.2 Niet – interactionistisch dualisme en idealisme

Kritiek op Descartes' theorie behelsde onder andere de onwetenschappelijkheid ervan. Reeds in de 17^{de} stelde men zich de vraag hoe het lichaam en de geest mekaar causaal zouden kunnen beïnvloeden en tegelijkertijd volledig los van mekaar functioneren. Als men Descartes' interactionisme afwees, stuitte men echter op een nieuw probleem: hoe kon men verklaren dat het lichaam en de geest met elkaar *schijnen* te interageren (Cuypers, 2005 – 2006: 29)?

1.2.2.1 Occasionalisme

De Franse filosoof Nicolas Malebranche beschreef een oplossing in het occasionalisme. Volgens hem zijn de werelden van lichaam en geest zo totaal verschillend van mekaar, dat interactie tussen beiden onmogelijk is tenzij door een ingrijpen van God. God zorgt ervoor dat lichamelijke effecten volgen op mentale veranderingen. Wanneer wij met onze geest onze voeten willen bewegen, dan is het God die ervoor zorgt dat dit ook daadwerkelijk gebeurt (Cuypers, 2005 – 2006: 30).

Ook voor Amber zijn de werelden van lichaam en geest totaal van mekaar onderscheiden.

1.2.2.2 Parallellisme

Ook Gottfried Wilhelm Leibniz verwierp het causaliteitsidee. Lichaam en geest zijn ontologisch van mekaar onderscheiden, maar volgen een parallel verloop. Elke schijnbare vorm van wederzijdse beïnvloeding berust op toeval. God zorgde ervoor dat lichaam en geest met elkaar in harmonie zouden zijn (http://nl.wikipedia.org/wiki/Parallellisme_filosofie).

Amber beschouwt het lichaam en de geest niet als twee parallel lopende substanties, maar als één hoogstaande substantie (de geest) die het lichaam met zich mee zeult. Als er beïnvloeding zou bestaan dan is dat eerder door wat bepaalde persoonlijkheden in de geest aan Amber opdragen te doen met haar lichaam. Concreet: sommige persoonlijkheden dwingen haar wel eens om te eten tot ze braakt, hoewel zij dat als persoon niet wil.

1.2.2.3 Epifenomenalisme

Thomas Henry Huxley introduceerde in de 19^{de} eeuw het epifenomenalisme. De geest was volgens hem slechts een epifenomeen of bijverschijnsel van hersenprocessen. Fysische gebeurtenissen kunnen andere fysische gebeurtenissen veroorzaken. Zij kunnen ook mentale gebeurtenissen op gang brengen. Mentale gebeurtenissen daarentegen kunnen niets veroorzaken op fysisch gebied. Het epifenomenalisme kreeg later gehoor in het behaviourisme van Ivan Pavlov, John B. Watson en B.F. Skinner, die onderzoek deden naar de relatie tussen stimuli en respons zonder tussenkomst van een mentale fenomenen (<http://nl.wikipedia.org/wiki/Epifenomenalisme>).

Amber keurt dergelijk denken af, daar zij gelooft dat de hersenen en het denken geassocieerd zijn met mekaar. Zij kent geen andere functies aan de hersenen toe dan het denken zelf, en bijgevolg kan de geest onmogelijk een epifenomeen zijn van de hersenen. De geest staat voor haar gelijk aan de hersenen.

1.2.2.4 Idealisme

Tenslotte moeten we hier ter volledigheid nog de idealistische visie van bisschop George Berkeley vernoemen. “*Esse est percipi vel percipere.*” of: “Zijn is waargenomen worden of waarnemen.”. Of iets al dan niet bestaat, is volgens Berkeley volledig afhankelijk van de waarnemende geest. Fysische objecten worden gereduceerd tot sensaties en ervaringen, die

verschijnen aan de geest. Deze reductie wordt ook wel fenomenalisme genoemd. Fysische verschijnselen, zoals bijvoorbeeld het lichaam, bestaan niet *sui generis*. Er is een waarnemende geest nodig om hen te laten bestaan. Zonder geest is er dus geen lichaam. De permanente aanwezigheid van een God die alles altijd ziet, zorgt voor de continuïteit van het bestaan van materiële objecten zoals het lichaam (Cuypers, 2005 – 2006: 33).

Voor Amber geldt dat wat zij ziet waar is. In die zin is zij idealist: zij zal niet in twijfel trekken wat aan haar geest verschijnt. Het is voor Amber een fijn idee dat haar lichaam maar kan bestaan wanneer haar geest haar waarneemt. Voor haar omsluit deze gedachte de macht van de geest over het lichaam. Amber droomt ervan haar lichaam volledig in de macht te hebben.

1.2.2.5 Reflecties bij het eigenschap – dualisme en anorexia nervosa

Het is moeilijk om deze theorieën toe te passen op anorexia. Als er een voorziende God zou zijn die het lichaam en de geest in harmonie brengt, die voor de continuïteit van het bestaan van het lichaam moet zorgen, moeten we er dan vanuit gaan dat God zich heeft afgekeerd van personen met stoornissen zoals anorexia of andere ziekten? Immers, het is wel duidelijk dat er bij deze personen een belangrijke disbalans bestaat tussen het lichamelijk en geestelijk functioneren. Moeten we ons dan gaan bezighouden met Middeleeuwse praktijken van bijvoorbeeld duiveluitdrijvingen? Hierover verder filosoferen leidt tot het absurde.

Anorexia is precies een stoornis bij uitstek die aantoont dat lichaam en geest wel degelijk met mekaar interageren, toch zeker van de geest naar het lichaam toe. Anorexia laat zien wat een geest kan aanrichten op lichamelijk vlak en wij kunnen met deze stoornis dus een duidelijk standpunt innemen in het interactionistisch debat.

1.2.3 Fenomenologie

Husserl beschrijft het idee van fenomenen als verschijningen aan onze geest. We kunnen vaststellen dat er een empirische, fysieke objectiviteit is, en dat die in haar hoedanigheid grondig verschilt van elke vorm van kwalitatieve logica, die tot de wereld van de fenomenen doordringt (Ettema, 2007: 48). In bijlage 2 kunt u lezen hoe de fenomenologie zich op basis hiervan onderscheidt van de psychologie.

Voor Merleau – Ponty is de fenomenologie de studie van ‘de essenties’, een definitie die hij overneemt van Husserl. Deze essenties zijn de wezens van de waarneming en van het bewustzijn, die zich steeds voordoen in een existentie, een ervaring en een leefwereld. Zonder die werkelijkheid kan men de mens niet begrijpen (zie bijlage 3). Vaak wordt de ervaring met woorden beoordeeld. De fenomenologie onderscheidt zich hiervan, omdat zij zich precies distantieert van de oordelen. In deze overtuiging schuilt meteen een kritiek op de wetenschappen. Vanuit een wetenschappelijke benadering kan men nooit het geheel begrijpen. Voor de fenomenologie draait het om de werkelijkheid zoals zij zich voordoet. Wetenschap daarentegen bevat altijd vormen van idealiseren en abstraheren en biedt vaak een model aan waarop alle ervaringen moeten teruggebracht worden. De opvatting dat enkel wetenschappelijke verklaringen juist zijn en de enige mogelijke weergave zijn van de waarheid noemt men sciëntisme. De fenomenologie keert zich van dergelijk denken af, omdat zij ervan overtuigd is dat men altijd moet teruggaan naar de *eigen* ervaring, naar de wereld *voor* het kennen. Voor haar is wetenschap altijd iets secundair, en moet zij dus ook als zodanig benaderd worden (Ettema, 2007: 49).

Husserl pleit ervoor om de scheiding tussen het subject en object als afzonderlijke instanties op te geven. Het idee dat er enerzijds een *res cogitans* en anderzijds een *res extensa* zou bestaan, is iets dat we terugvinden in het denken van Descartes dat nog steeds zijn invloed heeft op ons Westerse denken. Voor Husserl is het bewustzijn een actie die niet kan bestaan buiten wat als object verschijnt. Subject en object kan men niet van elkaar denken. Het subject als bewustzijn is altijd op iets gericht. De relatie tussen bijvoorbeeld lichaam en geest is intern en niet extern. Het intentionele bewustzijn zit vervat in haar aanwezigheid bij het object. Lichaam en geest zijn dus als eenheid waar te nemen, en het intentionele bewustzijn is “een synthese van de bewustzijnsacten”. Identiteit als zodanig bestaat niet. Zij komt tot stand en wordt bijeen gehouden door de intentionaliteit (Ettema, 2007: 49 – 50).

Merleau – Ponty bekrachtigt in de ‘Phénoménologie de la Perception’ (1945) dat de waarneming steeds terug te brengen valt naar objecten. Een object is de basis voor alle ervaringen die wij kunnen hebben. Elke ervaring is contingent, gesitueerd, en verbonden aan een positie. Het gezichtspunt van een ervaring wordt bepaald door de plaats waar het object zich bevindt. Wat daarbuiten gebeurt, kunnen we niet begrijpen (Ettema, 2007: 51).

Deze visie staat haaks op de Cartesiaanse traditie, die het bewustzijn definieert als een *tabula rasa*. Alles wat binnenkomt, is daar gekomen op een passieve manier en weerspiegelt enkel de werkelijkheid daarbuiten. Voor fenomenologen zoals Merleau – Ponty is het bewustzijn gepositioneerd en afhankelijk van een horizon. Het lichaam is geen object, want haar eigenschappen zijn niet bepaald, wezenlijk en definitief omschreven. Haar ruimtelijkheid is niet algemeen, maar gesitueerd naar positie en lokalisatie. Het lichaam is een “subject van handeling”. Er is niet zoiets als een subject dat op de achtergrond inwerkt op het lichaam dat daarvan de uitvoerder zou zijn (Ettema, 2007: 51 – 52).

Met deze visie wordt er een nieuwe status aan lichamelijkheid toegekend. Het lichaam is een object waarvan ik me niet los kan maken. Het staat niet tegenover de mens. Het grootste gedeelte ervan kan hij niet zien. Het lichaam is de plaats van het perspectief (Ettema, 2007: 52).

Perspectiefneming is iets wat voor Amber moeilijk ligt. Zij bekijkt alles vanuit haar standpunt, maar heeft moeite met het perspectief van anderen. Zij kan zich bijvoorbeeld niet verplaatsen in de woede van haar man, wanneer zij meegaat met een wildvreemde om zichzelf zogenaamd te laten fotograferen, maar uiteindelijk verkracht wordt. De enige juiste reactie op dit gebeuren was volgens haar de hare, namelijk dat haar man voor haar zou zorgen en zou vragen hoe het was. Ook wanneer Amber vertelt over haar moeder, over haar zus, over haar vader, ... kan zij zich moeilijk verplaatsen in hun standpunt. Alles wat afwijkt van haar denkpatroon vindt zij absurd. Amber neemt heel duidelijk een perspectief in, maar lijkt niet te vatten dat anderen ook hun eigen perspectief hebben. Ze begrijpt niet dat haar man vanuit zijn lichamelijke positie het uitgemergelde lichaam ziet en haar vraagt om te eten. Eten is voor haarzelf immers totaal irrelevant. Als de school van Meeltje opbelt om te vragen waarom zij niet mee mag op uitstap naar de zoo, dan is Amber verontwaardigd, omdat de reden voor haarzelf voor de hand ligt. Wanneer ze vertelt over de betrachtingen van de psycholoog om haar relatie te redden, dan lacht ze deze weg, omdat het vanuit haar standpunt totaal naast de kwestie is dit te pogen (zij beseft niet dat ze niet zelf voor Meeltje kan zorgen).

Paradoxaal genoeg is de enige persoon in wie zij zich wel kan verplaatsen, Freddy, de man die haar misbruikt heeft, zijn verhaal kan ze heel duidelijk schetsten: “Hij heeft zelf iets meegemaakt, dat moet wel, anders word je toch niet zo, ik kan hem wel enigszins begrijpen, ...”.

1.2.4 Eenheidsdenken

In onze hedendaagse cultuur leeft er nog steeds de vooronderstelling dat er zowel een lichaam als een geest bestaat. Het lichaam wordt geassocieerd met datgene wat gedetermineerd is. De geest is dat stuk van de mens dat vrij is. Deze vooronderstelling gaat terug op het Cartesiaans dualisme dat nog steeds – al dan niet bewust – zijn invloed uitoefent op ons denken. Onder invloed van de evolutie in onder andere de neurobiologie, wordt deze visie echter onhoudbaar. Meer en meer ontdekt men redenen om aan te nemen dat het lichaam, de hersenen en de geest eigenlijk onderdelen zijn van één organisme. Ook het belang van emoties en gevoelens wordt meer en meer onderstreept. Antonio Damasio doet in 2003 met deze stelling veel stof opwaaien met zijn werk “Looking for Spinoza, Joy – Sorrow and the Feeling Brain”, waarin hij aangeeft dat het Cartesiaans dualisme ontoereikend is als denkkader voor de neurobiologie. In de theorieën van Spinoza vindt hij een beter kader, meer zelfs, hij beschrijft Spinoza als “de voorloper van de neurobiologie” (Bartels, 2007: 12), waarin de aard en rol van emoties en gevoelens en de relatie tussen lichaam en geest enorm belangrijk zijn. In tegenstelling tot Descartes beschouwt Spinoza een eenheid tussen het lichaam en de geest, op basis van een relatie tussen de hersenen en de geest. In zijn “ethica” kunnen we lezen dat de mens niet het centrum is van de filosofie, maar een onderdeel van de natuur. De zaken die uitgebreid zijn en de gedachte zijn uitdrukkingsvormen van de goddelijke substantie. De menselijke geest heeft het lichaam als object. Om de menselijke geest te kennen, moeten we de natuur van zijn object kennen, namelijk het menselijk lichaam. Spinoza geeft een uitgebreide beschrijving van het menselijk lichaam, dat hij benadert als een complex iets dat een rijk contact onderhoudt met de wereld (Bartels, 2007: 9 – 15).

Damasio duwt Spinoza naar voren als de voorloper van de moderne biologie. Waar de neurobiologie evolueert, wordt het dualisme steeds minder houdbaar. Er zijn heden ten dage reeds vele argumenten om aan te nemen dat de geest bepaald wordt door de werking van de hersenen en bijgevolg een onderdeel van het menselijk lichaam is. De geest komt voort uit en doet zich voor in de hersenen. Spinoza verwees in zijn theorie reeds naar het bestaan van één allesomvattende substantie (zie bijlage 4). In zekere zin zijn lichaam en geest – als attributen van deze substantie – uit dezelfde stof geschapen. Waarom de geest zodanig als belangrijk wordt beschouwd, heeft te maken met de evolutie. De geest heeft immers de nuttige functie om ons te helpen het lichaam in stand te houden en dus te overleven (Bartels, 2007: 19 – 20).

Het is duidelijk dat Amber geen beroep doet op haar geest om haar lichaam in stand te houden en te overleven. De vraag is of ze dit niet kan, of dat ze dit niet wil. Amber wil eigenlijk niet dat haar lichaam overleeft. Haar lichaam is een last, en haar geest staat hier los van. Het is voor Amber onmogelijk om het dualisme af te wijzen. Als zij zich hiertoe zou laten overtuigen, zou haar overlevingsstrategie wegvallen. Wanneer men Amber begeleidt, moet men hiermee rekening houden of op zijn minst mee op zoek gaan naar een andere strategie. Ambers zekerheden storten anders volledig in.

De Franse filosofe Jaquet beschrijft een kritiek op deze stelling van Damasio. Zij gaat akkoord met hem in de mate waarin hij de eenheid van de substantie als cruciaal beschouwd. De geest is niet de oorzaak van het lichaam en het lichaam is niet de oorzaak van de geest. Tussen beiden bestaat er geen interactie of causaliteit, maar wel een gelijkheid en een correspondentie, zoals Spinoza aangaf en Damasio van hem overneemt (Bartels, 2007: 21).

Jaquet geeft echter wel kritiek op het feit dat Damasio dan gaat spreken over parallellen, wat in Spinozas theorie nooit ter sprake kwam. Volgens Spinoza zijn het lichaam en de geest één en dezelfde substantie, en leven zij niet naast of boven mekaar zoals Damasio aangeeft. Jaquet merkt terecht op dat wanneer men over het lichaam en de geest gaat spreken als parallellen van mekaar, er een gevaar schuilt om terug te vallen op het dualisme. Dat is heel tegengesteld aan Spinoza, die de gelijkheid van lichaam en geest benadrukt en aangeeft dat afhankelijk van de omstandigheden soms de geest en soms het lichaam het voortouw neemt (Bartels, 2007: 21). Jaquet voegt hier zelf aan toe dat gelijkheid en correspondentie van denken en uitgebreidheid soms een ongelijke behandeling van lichaam en geest noodzakelijk maakt, hoe paradoxaal dat ook mag klinken (Bartels, 2007: 23).

In Jaquets theorie zit een mogelijkheid verweven voor Amber om een nieuwe denkwijze aan te nemen, mocht zij dat willen. De fundamentele van de theorie komen immers overeen met wat Amber zelf denkt. Namelijk dat de geest niet voortkomt uit het lichaam of omgekeerd en dat er geen interactie of causaliteit bestaat tussen beiden. Het idee van het bestaan van een gelijkheid of correspondentie tussen beiden is voor Amber moeilijk, maar niet onmogelijk.

Wanneer Damasio spreekt over de geest die voortkomt uit het lichaam, staat dat haaks op wat Spinoza zegt. In deze stelling zit er namelijk een reductie verscholen. Damasio beschouwt op dat moment het lichaam als bron of oorzaak van de geest. Damasio zegt dat de geest voortkomt uit biologisch weefsel, namelijk de zenuwcellen, en spreekt dus over een raakvlak tussen lichaam en geest. Ook dit was in de visie van Spinoza totaal naast de kwestie. Nogmaals, voor Spinoza was er slechts één allesomvattende substantie, onderscheid zat enkel in de attributen, maar tussen lichaam en geest bestaat er absoluut geen causaliteit. Het substantiedualisme van Descartes evolueert bij Spinoza naar een substantiemonisme, waarbij enkel onderscheid gemaakt wordt tussen twee attributen (Bartels, 2007: 24 – 25).

Damasio gaat eigenlijk nog verder. Bij hem vervalt ook het onderscheid van de attributen. Geest en lichaam krijgen bij hem een hele nieuwe betekenis. Descartes spreekt over verschillende substanties, Spinoza over één substantie en twee attributen, Damasio spreekt eigenlijk enkel nog over het lichaam. De geest is voor hem het product van de samenwerking tussen verschillende hersendelen en het contact tussen de hersenen en het lichaam. Deze lichaamsdimensie was voor Spinoza nog ondenkbaar (Bartels, 2007: 25)!

Belangrijk om weten is dat Spinoza in de eerste plaats een ethiek schreef, en dus op zoek ging naar het kennen van de menselijke geest om het hoogste geluk te bereiken (zie bijlage 5). Damasio is een neurobioloog, en beschouwt de geest in dienst van het lichaam. Het vertrekpunt van de twee denkers is dus fundamenteel verschillend. Waar zij wel absoluut in overeenkomen, is het eenheidsdenken en het geloof in de samenhang van de werkelijkheid. De vraag blijft echter of deze manier van denken het juiste alternatief is voor het dualistische denken (Bartels, 2007: 28).

1.2.5 Materialistisch monisme of fysicalisme

De orthodoxie van het materialisme is in onze hedendaagse Westerse samenleving een feit. Als oplossing voor het lichaam – geest probleem biedt deze stroming ons het idee van het bestaan van slechts één enkele soort stof, namelijk de materie. De geest als immateriële entiteit is dan niets anders dan een complex fysisch fenomeen. De mens is één met de natuur (naturalisme) en onderworpen aan de fysische wetten waaraan alle fysische objecten onderworpen zijn

(fysicalisme). Het spreekt voor zich dat de invloed van de natuurwetenschappen enorm is. Het dualisme wordt volledig afgewezen, omdat het volgens deze stroming, het fysicalisme, fundamenteel onwetenschappelijk is (Cuypers, 2005 – 2006: 35 – 37).

Het fysicalisme bevestigt dat psychische fenomenen bestaan, maar hamert erop dat hun natuur fysisch is. De geest is niets anders dan een fysisch mysterie (Cuypers, 2005 – 2006: 37 – 40).

Deze theorie is echter problematisch. Het is intuïtief voor de mens zeer moeilijk te aanvaarden dat bijvoorbeeld een herinnering aan een mooie zomeravond niets anders is dan een electrochemische gebeurtenis in de hersenen. Psychische verschijnselen onderscheiden zich precies van het lichaam door hun niet ruimtelijke, niet publiek, fenomenale ('kwaliteit'), intentionele en oncorrigeerbare karakter. Dit brengt ons opnieuw bij het probleem van verenigbaarheid (Cuypers, 2005 – 2006: 42 – 43).

Amber wijst een louter fysicalistische benadering af. Daar zij zoveel belang hecht aan fenomenen en geestelijke ervaringen, kan zij – gezien het waardeverschil – deze laatste onmogelijk herleiden naar biochemische processen. Met wetenschappelijke verklaringen heeft zij het moeilijk, omdat deze uitgaan van bepaalde stellingen en regels en wetmatigheden en als zodanig de mens objectiveren. Daar Amber zichzelf zo lang een (seksueel) object gevoeld heeft, is het begrijpelijk dat zij gruwelt van alle autoritaire instanties die de mens mogelijk herleiden tot een object.

Als oplossing hiervoor kunnen we twee antwoorden formuleren. Enerzijds is er het eliminativistisch fysicalisme. Deze stroming zegt dat psychische fenomenen niet bestaan en geen natuur hebben (Cuypers, 2005 – 2006: 40). Mentale fenomenen worden geëlimineerd als een illusie (Cuypers, 2005 – 2006: 63). Het spreekt voor zich dat dit een extreme visie is. Anderszijds is er het verzoenend materialisme, dat toegeeft dat de theorie van het materialisme op het eerste zicht implausibel lijkt, maar dat het dat niet is. Deze stroming wil de mentale fenomenen redden. Zij geeft toe dat het 'gezond verstand' evengoed zijn zegje mag doen als de wetenschap. Intuïtief voelen wij als mens immers aan dat er wel degelijk mentale fenomenen zijn. Deze stroming suggereert dat men dan ook niet zou moeten filosoferen over het bestaan ervan, maar wel over hoe zij mogelijk zijn. En daar biedt het verzoenend materialisme zijn oplossing: mentale fenomenen zijn identiek met hersentoestanden (Cuypers, 2005 – 2006: 63 – 65).

Voor Amber is het eliminativistisch fysicalisme totaal absurd. Het is het tegengestelde van wat zij zelf denkt. Psychische fenomenen herleiden tot louter fysische oorzaken zijn voor haar dodelijk. Als zij enkel lichaam is, dan is er geen hoop meer voor haar, want dan is door het misbruik al haar integriteit als mens afgenomen. Als zij daarentegen over een psyche beschikt die los staat van haar lichaam, dan is er nog een stukje van haarzelf onaangetast. De psyche kan dan fungeren als datgene dat door niemand afgenomen kan worden, dat enkel van haar is. Op die manier kan zij haar integriteit van de psyche ontlenen.

Het verzoenend materialisme zegt wat Amber ook zegt: mentale fenomenen situeren zich in de geest.

1.2.5.1 Het ontstaan van een neurofilosofie

Heden ten dage worden er meer en meer neurofilosofische overwegingen gemaakt in het lichaam – geest debat. De geest wordt gekoppeld aan de hersenen en men spreekt over ‘belichaamde mentale processen’. Deze visie staat in sterk contrast met de overtuiging die vroeger leefde dat de mens boven de natuur staat en onderscheiden is van het lichaam. In de neurofilosofie geven denkers, zoals bijvoorbeeld William James, aan dat de scheiding tussen lichaam en geest niet langer houdbaar is met de kennis die men nu heeft over hersenprocessen en neuronen. Op basis hiervan ontstond de theorie van ‘*embodiment of mind*’. In deze theorie spreekt men van een ‘*embodied cognition*’, waarmee men verwijst naar het feit dat cognities steeds ontstaan in interactie met de wereld. Het is niet zo dat er vooraf gegeven gefixeerde representaties zijn. Het is door de ervaring dat er netwerken ontstaan in de hersenen die onze cognities vormen. Tot de stroming van de neurofilosofie behoren onder andere ontwikkelingspsychologen Thelen en Smith, filosofen Merleau – Ponty, Maturana, Varela, Johnson, Clark, en neurowetenschappers Damasio, Edelman en Gallese (den Boer, 2007: 92).

Hoewel Amber zelf een band ziet tussen de hersenen en hersenprocessen en de geest, kan zij dit niet als argument aanvaarden om de geest te herleiden naar het lichaam. De reden heb ik reeds eerder aangegeven – Amber heeft nood aan een overlevingsstrategie. De geest als een op zichzelf staande entiteit is voor haar dus erg belangrijk.

In bijlage 6 werk ik enkele theorieën van boven vernoemde neurofilosofen uit.

1.2.5.2 Reflecties bij het materialistische standpunt

De mens terugbrengen naar een puur fysisch wezen is voor een persoon met anorexia dodelijk. Immers, wat blijft er nog van hem over als we het unieke bestaan van de geest wegnemen? Het materialisme brengt ons in het denkpatroon dat ook psychische stoornissen een biologische oorsprong hebben. Het ontstaan van een stoornis heeft dan te maken met een lichamelijk tekort of teveel. Men kijkt niet terug op trauma’s in de kindertijd of dramatische gebeurtenissen in het leven van een persoon, maar benadert de mens louter vanuit stoffen en bloedwaarden.

Het materialisme zet wat mij betreft een stap te ver. Deze stroming benadert de mens als één geheel, iets waarvoor ik in deze bachelorproef wil pleiten, maar is te reductionistisch en eliminatief. De geest en het lichaam zouden eerder als twee entiteiten van een groter geheel beschouwd moeten worden, met respect voor elk van beide eigen – aard – igheden. Als we dit niet doen, zullen mensen met psychosomatische stoornissen steeds opnieuw uit de boot vallen, omdat ze nergens in het plaatje passen.

1.3 Conclusie

In dit kort overzicht van de filosofische geschiedenis omtrent het lichaam – geest probleem trachtte ik enkele uitgesproken visies weer te geven. Het spreekt voor zich dat dit overzicht onvolledig is en dat er nog ontelbaar interessante zienswijzen zijn.

Wat ik voornamelijk wilde aantonen is de problematiek van het dualistische denken. Als wij het lichaam en de geest fundamenteel van mekaar onderscheiden, dreigt al gauw het gevaar dat er tekort gedaan wordt aan één van beide entiteiten. De vraag blijft of en hoe wij deze twee met mekaar kunnen verzoenen als één geheel, met respect voor beiden. Zoals bij veel filosofische kwesties zullen wij ons tevreden moeten stellen met antwoorden die opnieuw vragen genereren. In het kader van stoornissen zoals anorexia, lijkt het me nodig om de reflectie nooit stop te zetten en bovenal te reflecteren met patiënten zelf. Hoe denken zij over het lichaam – geest probleem. Wat betekent het voor hen? Wat is hun waarheid omtrent het thema?

Een ander probleem dat ik wilde aankaarten, is dat van het sciëntisme. Wanneer we alles herleiden naar biologie en wetenschap, sluiten wij belangrijke irrationele en gevoelsmatige informatie uit. Daar ziekten en stoornissen altijd een vorm van lijden op geestelijk niveau met zich mee brengen, lijkt het me evident om deze kant ook een stem te geven en er aandachtig naar te luisteren. Ook hier ijver ik dus voor een meer holistische benadering van een lichaam – geest probleem dat zo uitgesproken is als anorexie.

In bijlage 7 concretiseer ik de gevolgen van het innemen van een filosofisch standpunt op ons doen en denken aan de hand van het thema wilsvrijheid.

2. INVALSHOEK 2: PSYCHOANALYTISCH: contact tussen heden en verleden

2.1 Inleiding

Hoewel Amber reeds sinds haar 9de misbruikt werd, herinnerde zij zich lange tijd enkel het misbruik dat plaatsvond vanaf haar 14de. Toen ze in therapie ging, kwamen er langzaam stukjes van het vroegere misbruik naar boven. Hoe kan het dat dit wezenlijk onderdeel van haar geschiedenis zo lang verborgen bleef? Een antwoord op deze vraag vinden we in de psychoanalyse. In de psychoanalyse gaat men er immers van uit dat een bepaald deel van het psychisch apparaat onbewust is.

De psychoanalyse is zowel een psychologische stroming als een vorm van psychotherapie. In de psychoanalytische therapie worden de principes uit de psychoanalytische theorie toegepast. Freud wordt beschouwd als de grondlegger van de psychoanalyse. Hij ontwikkelde zijn theorie op basis van gesprekken die hij had met patiënten. De meeste psychoanalytici ondergingen zelf een psychoanalytische behandeling. Voor Freud was dit een voorwaarde om psychoanalyticus te worden (Larsen & Buss, 2008: 309 – 310).

2.1.1 Freud

Freuds model beschrijft een psychische energie die als motivatie werkt voor alle menselijke activiteiten. De stuwkracht van deze energie zijn twee basale driften, die in elke mens aanwezig zijn. Freud spreekt van libido en thanatos, respectievelijk een levensdrift die gericht is op plezier en genot en een doodsdrift, die gericht is op agressie en destructie. De twee driften combineren zich op verschillende manieren. Bijvoorbeeld, de motivatie om te eten schuilt enerzijds in een levensdrift (toevoegen van voedingsstoffen) en anderzijds in een doodsdrift (kauwen, bijten, vernietigen). Verkrachting wordt door dezelfde twee mechanismen veroorzaakt. Enerzijds is er een extreme doodsdrift aanwezig die zich uit in seksuele agressie, anderzijds is er de invloed van de erotische dynamiek, eigen aan de levensdrift. Deze driften kunnen ook geuit worden op een maatschappelijk aanvaardbare manier, zoals bijvoorbeeld door te sporten (Larsen & Buss, 2008: 289).

Amber heeft een sterk uitgesproken thanatos. Zij wil niets liever dan sterven en op regelmatige basis uit zij haar gelatenheid over het leven. Bovendien is zij erg destructief. Zij snijdt in haar armen en trachtte reeds meermaals haar polsen open te snijden. Het niet eten is een uitgesproken afwijzing van het leven. Zij is verbaal erg agressief naar de mensen in haar omgeving. Haar zus is een ‘domme psychiatrisch patiënt’, haar man een ‘megalomane lul’ en haar therapeut een ‘naïeve goedzak’. Ook over haar moeder is zij zeer negatief. Zij is ‘een walgelijke vette vrouw’. Amber geeft relaties geen kans en is in alles op zoek naar de negatieve keerzijde.

Aan de andere kant wil Amber leven en spreekt zij over haar wensen en dromen. Zij wil graag op een loft wonen in Antwerpen, tekenen, en haar verschillende persoonlijkheden tot echte

personen omtoveren. Ambers wens om te leven uit zich vooral in het spreken over haar dochtertje. Zij spreekt over haar alsof zij haar zal zien opgroeien en volwassen zien worden.

Het psychisch apparaat bestaat volgens Freud uit drie essentiële onderdelen. Eerst en vooral is er een bewuste geest, waaraan we gedachten en denkbeelden ontleenen die rechtstreeks toegankelijk zijn. Daarnaast is er een voorbewuste geest, waar we mits een beetje moeite vrij gemakkelijk aankunnen. Sommige herinneringen zijn daarin opgeslagen. Het belangrijkste deel van het psychisch apparaat is echter onbewust en bevat onaanvaardbare informatie en driften. Vele zaken die daar schuilgaan zijn vies en walgelijk, en zouden ons als mens angstig maken, moesten zij aan ons bewustzijn verschijnen. Er is ook een sterk maatschappelijk verbod om deze driften tot uiting te brengen (Larsen & Buss, 2008: 290).

Jung, leerling van Freud, spreekt over het bestaan van een collectief en een persoonlijk onbewuste. Het collectief onbewuste bestaat uit persoonlijke, unieke ervaringen, maar mensen worden ook altijd geboren met bepaalde predisposities van hun voorouders. Jung noemt dit de archetypen. De idee van een mens die geboren wordt als *tabula rasa* wijst hij af (Larsen & Buss, 2008: 291).

Amber ontleent zelf enkel waarde aan haar bewuste geest. Dat wat zij zelf denkt, is echt. Toch schrikt zij regelmatig van wat er naar boven komt. Zo belde ze me herhaaldelijk op om haar levensverhaal aan te vullen, omdat ze 'nog wat ontdekt had'. Amber heeft geen moeite met herinneringen op te halen en zo dus toe te treden tot haar voorbewuste geest, maar met haar onbewuste heeft ze het zelf enorm moeilijk. Uit wat zij vertelt blijkt haar vrees om steeds ergere zaken te ontdekken.

Voor Freud was het onbewuste een motivationeel onbewuste, in die zin dat zij voor heel wat dynamiek zorgt. Het onbewuste zou in staat zijn om bepaalde gedragingen, gedachten en gevoelens voort te brengen. In die zin zijn wij psychisch gedetermineerd. Alles wat we doen, denken, zeggen en voelen is een uitdrukking van de geest. Ook symptomen worden veroorzaakt door onbewuste processen. Wanneer wij onze trauma's bewust maken, gebeurt er heel wat op emotioneel gebied. Men komt tot het uitdrukken van gevoelens die samengaan met de herinneringen. Dit neemt de oorzaak van de symptomen weg, waardoor de symptomen zelf ook verdwijnen (Larsen & Buss, 2008: 293).

Aangezien Amber tot op vandaag de dag zichzelf nog steeds uithongert, moeten wij er volgens deze theorie vanuit gaan dat er nog een groot gedeelte onbewust is. Ook haar MPS wijst hierop. Waarom zou zij een deel van zichzelf moeten afsplitsen als ze de realiteit van haar verleden onder ogen durfde te zien?

Een belangrijk onderdeel van de psychoanalyse is de manier waarop zij de persoonlijkheidsstructuur benadert. Deze zou bestaan uit een id, een ego en een superego. Het id is het reservoir voor de psychische energie en functioneert op een primitieve wijze. Het id is gericht op bevrediging van driften. Eigen aan het id is het denken zonder logische regels of bewuste gedachten. Dit noemt men primaire processen. Het id houdt geen rekening met de realiteit, maar streeft enkel naar wensvervulling en tijdelijke bevrediging (Larsen & Buss, 2008: 294 – 297).

Het ego is gebaseerd op het realiteitsprincipe. Het is het onderdeel van de persoonlijkheid dat onderhandelt tussen het id en het superego. Eigen aan het ego is een denken dat gebaseerd is op secundaire processen, wat het ego in staat stelt om strategieën te bedenken om problemen aan te pakken (Larsen & Buss, 2008: 294 – 297).

Het superego is dat deel van de persoonlijkheid dat de heersende waarden van de maatschappij integreert. Vooral de ouders spelen een rol bij de vorming van het superego. Het superego fungeert als geweten en oordeelt op strenge manier over goed en fout. Net zoals het id heeft het superego geen anker in de realiteit. Zij kan hoge (onhaalbare) standaarden van perfectionisme introduceren (Larsen & Buss, 2008: 294 – 297).

Wanneer Amber spreekt, komt haar id regelmatig boven. Zij heeft geen problemen met het formuleren van wie ze allemaal de nek zou willen omwringen, waarom en hoe. Amber komt soms heel ongeciviliseerd over, in die zin dat ze bepaalde normen en waarden over boord gooit die in normaal menselijk contact als vanzelfsprekend worden beschouwd.

Amber lijkt op het eerste zicht weinig last te hebben van een superego. Zij legt de schuld steeds buiten haarzelf en voelt zich nergens verantwoordelijk voor. Normen en waarden lapt zij aan haar laars. Het imago dat zij naar buiten wil brengen is dat van de rebel. Toch denk ik dat er onder dit masker iets anders schuilgaat. Als men dieper graaft stuit men immers op het tegendeel van hoe zij haar voordoet. Amber is namelijk enorm perfectionistisch en bang om iets verkeerd te doen of zeggen. Zo wil zij bijvoorbeeld niets opschrijven voor mij, uit angst voor schrijffouten of voor wat ik van haar zou kunnen denken.

De manier waarop zij haar overleden vader adoreert en cultiveert, lijkt me niet gezond. Zijn wil was wet en het lijkt mij dat hij nog steeds op Ambers schouder zit om te beoordelen wat ze goed doet en wat fout, waarmee hij akkoord gaat en waarmee niet.

Daar de verschillende onderdelen van onze persoonlijkheid gericht zijn op andere doelen, vormen zij een goede bron voor het ontstaan van conflicten. Conflicten leiden tot angst. Men ervaart dat er iets fout gaat, dat men iets moet doen. Vaak leidt dit tot fysische symptomen, zoals een versnelde hartslag, hyperventilatie en hoge bloeddruk. Voor een evenwichtige geest heeft men een sterk ego nodig, dit wil zeggen: een ego dat in staat is een goede consensus te vinden tussen het id en het superego (Larsen & Buss, 2008 : 297-298).

Ambers ego staat door deze twee uitgesproken tegenstrijdigheden zwaar onder druk. Zij verliest dan ook regelmatig de band met de realiteit. Zij onderhandelt niet tussen id en superego, maar gaat het conflict uit de weg door zich af te splitsen. Ook haar anorexia is een manier om niet bezig te zijn met haar innerlijke conflicten.

Wanneer men over een zwak ego beschikt, zullen er verdedigingsmechanismen ontstaan. De persoonlijkheid is dynamisch en streeft er naar angstvrij te zijn. Er zijn drie vormen van angst. De eerste is een realistische angst, die veroorzaakt wordt door een objectief aanwezig gevaar, bijvoorbeeld wanneer er plots een beer voor je neus staat. Daarnaast bestaat er een neurotische angst, die veroorzaakt wordt door een conflict tussen het id en het ego. Het ego vreest dat het de controle zal verliezen over het id. Bijvoorbeeld een vrouw is angstig om seksuele opwindung te voelen wanneer ze een aantrekkelijke persoon ontmoet. Tenslotte bestaat er een morele angst, die ontstaat door een conflict tussen het ego en het superego. De eisen van het superego zijn te groot, men kan niet aan de steeds hoger wordende verwachtingen voldoen. Wanneer er een neurotische

of een morele angst optreedt, zal het ego er alles aan doen om deze te reduceren. Hiervoor maakt zij gebruik van allerlei verdedigingsmechanismen eigen aan onze geest, zoals bijvoorbeeld verdringing, ontkenning, projectie, rationalisatie, sublimatie,...(Larsen & Buss, 2008: 298 – 306).

Amber lijdt onder de drie vormen van angsten die hierboven beschreven zijn. Haar angst is reëel in die zin dat zij wel degelijk een gemakkelijk slachtoffer blijkt te zijn voor misbruik en verkrachting. Iets in haar trekt een bepaald soort mannen aan, en zij weet dat. Zij vertelde me zelf hoe slachtofferhulp haar voorstelde haar haren te laten knippen, te verdikken en andere kleding te dragen. Toch onderneemt ze niets. Zij kan enkel deze angst benoemen, maar wil of kan er niets aan doen.

Amber lijkt niet te lijden onder neurotische angst, omwille van het imago dat ze zich voordoet. Toch is het duidelijk dat zij bepaalde ideeën van zichzelf niet kan verdragen. Zij heeft het enorm moeilijk met het feit dat ze een vrouw is, omdat dit haar tot een seksueel wezen maakt. Zij wenst een kinderlijffe omdat dit haar puur en zuiver maakt. Zij is bang om dik te zijn, en te veel plaats in te nemen in deze wereld. Zij is bang voor eten, omdat dit haar bezoedelt. Zij is bang om haar dochtertje alleen op school te laten, omdat de wereld vol verkrachters loopt. Zij is bang voor zoveel dingen die zij niet onder controle heeft en die vaak irreëel zijn.

Amber heeft ook een morele angst. Ze maakt zich erg druk om wat haar vader van haar zou denken, moest hij nog leven.

Deze angsten bestrijdt zij via verdringing en dissociatie. Dit laatste voltrekt zich op een hele specifieke manier. Zij wordt één van haar andere persoonlijkheden en splitst zich af van haar lichaam en van de wereld. Dit helpt haar confrontaties met de realiteit te vermijden en haar angst te reduceren.

Tenslotte beschrijft Freud de psychoseksuele ontwikkeling van het individu. Freud gaat er vanuit dat de mens vanaf zijn geboorte door enkele stadia moet gaan om tot een totale persoonlijkheidsontwikkeling te komen. Elk stadium wordt gekenmerkt door een conflict. De manier waarop men dit conflict oplost, bepaalt hoe men een nieuwe fase zal aanvangen en of men een gezonde ontwikkeling doormaakt. Het conflict heeft te maken met een seksuele lust die in elke fase gericht is op een specifiek lichaamsdeel. Wanneer men dit conflict niet kan oplossen, ontstaat er een fixatie op dat lichaamsdeel. Achtereenvolgens beschouwt Freud een orale fase, een anale fase, een oedipale fase, een latentiefase en een genitale fase (Larsen & Buss, 2008: 306 – 309).

Wanneer we deze psychoseksuele ontwikkeling toepassen op Amber, kunnen we concluderen dat er reeds in de oedipale fase iets mis is gegaan. Zij lijkt nog steeds vast te zitten in een Oedipuscomplex (ze verheerlijkt haar vader, spreekt over hem als 'de ideale man') en het Elektracomplex (haar moeder beschouwt ze als haar rivaal). Toen Amber in haar latentiefase zat, een fase die normaal gezien gekenmerkt wordt door seksuele rust, werd zij voor de eerste keer misbruikt. Het spreekt voor zich dat dit haar ontwikkeling ernstig verstoord heeft. Het misbruik liep verder door in de genitale fase, waardoor Amber nooit een gezond seksueel beeld over zichzelf heeft kunnen opbouwen. Amber is gefixeerd op heel haar lichaam, en dit lijkt me niet zo onlogisch. Haar totale lichamelijke integriteit werd immers serieus geschonden, en dit tijdens de essentiële periode van de kindertijd.

In bijlage 8 vindt u de positieve en negatieve kritiek die op de theorie van Freud geformuleerd werd.

2.1.2 Miller

De Zwitserse psychoanalytica Alice Miller wordt als de grondlegster van de moderne psychoanalyse beschouwd. Zij werd wereldberoemd met haar boek 'Het drama van het begaafde kind'. Daarna verschenen van haar nog talrijke andere bestsellers, zoals 'Eva's Ontwaken' en 'De opstand van het Lichaam'.

Miller werpt een nieuw licht op de psychoanalyse. In de oude psychoanalytische theorieën wordt naar haar mening de schuld van misbruik en mishandeling te veel bij de slachtoffers zelf gelegd (<http://www.goodadvicebooks.nl/artikelen/alicemiller.html>). Millers theorie is revolutionair in die zin dat zij het vierde gebod bekritiseert en als eerste het schijnbaar vanzelfsprekende doen en laten van ouders in vraag stelt (Miller, 2009: 13). Wanneer mensen psychisch lijden, stelt zij hun ouders verantwoordelijk: "Wanneer een kind ter wereld komt, heeft het van zijn ouders liefde nodig, dat wil zeggen: aandacht, respect, bescherming, vriendelijkheid, verzorging en de bereidheid tot communicatie. Wanneer het van die geschenken voor het leven is voorzien, bewaart het lichaam die goede herinnering, en dan zal de volwassene later diezelfde liefde kunnen doorgeven aan de eigen kinderen. Wanneer hij dit alles heeft moeten ontberen, dan behoudt het voormalige kind een levenslang verlangen naar de vervulling van zijn allereerste, vitale behoeften." (Miller, 2009: 14 – 15). In onze moraal zouden kinderen verplicht worden om ondergane wreedheden in het gezin te bagatelliseren zodat de ouders vrijuit kunnen gaan (Miller, 2009: 17 – 19; 25; 29 – 31). Dit blijft echter niet zonder gevolgen. Wanneer het (volwassen) kind zich niet bewust wordt van dit mechanisme, zal men het leed doorgeven aan de eigen kinderen en zelf gaan mishandelen. Mensen vermijden de pijn van de waarheid, ten koste van hun kinderen. Zo wordt een patroon van mishandeling van generatie op generatie herhaald (Miller, 1981: 72 – 73; 2009: 133). Het gaat om een emotionele blindheid die ervoor zorgt dat volwassenen hun kinderlijke gevoelens onderdrukken. Om komaf te maken met deze vicieuze cirkel, moet men de ontkenning doorbreken en bewust in het leven staan. Wanneer men hier niet in slaagt, slaat het lichaam verborgen informatie op en wordt de persoon in kwestie ziek (lichamelijk of geestelijk) (Miller, 2009: 23). "Dat is de normale reactie van het lichaam, dat weet wat er ontbreekt, het kan het gemiste niet vergeten, de leemte is aanwezig, en wacht tot te ze gevuld wordt" (Miller, 2009: 15). Om de betreffende informatie te onthullen, heeft men een verstandige getuige nodig om her – traumatisering te voorkomen. Als kind is men alleen met zijn gevoelens en moet men deze onderdrukken om te overleven. Als volwassene kunnen we de waarheid aan, maar hebben we de erkenning van een belangrijke andere nodig. Deze persoon noemt Miller 'De Wetende Getuige' en is volgens haar best een psychotherapeut. Het uiten van deze gevoelens kan vergeleken worden met wat Freud de emotionele catharsis noemde (<http://www.goodadvicebooks.nl/artikelen/alicemiller.html>).

Amber werd jarenlang misbruikt door de vriend van haar vader. Dit misbruik werd oogluikend toegelaten. Niemand stelde de integriteit van Amber in vraag, hoewel zij chronische vaginale ontstekingen had en meermaals vaginaal verwond werd. De ouders van Amber sloten hun ogen voor de waarheid en deden alsof er niets aan de hand was. Amber werd niet erkend en gerespecteerd in haar integriteit. Het feit dat dit door haar ouders gebeurde, betekent dat Amber in haar bestaan werd miskend. Amber keek enorm op naar haar vader en wilde er alles voor

doen om zijn aandacht en liefde te krijgen. Zij verdrong het misbruik, ook al vond het wekelijks plaats. De opoffering die zij hiervoor moest maken, was haar gezondheid.

Op haar 14de kreeg Amber anorexia en niemand wist waarom. Jarenlang verzwegen zij het misbruik. Zelfs aan hulpverleners kon zij haar verhaal niet kwijt. Zij was bereid de prijs van haar leven te betalen om de liefde van haar ouders te bewerkstelligen. Amber is een tragisch voorbeeld van de ellende waartoe een extreme loyaliteit kan leiden.

Toen Amber haar huidige psycholoog ontmoette, kon zij haar ervaringen beetje bij beetje uiten. Zij was toen al twintig, ondertussen is zij dertig en nog altijd ziek. Nog steeds komen er verdrongen emoties en situaties naar boven. Haar problematiek is zo ernstig dat zij een emotionele catharsis niet aan kan, ondanks het veilige kader van de therapie. Wanneer Amber te dicht komt bij haar trauma, sluit zij zich af en splitst zij zich op naar een andere persoonlijkheid. Amber heeft nog steeds niet losgelaten. De bewonderende manier waarop zij spreekt over haar vader is hiervoor een bewijs. Het is voor haar onmogelijk om uit te spreken dat haar vader door zijn halsstarrige zwijgen mede schuldig is aan het misbruik. De gevoelens van haat en onbegrip naar haar moeder hebben wel een stem gekregen. Voor Amber is zij niet meer dan 'de vrouw uit wie ze geboren is' en dat is voor haar de beste manier om met haar om te gaan.

Vanuit de theorie van Miller kunnen wij ons de vraag stellen hoe een vrouw die zelf haar trauma's niet verwerkt heeft een goede moeder kan zijn voor haar dochtertje van vier. Ik ben ervan overtuigd dat Amber haar kind nooit bewust kwaad zou doen, maar ervaar toch enige ongerustheid. Amber gaat overbeschermend om met Meeltje. Soms wacht zij de hele dag aan de schoolpoort, omdat zij niemand vertrouwt. Meeltje mag niet mee op schooluitstap en dagelijks worden haar kinderlijke geneugten ontzegt. Ook het eetgedrag van Amber lijkt me ongezond voor Meeltje. Meeltje is nu vier en stelt zich er vragen bij: "Waarom eet jij zo weinig?" Soms neemt ze haar moeder als voorbeeld: "Mama, jij eet toch ook bijna niets?". Amber beweert dat zij voor haar dochter haar best doet om normaal te eten, maar ik trek dit sterk in twijfel, gezien de fysieke toestand waarin Amber verkeert. Amber weet simpelweg niet meer wat normaal eten is. Op die manier vormen zowel de onverwerkte trauma's als de anorexia een bedreiging voor het welzijn van Meeltje. Voor Meeltje moet het tevens een angstwekkende ervaring zijn als haar moeder overschakelt op andere persoonlijkheden.

Ouders dienen hun kinderen te behandelen met respect, liefde, begrip en tolerantie. Toch dwingen vele ouders hun kinderen om hun ware gevoelens te onderdrukken. Dit is wat Miller 'zwarte pedagogiek' noemt (Miller, 2009: 19; 78 – 79). Het kind is voor zijn overleving volledig afhankelijk van zijn ouders, en zal er dus alles voor doen om hun liefde en goedkeuring te bewerkstelligen (Miller, 1981: 1; 2009: 20). Instinctief voelt het aan wat zijn ouders nodig hebben. Het kind wordt wat zijn ouders van hem verwachten. Miller noemt dit de 'alsof – persoonlijkheid' (Miller, 1981: 17; 2009: 117). Op die manier raakt het in hoge mate vervreemd van zichzelf (Miller, 1981: 18). Hij/zij beleeft zichzelf voortdurend vanuit de anderen, bekommert zich om de indruk die hij/zij maakt, hoe hij/zij zou moeten zijn en welke gevoelens hij/zij zou moeten hebben. (Miller, 1981: 20). Wanneer deze kinderen volwassen worden, krijgen zij te maken met ziekten waarvoor geen medische verklaring bestaat (Miller, 2009: 54, 93). Het lichaam vertelt wat niet geweten mag zijn. De enige manier om gezond te worden is de waarheid van de kindertijd onder ogen durven zien. Genezing is onmogelijk zolang men de traditie van de zwarte pedagogiek vooropstelt. Deze traditie hamert op waarden als vergiffenis en maatschappelijke aanpassing. Echter niemand kan een ander voorschrijven wat die hoort te voelen. Het (zieke) lichaam herinnert de mens hieraan (Miller, 1981: 29).

Met behulp van een Wetende Getuige kan men de waarheid naar boven halen en verdrongen gevoelens ervaren met een intensiteit die vroeger ondenkbaar was geweest (Miller, 1981: 23; 2009: 146). Dit stelt een persoon in staat om te rouwen om de illusie van zijn gelukkige kindertijd en terug contact te maken met zijn ware zelf (Miller, 1981: 59 – 61).

Het is belangrijk dat de Wetende Getuige een authentiek en liefdevol persoon is. Hij geeft de erkenning die we als kind gemist hebben en verwoordt de verontwaardiging ten aanzien van het gedane onrecht. Wanneer een volwassen kind erkenning krijgt voor zijn verleden, wordt het in zijn eigenwaarde hersteld (Miller, 2009: 170, 173). Veel mensen zouden van hun vroegkinderlijke angsten verlost worden als iemand hen zou zeggen: “Je hoeft je ouders niet lief te hebben en te eren, want ze hebben je beschadigd. Je hoeft je niet te dwingen tot gevoelens, want uit dwang is nog nooit iets goeds voortgekomen. In jouw geval kan het destructief worden, doordat je lichaam ervoor zal betalen” (Miller, 2009: 93).

Aan de hand van haar anorexia kon Amber een alsof – persoonlijkheid bewerkstelligen. Zij was steeds de slimste van de klas, en dat is in onze cultuur nog steeds een teken van welzijn. Ook kon zij het beste tekenen, het beste schrijven, ... Kortom, zij blonk uit op allerlei gebieden en haar ouders konden trots op haar zijn.

Omdat Amber zoveel persoonlijkheden heeft, vraag ik mezelf af in welke mate deze een creatie zijn van haarzelf, om te verhullen dat zij eigenlijk niet weet wie ze is. Amber heeft nooit de tijd gekregen om dit te ontdekken, omdat ze steeds gepreoccupeerd was met overleven. Misschien zijn de persoonlijkheden van Amber allemaal stukjes van haarzelf, maar zijzelf verwerpt dit idee. Zij definieert haar eigen persoonlijkheid op basis van wie zij niet is, namelijk de andere personen in haar hoofd.

Amber weet eigenlijk niet wat ze voelt. Wanneer zij over het misbruik spreekt, is dat op een koude en kille manier. Zonder schroom beschrijft zij allerlei seksuele taferelen die zij als kind heeft ondergaan. Zij houdt er geen rekening mee dat dit voor een buitenstaander choquerend kan overkomen. Het feit dat zij zelf zo gelaten blijft onder deze ervaringen, zorgt ervoor dat ik haar gevoelens ervaar in haar plaats. Wanneer ik onder woorden breng wat het bij mij teweegbrengt als ik zo'n gruwelijke verhalen hoor, bevestigt zij deze emoties en zegt zij dat zij denkt dat zij het ook zo aanvoelt. De enige emotie die ik echter zie is verbazing. Als ik haar zeg dat zoiets toch echt niet kan, dat haar waarlijk onrecht is aangedaan, geef ik haar erkenning, maar het is duidelijk dat zij niet weet hoe ermee om te gaan. Toch zie ik dat ze het apprecieert.

De Wetende Getuige is voor Amber haar psycholoog, Didier Tritsmans. Hij blijft haar bevestigen, elke week opnieuw. Toch lijkt dit niet tot permanente genezing te leiden. Daarvoor zit Amber te diep. Het enige wat er voor haar kan gedaan worden is een blijvende ondersteuning. Wekelijks dient zij eraan herinnerd te worden dat zij een mens is, en dat zij recht heeft op integriteit, en dat zij het waard is om gerespecteerd te worden. Dit gevoel is bij Amber echter zo diep geschonden, dat het lijkt alsof zij dit nooit meer permanent zal kunnen ervaren. Zij verglijdt zeer gemakkelijk in het waardeloze gevoel. De Wetende Getuige is voor Amber essentieel, omdat zij anders steeds opnieuw in situaties van misbruik en verkrachting zou terecht komen.

Om als een gezond persoon te leven, kan het voor sommige kinderen nodig zijn om volledig met hun ouders te breken.

Men zou kunnen stellen dat de dood Amber bevrijd heeft van de invloed van haar vader, maar dat is niet zo. Zij spreekt nog steeds over hem alsof hij nog leeft en nog steeds oordeelt en veroordeelt. Amber heeft nog contact met haar moeder, maar dit is uit praktische noodzaak. Ambers moeder betaalt een groot deel van Ambers psychologische begeleiding. Geestelijk heeft

zij zich volledig losgekoppeld van haar moeder. De vraag is in welke mate dit werkelijk zo is, of in welke mate Amber wil dat het zo is.

“Een lichaam blijft een leven lang voedsel zoeken dat het in de kindertijd zo dringend nodig had, maar nooit ontving” (Miller, 2009: 28). Voor Miller is anorexia nervosa een heel bijzondere vorm van ‘een sprekende ziekte’, omdat zij zo duidelijk laat zien hoe het lichaam zich tegen verkeerd voedsel verzet. Het lichaam blijft symptomen vertonen zolang de gevoelens van de persoon tegenover zijn ouders miskend worden. Een anorexiapatiënt heeft nood aan erkenning voor de absolute waarheid. Deze volwassene is nog steeds tevergeefs op zoek naar oprechte communicatie met de ouders. Hij of zij kan de zoektocht pas staken met behulp van een Wetende Getuige die mee de gevoelens van de mislukte communicatie wil dragen (Miller, 2009: 29). “Het kind heeft niet het voedsel gekregen dat het van zijn moeder moest krijgen, en heeft dat ook later niet meer kunnen vinden. Die leemte wordt letterlijk ervaren als een hongerkramp in de maag, die samentrekt” (Miller, 2009: 123). Voor Miller schuilt in de kinderlijke honger naar communicatie de eerste steen voor (volwassen) eetstoornissen (Miller, 2009: 123).

Wanneer Amber over de oorzaken van haar anorexia praat, heeft zij het steeds over haar moeder die haar ogen sloot voor haar misbruik. Nochtans was de boodschap van haar lichaam duidelijk: de veelvuldige vaginale infecties en blaasontstekingen vertelden wat Amber niet onder woorden kon brengen. Ambers moeder weigerde hier naar te luisteren.

Amber had nooit het gevoel bij haar moeder terecht te kunnen, maar hunkerde hier enorm naar. Ook bij de psychiater in de kliniek kon zij niet terecht met haar verhaal. Hij dwong haar om te spreken, maar negeerde wat ze schreef. Het schrijven was echter Ambers vorm van communicatie.

Amber zelf zegt dat ze bij haar vader terecht kon, maar ook daar was er geen sprake van zuivere communicatie. Amber werd door haar vader immers niet als kind benaderd. Hij was er zelden en schreef zijn wetten voor. Er was zo goed als geen ruimte voor wederkerigheid. Ook aan haar vader kon zij niet kwijt dat zij misbruikt werd. Hem neemt ze echter niets kwalijk, omdat hij de enige persoon in haar omgeving was van wie ze een zekere betrokkenheid voelde – al was het dan een ongezonde vorm. Amber is zonder klankbord opgegroeid. Zij hongerde steeds naar communicatie, maar het werd haar telkens opnieuw ontzegt. Nu spreekt Ambers lichaam voor haar, en dit op de extreme manier van haar eetstoornis.

Critici van Miller zeggen dat zij kinderen te veel tot slachtoffer maakt. De ouders worden veroordeeld en als bron van alle psychische problemen beschouwd. Miller repliceert hierop dat kinderen die een gelukkige, zorgeloze jeugd gehad hebben wel degelijk een stap vooruit hebben in het leven. Zij kunnen problemen beter het hoofd bieden en worden minder ziek. Als bewijs hiervoor verwijst Miller naar mensen die concentratiekampen overleefd hebben. Zij die goede ouders hadden in hun kindertijd werden niet psychisch ziek. Zij die voordien misbruikt werden door hun ouders leden de rest van hun leven aan depressie. Miller verklaart dit doordat deze laatste personen niet in staat waren om hun pijn te verwerken. Zij konden enkel verdringen, omdat zij niets anders geleerd hadden in hun kindertijd. Het was de belangrijkste overlevingsstrategie om te overleven in hun kindertijd en zij durfden alleen op deze strategie vertrouwen (<http://www.goodadvicebooks.nl/artikelen/alicemiller.html>).

Omdat Amber in een ongezonde gezinssituatie opgroeide, was zij veel vatbaarder om slachtoffer te worden van misbruik. Haar vader was een dominante man die de wetten stelde,

maar haast nooit thuis was. Haar moeder was verslaafd aan pillen en vroeg aan Amber de zorg die Amber eigenlijk nodig had van haar. Amber is vanaf haar prilste jeugd tekort gekomen in aandacht, zorg en liefde. Zijzelf is ervan overtuigd dat zij niet misbruikt was geweest, moest zij in een gezonde gezinssituatie opgegroeid zijn. Verdringing was de enige manier voor Amber om met haar misbruik om te gaan, omdat het de enige strategie was die zij kende om te overleven in haar gezin.

Een andere kritiek op Miller is de extreme positie die zij inneemt. Zij houdt geen rekening met de loyaliteit van kinderen, zoals bijvoorbeeld Nagy doet. De Hongaars – Amerikaanse psychiater Nagy benadrukt het belang van het kennen van de intergenerationele geschiedenis voor de opbouw van een coherente identiteit. Kinderen hebben het contact met hun ouders nodig om zichzelf een volwaardig persoon te kunnen voelen. Tussen kinderen en ouders bestaat er een existentiële band. Verstoring van deze loyaliteit kan ernstige gevolgen hebben (Baeten, 2011: 23 – 24).

Wat Amber betreft, lijkt het me goed om haar de kans te bieden een extreme positie in te nemen. Zijzelf is ook op een extreme manier mishandeld. Door haar het tegenovergestelde aan te bieden, kan zij op een dag misschien een evenwicht vinden.

Het is duidelijk dat Amber veel identiteit ontleent aan wie haar ouders zijn. Zij is hierin zeer duidelijk: ze wil zijn zoals haar vader, maar nooit worden zoals haar moeder. In die zin is het belangrijk voorzichtig om te gaan met het veroordelen van haar ouders. Men zou als buitenstaander de indruk kunnen wekken dat men ook een stuk van Amber veroordeeld.

De loyaliteit van Amber naar haar ouders is niet gezond. Amber is overdreven loyaal naar haar vader, en voelt niets van loyaliteit voor haar moeder. Het lijkt alsof Amber een soort van bondgenoot is geworden van haar vader tegen haar moeder, en dat zij zijn stem nog steeds verwoordt nu hij overleden is. De manier waarop Amber over haar vader vertelt, geeft mij een ongemakkelijk gevoel. Het lijkt haast alsof hij de ideale man voor haar zou zijn. Haar woorden deden me denken aan een volwassen Oedipuscomplex.

Ondanks deze kritieken moeten we stellen dat Miller een stem gaf aan kinderen die jarenlang misbruikt en mishandeld werden en die dit niet mochten zeggen ter bescherming van hun ouders. Ook legt zij bepaalde taboes bloot die heersen in onze hedendaagse maatschappij. Een kind heeft evenveel recht op erkenning en waarheid als zijn ouders. Vergiffenis is onmogelijk wanneer een persoon daarmee onrecht doet aan zijn eigen menselijke integriteit. Misbruik en mishandeling zijn onvergeeflijk (Miller, 2009: 43).

Amber kan onmogelijk haar ouders en de persoon die haar misbruikt heeft vergeven. Als zij dat doet, lijkt het alsof zij akkoord gaat met het onrecht dat haar is aangedaan. Anderzijds is ook zij niet gespaard van de culturele invloed die er heerst in onze maatschappij. Zij zoekt naar een manier om naar haar ouders te kijken. Amber vecht nog elke dag met deze ambivalente gevoelens.

2.2 Conclusie

De psychoanalyse gaat op zoek naar de oorzaken van problemen. Deze liggen verscholen in het onbewuste aspect van het psychische apparaat. Traumatische gebeurtenissen worden verdrongen en komen tot uiting in allerlei neurotische symptomen. Om te genezen is het belangrijk om het onbewuste bewust te maken. Zowel Freud als Miller wijzen op het belang van de kindertijd: de kindertijd ligt aan de basis van het volwassen leven.

Anorexia nervosa kan vanuit dit standpunt begrepen worden als een neurotisch symptoom. Zolang het trauma niet erkend wordt, is het uithongeren voor de persoon in kwestie de enige manier om ermee om te gaan. Om de eetstoornis te genezen, is het volgens de psychoanalyse noodzakelijk om de oorzaak te achterhalen en bewust te maken. Miller benadrukt de symbolische kracht van deze ziekte. Het weigeren van voeding staat voor haar symbool voor de verkeerde voeding die men jarenlang opgedrongen heeft gekregen.

3. INVALSHOEK 3: VERHALEND: contact tussen de mens, zichzelf en zijn medemens

3.1 Inleiding

“Alle fictie is een constructie van de ziel, van ons denken, ervaren, beleven, van onze psyche, en alle fictie wordt uit nood geboren. Onze ziel, onze persoonlijkheid, ons denken en beleven is tot op zekere hoogte het resultaat van wat we er zelf van maken als van de verhalen die anderen over ons en over de wereld vertellen. Verhalen zijn verbonden met het lot van mensen. Ze zijn van invloed op de manier waarop wij zin geven aan de wereld, aan anderen en aan onszelf.” (Uit: ‘Echt contact is niet de bedoeling’, Palmen, 2000).

In de gesprekken met Amber komt één thema steeds terug, namelijk haar zoektocht naar diep, menselijk contact. Zoals haar psycholoog reeds vermeldde, schuilt er in alles wat Amber doet en zegt een relatievoorstel.

Naar mij toe doet ze zich voor als de hoogbegaafde vrouw. Zij stuurt mij smsjes waarin ze zegt 1400 filosofische boeken uit het hoofd te kennen, en dat ik steeds op haar beroep kan doen voor informatie. Ook belt zij mij meermaals op met voorstellen tot aanpassing van haar levensverhaal. Zij weet immers dat zij met mij contact zal hebben zolang er aan deze bachelorproef gewerkt wordt. Ze geeft mij de indruk dat ze wil dat ik haar interessant vind, zodat ik het contact met haar niet zal verbreken. Bij haar psycholoog doet ze hetzelfde. Soms vertelt zij absurde verhalen om toch maar een goede patiënt te zijn. Deze voorbeelden kenmerken het krampachtige trachten van Amber om echte relaties op te bouwen. Omdat zij zo diep in haar vertrouwen geschonden is, is het voor Amber zeer moeilijk om hierin te slagen.

Het verhaal over Ambers verleden verandert naargelang het relationeel contact waarin ze zich bevindt. Zij vertelt aan verschillende mensen andere delen van het verhaal, maar slaagt er niet in het geheel over te brengen. Dientengevolge stuit zij dikwijls op onbegrip en ongeduld. Wat zij nodig heeft, is een taal die haar in staat stelt te communiceren over zichzelf, maar ook met zichzelf. Pas dan zal echt contact voor Amber mogelijk worden.

3.2 De narratieve benadering

De narratieve benadering ontstond als psychologische stroming tussen 1979 en 1980 (http://en.wikipedia.org/wiki/Narrative_therapy). De grondleggers van deze stroming waren David Epston en Michael White. In de narratieve benadering beschouwt men het verhaal als een belangrijke metafoor voor wat het therapeutische gesprek is. Tevens verwijst men met de term ‘narratief’ naar datgene wat een persoon vertelt over zichzelf (www.narratievetherapie.be). Hoe een persoon verschillende elementen gedurende een bepaald tijdsverloop verbindt volgens welbepaalde thema’s, bepaalt immers in grote mate zijn functioneren. Een verhaal kan zowel beperkend als ondersteunend werken en één persoon kan verschillende verhaallijnen in zich dragen. De betekenis die iemand toekent aan zijn ervaringen geeft zijn leven vorm. Een centraal idee in de narratieve therapie bestaat eruit dat verhalen ontspruiten in een specifieke context. De werkelijkheden en identiteiten binnen de verhalen zijn sociaal geconstrueerd (Bohlmeijer, 2007: 175 – 177).

De therapeut stelt zich niet op als de alwetende expert, maar neemt deel aan de geconstrueerde werkelijkheid van zijn cliënt. Samen met de cliënt gaat hij op zoek naar de verhalen die aan de basis liggen van bepaald gedrag of een bepaalde gemoedstoestand. Als co – auteur zal hij de cliënt tevens helpen nieuwe verhalen te construeren. In de praktijk bestaat de narratieve therapie uit vier fasen. In een eerste fase wordt het probleem geëxternaliseerd. Vervolgens zal men de ontstaansgeschiedenis van het verhaal analyseren. Dit wordt ook wel ‘deconstructie’ genoemd. Hierop volgt het zoeken naar uitzonderingen, die het startpunt van alternatieve verhaallijnen kunnen vormen. Ten slotte worden deze alternatieve verhalen verdikt. Dit wordt ook wel ‘reconstructie’ of ‘re – storying’ genoemd. De cliënt blijft doorheen het hele proces de sturende kracht (Bohlmeijer, 2007: 175 – 178).

De narratieve therapie is heden ten dage een volwaardige stroming binnen de creatieve therapie. Aangezien de therapeut van Amber beroep doet op enkele elementen uit de narratieve therapie, zal ik deze verder uitwerken.

3.3 Het eigen verhaal

Het belang van het zelfverhaal wordt door Didier Tritsmans onderstreept in zijn boek «Het methodische vermoeden». Vanuit zijn sociaal – constructionistische lens benoemt hij het zelfverhaal als basismetaphoor voor wat de mens doet om ons leven begrijpelijk te maken: «*Een narratief of verhaal is een schriftelijke of mondelinge weergave van een aantal ware of fictieve gebeurtenissen, gerangschikt in sequenties in tijd.*» (Tritsmans, 2004: 55).

Zonder narratief, zou de mens overspoeld worden door een veelheid aan ervaringen, herinneringen, en emoties (Tritsmans, 2004: 56).

Amber heeft enorm veel moeite met het ordenen en samenbrengen van datgene wat haar overkomen is. Ik stel voor om haar verhaal te vertellen aan de hand van een tijdlijn, maar slaag er niet in om deze adequaat op te stellen. Ambers verhaal is chaotisch. Zij springt van het heden naar het verleden en terug, en verliest zelf dikwijls de pointe. Zo vertelt zij over haar misbruik, maar moet ik haar meermaals vragen wanneer het begonnen is. Zij schakelt over naar de geboorte van Meeltje en dan weer naar haar eigen kindertijd. Plots woont ze in Duitsland, en even later is haar vader overleden. Ik krijg een heel onsamenhangend verhaal te horen en merk dat Amber haar eigen levensverhaal ook effectief zelf zo beschouwd.

De functie van het zelf – verhaal kunnen we vergelijken met cognitieve schema’s. In de cognitieve benadering gaat men ervan uit dat de mens op basis van zijn ervaringen schema’s opbouwt om zijn leven en de wereld rondom hem overzichtelijk te houden. Deze basisschema’s zorgen ervoor dat bepaalde informatie geselecteerd wordt. Gebeurtenissen die overeenkomen met de schema’s, krijgen voorrang op gebeurtenissen die dat niet doen. De idee hierachter is dat de mens altijd eerst zal proberen te assimileren, alvorens hij accommodeert. Hij probeert zijn leven overzichtelijk te houden en voorspelbaar te maken, door terug te grijpen naar wat hij reeds kent (Neyskens, 2009: 14 – 19).

Amber komt heel chaotisch over. Het is voor haar noodzakelijk om strikte regels te hanteren naar de werkelijkheid. Zij staat niet open voor andere meningen en heeft het moeilijk

met perspectiefwisseling. Ik merk dat dit niet zozeer voortkomt uit een strak mensbeeld, maar dat het eerder een krampachtige manier is om met de chaos in haar hoofd om te gaan.

Op een vergelijkbare manier tracht de mens aan de hand van zijn zelf – verhaal een coherent geheel te weven uit verschillende ideeën, gedachten, herinneringen en gebeurtenissen,... Op die manier geeft hij betekenis aan zijn bestaan (Tritsmans, 2004: 55).

Amber heeft duidelijk nog geen coherent zelf – verhaal over haar verleden opgebouwd. Zij is in staat om afzonderlijke feiten te benoemen, maar heeft moeite met verbanden. Wellicht heeft dit te maken met het feit dat er nog dagelijks verdrongen zaken uit haar onderbewuste naar boven komen. Amber kan haar verhaal niet schrijven, omdat alle elementen nog niet beschikbaar zijn.

Ik merk dat Amber zich ook zeer eenzijdig categoriseert. Zij is het meisje dat misbruikt werd, en dat heel slim was, maar ik kom weinig te weten over de persoon die ze naast deze feiten was. Wat waren haar dromen, haar wensen, haar verlangens? Ik kan mij moeilijk voorstellen wat voor een kind Amber was, en dit heeft hoofdzakelijk te maken met de trauma's die alles overschaduwden.

Het zelf – verhaal heeft een enorme impact op de manier waarop de mens zichzelf ervaart en oriënteert in het leven. Het zelf – verhaal oefent zijn invloed uit op alles wat de mens doet en beleeft. Op die manier heeft het zowel een verrijkende als een beperkende functie. Enerzijds stelt het in staat tot betekenisgeving, anderzijds is deze betekenis steeds gekleurd. Het zelf – verhaal bepaalt voor welke ervaringen wij openstaan (Tritsmans, 2004, 55 – 56).

Amber beschouwt zichzelf als fragiel en kwetsbaar. Zij is een gemakkelijk slachtoffer voor misbruik en weet dit ook: “Ik kwam een man tegen en natuurlijk werd ik weer verkracht.”. Haar beeld over de wereld is dat van een duistere, gevaarlijke en slechte plek. Zij ziet in alles het negatieve, en maakt ook effectief veel negatieve zaken mee. Maar sommige zaken zijn misschien niet zo negatief als zij ze interpreteert. Daardoor mist zij een deel van de werkelijkheid die haar positieve ervaringen zou kunnen bezorgen.

Amber definieert zichzelf via haar diagnoses. Hiermee legt ze een enorme beperking op voor wie zij is, aangezien zij haar kunnen van de diagnoses laat afhangen.

Een kind dat opgroeit in een omgeving waarin het niet de ruimte krijgt om een coherent zelf – verhaal te schrijven, loopt het risico om als volwassene geconfronteerd te worden met psychische problemen. Didier Tritsmans spreekt in zijn boek over het 'schrale' en het 'verrijkte' zelf – verhaal (Tritsmans, 2004: 59). Met het schrale zelf – verhaal verwijst hij naar “de selectie van ervaringen die deel (zijn gaan) uitmaken van dat zelf – narratief, evenals de verbanden die iemand tussen die ervaringen heeft gelegd (hoe de ene ervaring met de andere te maken heeft) en hoe die vooral negatief van aard zijn” (Tritsmans, 2004: 60). De impact van zo een schraal zelf – verhaal is dramatisch. Mensen die enkel negatieve ervaringen gekend hebben in hun kindertijd, of zich enkel de negatieve ervaringen herinneren, voelen zich vaak machteloos en leeg. Hun verhaal is niet meer vatbaar voor evolutie. Deze mensen stagneren en geraken strop. Het zelf – verhaal is echter nooit zo versteend als het soms op het eerste gezicht lijkt. Het zelf – verhaal kan verrijkt worden. In de hulpverlening kan dit proces op gang gebracht worden door ervaringen die iemand had (of zou kunnen hebben) *zichtbaar en vertelbaar* te maken. Op die manier kan men tot een

alternatief, hoopvoller en rijker verhaal komen. Betekenissen kunnen ‘herschreven’ worden en anders geïnterpreteerd worden. De mogelijkheden van dit verrijkte zelf – verhaal zijn vaak reeds in de mens aanwezig, maar worden overschaduwed door het schrale zelf – verhaal. De sociaal – constructionistische hulpverlener zal de positieve aspecten van iemands denken aanspreken en samen met hem op zoek gaan naar een nieuw zelf – verhaal (Tritsmans, 2004: 59 – 64).

Amber zit vast in een schraal zelf – verhaal. Zowel haar zelfbeeld als haar beeld van de wereld zijn enorm zwart. Alles is doordrongen van de ervaring van haar trauma, en zij geeft zelf een heel gelaten indruk. Daar waar Amber denkt dat MPS haar beschermt, zet zij zichzelf echter vast in een hokje en bevestigt zichzelf steeds opnieuw, waardoor er geen evolutie meer mogelijk is. Ook in haar anorexia heeft zij zich gesetteld. Er lijkt op het eerste zicht weinig ruimte voor beweging.

Amber heeft nood aan iemand die met haar op zoek gaat naar de persoon die ze is los van het trauma. Het trauma is een onderdeel van haar, maar zij is niet gelijk aan haar trauma. Ambers trauma zou een plekje moeten krijgen in een coherent zelf – verhaal. Zij zou het moeten kunnen situeren, en de impact op haar leven bespreekbaar maken. Daarnaast zou er echter ook veel aandacht moeten zijn voor de groeikansen. Amber tekent graag. Kan zij hiermee iets uitbouwen? Hoe ziet Amber zichzelf? Hoe zou ze willen zijn? Op welke manier heeft het trauma haar sterker gemaakt? Welke positieve aspecten van Ambers karakter hebben ervoor gezorgd dat zij het misbruik heeft kunnen overleven?

3.4 Het verhaal van anderen

Hilde Vleugels, psychotherapeute in Interactionele Vormgeving, schreef een boek over de zoektocht naar een nieuw zelf – verhaal. Zij noemde het zeer toepasselijk ‘Scherven’ Met deze titel tracht ze te beschrijven wat er gebeurt wanneer iemands sprookje breekt: «*Scherven slaat op ‘iets wat stuk ging’, maar ook op ‘kleine deeltjes die samen iets nieuws kunnen maken’*» (Vleugels, 2004: 7).

Net als vreugde is lijden van alle tijden en eigen aan het mens – zijn. Wanneer men iets niet begrijpt of niet kan verwerken, krijgt men te kampen met angst. Een trauma, een groot verdriet of verlies, heeft een bedding nodig. Sprookjes, mythen, verhalen, symbolen en rituelen kunnen zo een bedding zijn of worden voor datgene in ons wat beschadigd is (Vleugels, 2004: 7 – 12).

Amber heeft enorm veel boeken gelezen en haalt regelmatig voorbeelden aan om bepaalde gebeurtenissen te beschrijven of kracht bij te zetten. Vooral Herman Hesse is voor haar een schrijver die belangrijke ideeën verwoordde.

Aan de hand van wat hij zelf vertelt, maar ook aan de hand van wat anderen tot expressie brengen in een film, een theaterstuk, een lied, gedicht of schilderij, kan een mens terug grip krijgen op de chaos die een groot verdriet teweegbrengt (Vleugels, 2004: 7). Hij kan zich identificeren met het hoofdpersonage (de held – in), maar ook met alle antagonistische (de prins, de heks, de grootmoeder,...). Het sprookje kan ruimtelijk vorm krijgen: het verhaal kan zich afspelen in een luguber kasteel dat eigenlijk het ouderlijk huis is, of in een hutje op de berg dat symbool staat voor een plekje waar men in zijn jeugd tot rust kwam. Ook de tijd heeft de mens

wat sprookjes betreft in zijn macht. Het verhaal kan zich afspelen in het verleden, het heden of de toekomst of kan deze drie of twee van de drie met mekaar in verbinding brengen. Woorden van anderen kunnen de mens in staat stellen te uiten wat hij zelf misschien niet letterlijk kan weergeven. Waar woorden tekort schieten, kan men gebruik maken van een beeld dat alles – of toch veel – zegt (Vleugels, 2004: 13).

“En ik heb nog maar de helft verteld. Een sluier van de krans is een soortgelijk gezegde ervan. Donker is gelijk aan zwart is gelijk aan gemengde kleuren. Na uren bewustzijn begint er zich een zwaartekracht te ontwikkelen. Ze mogen je blinddoeken, maar al je andere zintuigen staan spits” (sms van Amber).

Via sprookjes kunnen therapeut en cliënt een gemeenschappelijke taal vinden om te spreken over verdriet (Vleugels, 2004: 27). Zij kunnen beiden zaken toevoegen, toetsen, aanpassen en uiteindelijk herschrijven. «Ik zie de heldin door een donker bos lopen. Zij voelt zich verdwaald en angstig. Maar tegelijkertijd weet ze dat het bos niet eindig is. Klopt dit in jouw beleving?». De metafoor van het dal wordt bij existentiële crisissen vaak gebruikt als symbool voor ervaringen met verlies, verraad en vergankelijkheid. Ook de mythe van ‘de afdaling naar de onderwereld’, ‘de ontmoeting met de schaduw’ en ‘het hernieuwen van de vruchtbaarheid’ spreekt mensen vaak aan wanneer ze zich in een existentiële zoektocht bevinden (Vleugels, 2004: 8). Zoals Jacques Lacan reeds aangaf met zijn concept van de mens als ‘betekenaar’, is de realiteit vaak ongrijpbaar en onnoembaar, tenzij wij er ZELF betekenis aan geven. Het zit in de mens om ‘het betekende’ te creëren. Onthutsende gebeurtenissen krijgen op deze manier een bodem (Vleugels, 2004: 7). Ze worden gevoeld en doorleefd (Vleugels, 2004: 15). «*Verhalen zijn bronnen van betekenis en transformatie*» (Vleugels, 2004: 7).

Net als Tritsmans is Vleugels ervan overtuigd dat mensen samen met anderen hun levensverhaal kunnen schrijven en herschrijven. Op die manier bestendigen mensen hun identiteit. Verhalen maken het onzichtbare zichtbaar en het onuitsprekelijke bespreekbaar. Verhalen vertellen is iets van alle tijden. Legendes, maar ook familiemythen worden van generatie op generatie doorgegeven. Men tracht er wijsheid mee te delen, maar eveneens tracht men grip te houden op de chaos van het bestaan (Vleugels, 2004: 15).

Een vruchtbare dialoog tussen twee mensen, bijvoorbeeld tussen een therapeut en een cliënt, zorgt ervoor dat de verbeelding die men gebruikt om iets tot uitdrukking te brengen geen vlucht wordt van de realiteit. Het spreekt voor zich dat fantasie eveneens een middel kan zijn om de realiteit te ontlopen of het tragische van het mens – zijn te verbloemen. Aan de andere kant kan een te vlug rationaliseren het genezingsproces in de weg staan. Het is de bedoeling dat men een goed evenwicht vindt tussen het symbolische en het reële (Vleugels, 2004: 31 – 36). Enkel wanneer men een goed lijfelijk contact bewaart kan men dit bekomen. Een vruchtbaar contact tussen de therapeut en de cliënt is eveneens uitermate belangrijk. Men moet zich ervan bewust zijn dat al het gezegde voor meerdere interpretaties vatbaar is, en dat men steeds interpreteert vanuit het eigen referentiekader, vanuit de eigen innerlijke stroom. Als hulpverlener is het dus een must om oog te houden voor alle betekenissen – zowel die van zichzelf als van de cliënt. Als twee mensen erin slagen een dergelijk echt contact op te bouwen, kunnen zij samen de tragedie van een trauma in de ogen zien. Wanneer een medemens oprecht aanwezig is bij de vragen, de verwarring, de pijn en het onbegrip van een persoon, dan kan dit contact op zich helend zijn (Vleugels, 2004: 14 – 15). Alice Miller beschreef deze medemens reeds eerder als de ‘Wetende Getuige’.

Het spreekt voor zich dat het vinden van een Wetende Getuige in een postmoderne samenleving niet evident is. De mens is steeds meer op zichzelf aangewezen om de grote levensvragen en belangrijke crisissen in eenzaamheid door te maken. Steeds meer mensen zijn alleen in hun al – één worden. Hierin schuilt dan ook de paradox van onze verworven vrijheid. We wilden een individu zijn, maar missen het collectieve. Eenzaamheid, angst, depressie en vooral ook versnippering zijn ziektes van deze tijd: versnipperde wereld, versnipperde verhalen... (Vleugels, 2004: 21).

Amber vond in haar psycholoog een medemens om samen haar levensverhaal te schrijven. Zij werken hier wekelijks aan. Bij Amber komen nog steeds veel zaken uit haar onderbewuste boven, waardoor het verhaal dikwijls herschreven moet worden. De therapie vormt hier een veilig kader voor. Aangezien Amber moeite heeft in de realiteit te blijven, is het uitermate belangrijk dat het schrijven van het levensverhaal gebeurt in een professionele context. Amber gebruikt immers vele vluchtstrategieën, en ik vermoed dat de fantasie daar deel van uitmaakt. Het is voor haar zowel een talent als een moeilijkheid. Vanuit empowerend oogpunt moet men beroep doen op de mogelijkheden van Amber. Haar fantasie kan gebruikt worden om samen iets te bereiken, om zaken via beelden en verhalen tot uitdrukking te brengen. Het is een methode die Amber en haar psycholoog hanteren om te kunnen communiceren.

Wanneer mensen in therapie komen, hebben zij vaak lang zonder zelf – verhaal rondgelopen. Zonder zelf – verhaal ervaart de mens zinloosheid en versplintering, hij is niet heel. Als het tot stand komen van een zelf – verhaal verhinderd werd door een kinderlijk trauma, dient het geschreven te worden op latere leeftijd. Ieder mens heeft nood aan een identiteit. Juist door het opbouwen van een identiteit onderscheidt hij zich van de anderen. Zonder identiteit gaat hij betekenisloos op in de massa (Vleugels, 2004: 16 – 17).

Op haar dertigste weet Amber nog steeds niet wie zij is en waar zij voor staat. In haar jeugd moest zij te veel overleven om zich met dergelijke vragen bezig te houden. Daardoor komt zij soms bodemloos over. Amber ervaart zichzelf eveneens zo. Zij heeft zich letterlijk versplintert tot meerdere persoonlijkheden. Zij gebruikt de grenzen van die persoonlijkheden om zichzelf af te bakenen. Zonder de andere persoonlijkheden lijkt zij zelf als persoon niet te kunnen bestaan.

Naar de buitenwereld toe vertelt zij wie zij is aan de hand van voorbeelden van ideeën van de andere persoonlijkheden die niet overeenstemmen met de hare. Op die manier tracht zij betekenis te geven aan haar identiteit en zichzelf te onderscheiden van de massa.

Wanneer de mens opgroeit, blijken bepaalde overtuigingen, waarden, normen, gedachten, ideeën,... niet langer levensvatbaar te zijn. De mens verliest zijn naïviteit door de confrontatie met het leven. Het sprookje blijkt een illusie te zijn... (Vleugels, 2004: 16 – 17). Er is nood aan een heroriëntatie want er treedt vervreemding en verstarring op (Vleugels, 2004: 29). Natuurlijk moet de getroffenene het herstelwerk zelf doen, maar een betekenisvolle Ander kan de condities scheppen waarin het ruwe werk in zachtheid begeleid wordt (Vleugels, 2004: 108).

Amber heeft moeite om afstand te nemen van haar kinderlijke ideeën. Zij komt dan ook erg kinderlijk over. Het lijkt alsof zij hier aan vasthoudt om een tegengewicht te bieden aan het tragische verlies van haar naïviteit op zeer vroege leeftijd. Op die manier verhindert zij echter zichzelf om te evolueren.

Ambers psycholoog tracht voor haar ruimte te creëren zodat deze ideeën stapje voor stapje aangepast kunnen worden. Hij geeft echter zelf aan dat dit niet evident is voor Amber. Vaag komen ze terecht in de leegte, die Amber zelf zo voelbaar ervaart.

Volgens Vleugels verwerven mensen kennis door “objectief waar te nemen (empirische feiten), door logisch te redeneren (rationeel), door lijfelijk te voelen (lijfelijk gevoelde betekenis), door emoties toe te laten (emotioneel bewustzijn), door de dialoog aan te gaan (dialogisch, door onmiddellijk inzicht (intuïtieve kennis),...” (Vleugels, 2004 : 22). Wanneer het schrijven van het verhaal strop loopt, zal het mijns inziens erop aankomen uit te zoeken waar in deze aspecten er zich een storing bevindt.

Ambers gebrek aan realiteitszin verstoort het schrijven van haar verhaal. Het is voor haar moeilijk te onderscheiden wat echt is en wat niet. Het logische redeneren ontbreekt geheel bij haar, zij heeft iemand nodig die dit doet voor haar. Bovendien heeft zij veel problemen met het toelaten van emoties. Zij vertelt over de verkrachtingen op een droge, afstandelijke manier, alsof zij totaal apathisch is.

Amber is in staat om de dialoog aan te gaan, maar heeft veel moeite met het bijstellen van haar eigen denkbeelden.

Iemands persoonlijke verhaal moet steeds geplaatst en gezien worden in het grote geheel. De mens is steeds verbonden met zijn eigen verhalen, maar ook met de verhalen van zijn familie, de gemeenschap en de maatschappij waarin hij leeft (Vleugels, 2004: 22).

Een groot deel van Ambers probleem is dat haar context zeer beperkt is. Zij verplaatst zich tussen haar partner, haar dochter en haar psycholoog, maar voor de rest heeft zij zeer weinig contacten. Mede daardoor heeft zij een gebrek aan realiteitszin. Zij weet bijvoorbeeld niet goed welke maatschappelijke waarden er heersen, en hoe deze een invloed hebben op haar. Van vele instanties weet zij niet hoe zij werken. Bovendien heeft zij zich grotendeels afgesneden van haar familie, waardoor een deel van de verhalen verloren gaan. Amber mist een het geheel waar zij deel uitmaakt, waardoor er tevens een stuk identiteit verloren gaat.

De realiteit is iets dat ontstaat in samenspraak met de omgeving. Ook hierin spreekt de contradictie: de mens creëert de realiteit zelf. “*Vorm ontstaat uit interactie. Vorm is interactie.*” (Vleugels, 2004: 37).

Omdat Amber weinig mensen in haar omgeving heeft, wordt de realiteit bijna volledig door haarzelf geschreven. Er zijn weinig andere meningen waaraan zij deze realiteit kan toetsen. Daardoor heeft Amber een zeer beperkt beeld van de realiteit.

Een confrontatie met het (nood)lot kan ervoor zorgen dat de mens tijdelijk geheel ontwricht is. Het vinden van een nieuw verhaal vraagt veel energie, tijd, zorg en aandacht. Toch kan een dergelijke existentiële crisis er uiteindelijk voor zorgen dat hij grote stappen vooruit zet. Stappen die hij zonder zijn tragedie misschien niet durfde of kon zetten. “*Het geeft ons de kans om op een zeer authentieke en doorleefde manier opnieuw verbinding te vinden met het Zelf, het Leven en onze medemens; de kans opnieuw contact te maken met wat en wie het meest nabij is.*” (Vleugels, 2004: 49).

Voor Amber is deze optimistische inslag niet van toepassing. Zij is zo diep beschadigd in haar mens – zijn dat volledig herstellen onmogelijk is. Ook haar psycholoog bevestigt deze realistische visie. Amber zal nooit meer volledig genezen. Het enige wat de kwaliteit van haar leven kan verhogen zijn bepaalde vormen van ondersteuning. Het vinden van een levensverhaal kan hier deel van uitmaken.

Het sprookje is nooit af, en gedurende het leven is het zaak om steeds opnieuw elementen bij te schaven, aan te passen. De mens moet steeds openstaan voor verandering om te kunnen groeien. Soms bouwen wij pantsers op waarin hij zich geestelijk en lichamelijk nestelt. Dat is normaal en zelfs belangrijk: in tijden van trauma zorgen deze afschermingen voor overleving. Na de tragedie moet hij deze toestand van ‘levend dood’ zijn durven los te laten, de pen opnemen en opnieuw gaan schrijven... (Vleugels, 2004: 50 – 51).

Ook deze visie is zeer optimistisch voor Ambers situatie. Amber heeft zichzelf losgekoppeld van de realiteit, en de vraag is of zij ooit nog zal terug komen. Dit heeft niets met durven te maken, maar met kunnen. Via dissociatie zal Amber steeds opnieuw vluchten wanneer de confrontatie met de realiteit te groot is.

Vanuit holistische visie kan er besloten worden dat het soms nodig is om de ‘waarom – vraag’ achterwege te laten, en te zoeken naar betekenisvolle samenhang in plaats van naar oorzaak en gevolg (Vleugels, 2004: 57). Daarvoor dient de ‘waartoe – vraag’. “*Waartoe dient dit symptoom, deze crisis? Welk signaal geef het? Wat is er nodig? Wat mankeert er?*” (Vleugels, 2004: 57). De ontwikkelingskansen in deze vragen schuilt in het contact dat de mens maakt met zichzelf en met zijn diepste noden. “*De drama’s in ons leven kunnen we zien als een manier waarop de ziel zich uitsprekt, een oproep tot het vervullen van onze levensopdracht. Ze voeren ons terug naar onze persoonlijke legende, ons verhaal*” (Vleugels, 2004: 57).

Amber zal niet meer ontwikkelen, zij kan enkel ondersteund worden. De waartoe – vraag kan hierbij helpen, bijvoorbeeld bij haar anorexia. Waartoe dient het uithongeren? Wat brengt het haar bij? Wat moet er gebeuren opdat zij dit niet meer moet doen?

Het spreekt voor zich dat de tijd in dit alles een belangrijke rol speelt. Tijd *moeten* nemen, maar ook tijd *durven* nemen. Levensenergie kan pas terug vrij komen wanneer de mens tijd neemt om wrok, haat, verwijten,... te (h)erkennen. Pas dan laat hij de pijn toe en is hij in staat een weg te zoeken uit de eigen (innerlijke) gevangenis (Vleugels, 2004: 59). «*Haat en zelfhaat zijn in wezen verhongerde liefde. Liefde en leven kunnen niet stromen als schuld of wrok de weg verspert*» (Vleugels, 2004: 60). De mens moet dus een manier vinden om zijn duistere gevoelens tot expressie te brengen en te kanaliseren. Woede is een emotie die in dit alles onontbeerlijk lijkt. Er bestaan twee soorten woede: enerzijds is er de woede om wat anderen hebben gedaan, anderzijds is er de existentiële woede: de woede die ontstaat door de pijn die een bepaalde gebeurtenis in het leven bracht. Hij is kwaad op het leven, op zichzelf, op anderen, op God. De kwaadheid richt zich telkens weer op andere personen of zaken, omdat de eigenlijke dader niet bestaat. Verlies hoort immers bij het leven... De mens is niet bij machte om zichzelf of zijn dierbaren te beschermen tegen datgene wat groter is dan hijzelf, namelijk de vergankelijkheid (Vleugels, 2004: 60).

Tijd is voor Amber een heel actueel thema, omdat zij lichamelijk niet meer zoveel tijd lijkt te hebben. De kans bestaat dat Amber zich doodhongert. Zelfs dan kan haar beperkte tijd zo nuttig mogelijk gependend worden. Het uiten van emoties kan dan een verlichting betekenen. In het meest optimistische scenario zal dit uiten nieuwe levensenergie vrij maken om haar anorexia alsnog te overwinnen.

Amber ervaart enorm veel woede. Zij is kwaad op haar moeder, op haar zus, op de man in het algemeen, op de juffen van het schooltje van Meeltje,... Amber heeft echter een heel reële dader, namelijk de persoon die haar misbruikt heeft. Het vreemde is dat zij over deze persoon verbazend weinig woede uit.

Als kind leren wij vaak om ons te gedragen, om onze instinctieve opstand te onderdrukken en ons te schikken naar de wil van volwassenen. Om een volledig mens te worden, om volwassen te worden, moeten we echter leren dat we autonoom zijn, en zelf een manier van denken en leven kunnen ontwikkelen. Wij dienen zelf onze morele normen te bepalen en deze niet voor ons te laten bepalen (Vleugels, 2004: 59 – 65). «Groei gaat onlosmakelijk samen met schuld. Onschuldig willen zijn, betekent: niet volwassen willen worden.» (Vleugels, 2004: 61).

Amber is op een bepaalde manier nog steeds een kind. Zij staat niet in voor haar levensonderhoud en ook emotioneel is zij afhankelijk van anderen. Onbewust doet zij appèl op de zorg van anderen. Om Amber te doen groeien, zou zij volwassen moeten worden. Allerlei praktische en emotionele redenen verhinderen haar hiervan. Eerst en vooral krijgt zij geld van haar man en moeder (zij moet niet gaan werken). Daarnaast betekent volwassen worden los komen van de zorg van anderen, en dit is een nood die bij Amber fundamenteel onvervuld bleef. Zij zal steeds alles in het werk blijven stellen om de aandacht en zorg die zij tekort gekomen is als kind nog te recupereren. Haar diepste wens is kind te blijven. “Kinderen zijn zo puur”, zegt zij zelf, “en ik ben dat eigenlijk niet meer.”

Loslaten is een proces dat lang kan duren en veel geduld vraagt. Het is geen eenmalig proces. Het betekent niet: vergeten. Het is niet: doen alsof het niet gebeurd is. Het betekent wel: rust vinden. Verhalen, beelden en expressies kunnen ons hierbij helpen (Vleugels, 2004 : 109).

De beste manier om Amber te ondersteunen, is haar helpen rust te vinden.

3.5 Conclusie

Verhalen kunnen een meerwaarde betekenen in het genezingsproces na een trauma. Het (schrale) verhaal dat iemand heeft over zichzelf kan verrijkt worden met hulp van een betekenisvolle ander, bijvoorbeeld een psycholoog. Samen gaat men op zoek naar uitzonderingssituaties waardoor het (zelf)verhaal aangepast kan worden. Ook verhalen van anderen kunnen deze functie in zich dragen. Verhalen dragen in zich de mogelijkheid om ondersteunend te werken. In de narratieve psychologie vertrekt men steeds van de betekenisgeving die iemand geeft aan een ervaring.

Deel 3: OPLOSSINGSTRATEGIEËN

1. FILOSOFISCHE OPLOSSING

1.1 Het filosofisch standpunt

Naargelang het filosofische standpunt dat men inneemt in de geest – lichaam discussie, zal men anorexia nervosa anders benaderen en behandelen. Belangrijk is om ons als hulpverlener hiervan bewust te zijn. Wat primeert is het welzijn van onze cliënt. Kunnen wij onze eigen visies opzij zetten? Kunnen wij ons aanpassen aan de filosofische overtuiging die de cliënt zelf heeft? Immers, enkel dan kunnen wij een begeleiding uitbouwen die afgestemd is op de wereld van de cliënt. Dit is noodzakelijk om de slaagkans van de begeleiding te verhogen. Filosofie kan een hulpmiddel zijn bij lichaam – geestproblemen zoals anorexia nervosa doordat zij er ons als mens toe brengt na te denken over onze eigen visies omtrent lichaam en geest.

Voor Amber is een filosofische benadering van haar anorexia zeker op zijn plaats. Amber zelf verlangt ernaar om filosofisch te spreken over haar lichaam en de geest. Dat komt herhaaldelijk naar boven in de vragen die zij zichzelf stelt: wat is een ziel? Waaruit bestaat een ziel? Zijn wij verschillend van de dieren? Ben ik vrij, omdat ik een geest heb en niemand daar aan kan? Ben ik gevangen, omdat ik een lichaam heb en anderen daar hun invloed op kunnen uitoefenen? Zij vraagt ook wat bepaalde filosofen over het thema te melden hebben. Het is voor haar intellectueel gezien moeilijk om alles te begrijpen, maar het is zeker mogelijk om uit bepaalde theorieën de belangrijkste kenmerken te halen en aan haar mee te delen.

Het kan voor Amber behulpzaam zijn om beroep te doen op haar denkvermogen om haar situatie van op afstand te bekijken. Wat is er gebeurd in mijn leven en waarom eet ik niet meer? Welk verband is er tussen de extreme emoties die ik ervaar en een extreme lichamelijke negatie? Wanneer de hulpverlener de verschillende denkpijlers die zij oppert opschrijft, kan hij achteraf samen met haar bekijken welke het beste bij haar past. Zij kunnen dan ook op zoek gaan naar het waarom.

Door de situatie op een rationele wijze te benaderen, kan er een bepaald begrip ontstaan dat tot nieuwe inzichten leidt. Empowerend werken betekent dat we beroep doen op Ambers filosofische vaardigheden, deze beluisteren en serieus nemen, hoe absurd ze voor ons als hulpverlener ook mogen klinken. Het is belangrijk dat wij haar perspectief innemen en van daaruit begrijpen. Door bepaalde ideeën te ordenen, samen te vatten of te parafraseren, kunnen wij aftasten in welke mate we haar begrijpen en hoe we dit begrip kunnen bijstellen. Amber zal hierdoor ervaren dat er echt naar haar geluisterd wordt, dat haar ideeën er echt toe doen, en daardoor zal zij zich erkend voelen. Dit laatste is erg belangrijk als compensatie voor de integriteit die steeds geschonden werd wanneer zij misbruikt werd.

1.2 Een confrontatie met verschillende denkkaders

Het kan heel heilzaam zijn om de cliënt verschillende denkkaders aan te bieden en samen met hem/haar uit te zoeken welke visie het meeste bij hem past. Hoe denkt hij/zij over lichaam en geest en waarom? Filosoferen over lichaam en geest doet ons als mens stil staan bij onze lichamelijkeheid en kan ons tot nieuwe inzichten en overtuigingen brengen. Ik denk hierbij ook aan het nut van praatgroepen rond het lichaam – geest thema, waarin mensen gedachten kunnen uitwisselen en inspiratie kunnen opdoen om hiaten in hun eigen denken op te vullen.

De filosofie kan voor Amber heilzaam zijn in de zin van een ondersteunende begeleiding. Amber is dermate getraumatiseerd en lijdt naast haar anorexia nervosa onder een zware psychiatrische problematiek. Volledige genezing is voor haar misschien onmogelijk. Toch biedt de filosofie enkele opties om Amber te ondersteunen. Enerzijds is een nooit ophoudende reflectie over lichaam en geest een manier om Amber in de realiteit te houden en haar (tijdelijk) uit een splitsing te halen die levensbedreigend is voor haar. Door Amber nieuwe denkkaders aan te bieden (niet op te leggen), kan zij tot nieuwe denkbeelden komen en haar inzichten aanpassen. We mogen hierbij niet te idealistisch te werk gaan. Als we beweging kunnen brengen in Ambers vastgeroeste denkbeelden, betekent dit een hele stap vooruit en moeten we dit als hulpverlener erkennen. Maar ook als Amber niet verandert, is een filosofische benadering niet verloren. Als mens heeft Amber immers behoefte aan zingeving, en voor Amber lijkt het een zinnige en betekenisvolle zaak zich bezig te houden met vragen over haar mens – zijn.

Een filosofische benadering is ook nuttig voor Ambers omgeving. Hoe denken zij over lichaam en geest en kunnen zij openstaan voor Ambers overtuiging? Als zij begrijpen hoe Amber over bepaalde zaken denkt, kunnen zij haar beter begrijpen en ondersteunen. Dialoog wordt op deze moment mogelijk.

1.3 Filosofische begeleiding

Het is noodzakelijk dat de cliënt een helder en accuraat overzicht krijgt van de verschillende visies die er bestaan, en dat pulp vermeden wordt. Ook is het belangrijk dat de cliënt hierin begeleidt wordt, omdat hij/zij in zijn/haar toestand van lijden reeds verward is en een te veel aan informatie het gevoel van overspoeld te worden kan versterken.

Voor Amber is het zeer belangrijk dat er iemand is die de praktische zaken in het oog houdt. De tijd respecteren, niet te veel uitweiden, gefocust blijven,... zijn zaken waarvoor de filosofische begeleider borg kan staan. Hij kan het gesprek ook sturen en meermaals terugbrengen op Amber, zodat het gesprek niet abstract wordt, maar voor concrete toepassingen in de realiteit kan zorgen.

Amber is een zeer chaotische en verwarde persoon. Het is dus belangrijk dat de begeleider hiermee rekening houdt en het gesprek steeds op haar niveau houdt. Ook kan de begeleider relevante informatie uitsélectioneren en aan Amber bezorgen, mits een mogelijke selectie op basis van wat Amber aan kan en wat niet.

1.4 De filosofie ingebed in een psychologisch kader

Het lijkt mij nuttig om academisch geschoolde filosofen in te zetten in de behandeling, omdat elke mens die lijdt geconfronteerd wordt met zijn existentie en zichzelf vragen stelt over leven en dood – op welke manier dan ook. Deze kant komt in psychotherapie misschien ook aan bod, maar kan extra uitgediept worden door aparte filosofische sessies aan te bieden als onderdeel van de behandeling. Uiteraard moeten deze filosofen extra geschoold zijn en een bepaalde kennis bezitten over de hulpverlening om het professionele kader niet uit het oog te verliezen.

Het blijft als hulpverlener belangrijk om zelf niet te verstarren en te blijven openstaan voor nieuwe denkwijzen en ideeën van anderen. We moeten onszelf er ook van bewust zijn dat onze eigen visies een invloed hebben op hoe we met onze cliënten omgaan. Daar Amber een zeer excentriek persoon is, kan dit wel eens voor onbegrip of weerstand zorgen. Deze gevoelens mogen de begeleiding naar Amber toe niet beïnvloeden. Wij moeten dus openstaan voor onze eigen innerlijke denkstroom en deze aanvaarden, zonder die van Amber te beoordelen of veroordelen. Extra scholing kan de hulpverlener technieken leren om hier mee om te gaan. Een verdieping in de cliënt – centered therapie van de Amerikaanse psycholoog Rogers lijkt me hiervoor zeer geschikt.

1.5 Filosofie als zingeving

Van in den beginne stelde de mens zich vragen over zijn bestaan. Filosofie is mijns inziens onontbeerlijk als men werkt met mensen – op welk niveau, in welke context of in welk kader dan ook. Zij moet dus ook voor iedereen toegankelijk gemaakt worden.

1.6 De filosofische praktijk

In de grootsteden van België zijn verscheidene centra te vinden waar men terecht kan voor filosofische bijstand. Aangezien Amber in de regio Antwerpen woont, is het voor haar handig om op zoek te gaan naar een voorziening in haar buurt. In Antwerpen is er bijvoorbeeld 'De filosofische praktijk'. Men kan er terecht voor levensbeschouwelijke gesprekken onder begeleiding van een vakfilosoof. Het is de bedoeling om op basis van filosofische methoden op zoek te gaan naar een levensvisie die bij de persoon in kwestie past. Men benadrukt dat dit niet gelijk staat aan psychotherapie, maar wel van betekenis kan zijn voor problemen van levensbeschouwelijke aard. Voor Amber kan filosofische bijstand een meerwaarde betekenen voor haar psychotherapie onder begeleiding van Didier Tritsmans.

Voor meer info: <http://www.praxis.sofiatopia.org/faq.htm>
Aanspreekpunt: Wim van den Dungen, philo@sofiatopia.org.

1.7 Conclusie

Een filosofische begeleiding kan voor Amber ondersteunend werken, mits zij voldoet aan enkele essentiële criteria. De begeleiding moet op maat georganiseerd zijn, en plaatsvinden in een veilig en professioneel psychologisch kader.

In bijlage 9 vindt u een uitgewerkt voorbeeld van hoe men met een filosofische theorie aan de slag kan met Amber.

2. PSYCHOANALYTISCHE OPLOSSING

2.1 Methoden van Freud

Doel van de psychoanalyse als therapie is het onbewuste onthullen of anders gezegd: datgene wat onbewust is tot het bewuste te brengen. Psychologische problemen en onverklaarbare fysische symptomen zijn het resultaat van een onbewust conflict. Ze worden veroorzaakt door bepaalde gedachten, gevoelens, noden en herinneringen die in bewuste toestand als een bedreiging of verstoring van de menselijke natuur ervaren zouden worden. In de therapie gaat men deze identificeren. Op deze manier worden ze bewust gemaakt en kan de persoon die eronder lijdt in staat gesteld worden om er mee om te gaan op een realistische en volwassen manier. De grootste uitdaging van de psychoanalyticus schuilt erin wat onbewust is, bewust te maken. Maar hoe kan de therapeut weten wat de cliënt zelf niet weet? Psychoanalytici, waaronder Freud, bedachten allerlei technieken om het nodige materiaal op te vissen.

Amber ontdekt nog elke dag nieuwe dingen over haar verleden. Sommige worden getriggerd door alledaagse gebeurtenissen, anderen door haar actieve werk bij de psycholoog. Haar anorexia zou beschouwd kunnen worden als een symptoom van het onbewuste dat ziek (gemaakt) is. Amber heeft veel choquerende ervaringen die ze als kind heeft moeten verdringen. De persoon die haar misbruikte bedreigde haar immers met de dood. Verdringen was voor haar lang een overlevingsstrategie, maar het mechanisme leidde tot steeds ernstiger symptomen. Op dit moment is het afsplitsen van de realiteit de enige manier voor Amber om ondraaglijke herinneringen naar het onbewuste te brengen. Daarvoor moet ze veel opgeven en lijdt ze ontielig. Ze kan niet normaal functioneren en zweeft op het randje tussen leven en dood. Volgens de psychoanalyse is Ambers enige redding het bewust maken van haar ervaringen met misbruik en verkrachting. Als men Amber tot een catharsis zou kunnen brengen, zou zij bewust haar emoties kunnen ervaren en haar anorexia achter zich laten.

2.1.1 Vrije associatie

Deze techniek bestaat eruit dat de cliënt alles zegt wat er in zijn/haar hoofd opkomt. Vaak gaat het om verrassende of zelfs beschamende elementen. Het is de bedoeling dat de psychoanalyticus de cliënt in staat stelt zich niet belemmerd te voelen, zodat hij/zij geen censuur toepast. Hij moedigt de cliënt aan om alles te zeggen, hoe absurd, obscene of choquerend ook. De kunst van de psychoanalyticus bestaat eruit in een hoop irrelevante informatie sporen van het trauma op te merken en daar verder op in te gaan. De psychoanalyticus gaat als het ware op zoek naar een naald in een hooiberg. Hij moet dus erg geconcentreerd luisteren om subtiele signalen op te merken. Deze kunnen schuilgaan achter een mijmering, een nerveuze lach, een lange pauze,... De psychoanalyticus onderbreekt de cliënt, en vraagt hem hierop verder te associëren. Hij gaat als het ware als een archeoloog van de geest te werk (Larsen & Buss, 2008: 311).

Daar Amber erg mondig is, is dit een techniek die wel voor haar zou kunnen werken. Amber heeft echter ook een groot probleem met vertrouwen, en voorwaarden om de associatie te kunnen laten doorgaan, zijn voor haar moeilijk: ogen sluiten, op een canapé liggen, ... Om met Amber te kunnen associëren zou men een omgeving moeten creëren die voor haar als volledig

veilig aanvoelt. Tevens is het vertrouwen in de psychoanalyticus enorm belangrijk. De moeilijkheid aan associëren met Amber is dat zij zich afsplitst op momenten dat de realiteit te echt wordt, en overgaat op andere persoonlijkheden. Als zij dit mechanisme blijft toepassen, kan zij nooit tot haar onderbewustzijn toetreden. Een adequate hulpverlening voor Amber zou eruit bestaan dat men het afsplitsen voorkomt, of haar dwingt in de realiteit te blijven. Eens zij overgegaan is op een andere persoonlijkheid, is het proces immers onderbroken en moeilijk te herstellen. Ambers psycholoog hamert er herhaaldelijk op dat zij veilig is tijdens de therapie. Toch blijkt het niet voldoende te zijn. Soms valt zij bewusteloos op de grond. Als zij bijkomt weet hij niet of het door zijn pogingen is haar bij de realiteit te brengen of dat er gewoon sprake is van spontaan herstel. Men zou dus een creatieve oplossing moeten bedenken om Amber in de realiteit te houden. Ik denk hierbij aan zintuiglijke stimulatie, zoals haar handen in koud water houden, zich focussen op een betekenisvol object, ... Een andere optie is dat men niet te bruusk te werk gaat. Men stopt telkens wanneer Amber zich afsplitst, maar tracht dit moment toch steeds verder uit te stellen.

2.1.2 Dromen

In een droom gaat vaak een boodschap verscholen. In 1900 schreef Freud hierover een werk, namelijk 'Die Traumdeutung'. Hierbij schonk hij voornamelijk aandacht aan de betekenis en het doel van dromen. De droom kent volgens hem drie functies. De eerste bestaat uit het vervullen van onbewuste wensen en verlangens. De tweede dient om de onbewuste spanning die veroorzaakt wordt door het diepe verlangen los te laten. Tenslotte fungeert de droom ook als bewaker van de slaap, zodat de persoon die droomt een goede nachtrust heeft. De droom bestaat uit symbolen die de psychoanalyticus aan de hand van een droomanalyse gaat interpreteren. Enerzijds bestaat de droom uit een manifest gedeelte, dat wil zeggen, zoals hij zich voordoet (vaak absurd). Anderzijds is er een latent gedeelte, dat wat de symbolen in de droom eigenlijk betekenen. De eigenlijke wensen en verlangens worden in een droom op symbolische wijze weergegeven, omdat ze vaak zo choquerend zijn dat ze de slaap verstoren. De droom is voor de psychoanalyticus bijzonder waardevol, omdat ze heel wat informatie over het onderbewuste ontsluit (Larsen & Buss, 2008: 311).

De droom is een zeer waardevol instrument om tot Ambers onderbewustzijn toe te treden. Zij heeft immers levendige dromen en kan hen ook goed navertellen. Ambers dromen zijn ook makkelijk te interpreteren, aangezien zij zo duidelijk bepaalde gevoelens weergeven. Zo droomt zij bijvoorbeeld dat zij zich in een klein kamertje bevindt zonder deuren. Dit wijst duidelijk op het gevoel dat zij had wanneer zij verkracht werd, namelijk dat zij niet kon ontsnappen. Amber zelf kan ook heel wat interpretaties van haar dromen geven, maar men moet als hulpverlener er rekening mee houden dat zij een zeer fantasierijke geest heeft en naargelang de persoonlijkheid die zij is op dat welbepaalde moment bepaalde elementen zal toevoegen, weglaten of verzwijgen.

2.1.3 Projectieve technieken

Deze techniek gaat ervan uit dat wat de cliënt in ambigue prenten ziet, iets zegt over zijn persoonlijkheid. Hij zou als het ware onbewuste elementen projecteren op de prent. Een onbewuste, vijandige en agressieve man zal in een inktvlek bijvoorbeeld klauwen, bloed en

tanden zien. Een persoon met een orale fixatie zal in een vage tekening voedingswaren herkennen. Men kan ook aan de cliënt vragen zelf iets te doen, zoals bijvoorbeeld een tekening maken van een bepaalde persoon. In de psychoanalyse gaat men ervan uit dat men op die moment zijn eigen conflict tekent (Larsen & Buss, 2008: 312 – 313).

Omdat Amber een uitmuntend tekentalent heeft, denk ik dat het voor haar nuttig zou zijn om haar bepaalde situaties te laten tekenen. Dan moet zij ook niet praten, wat voor haar soms moeilijk is. Zij kan zich uitdrukken op een non – verbale, niet – bedreigende manier. Wanneer je Amber prenten laat zien zal zij onvermijdelijk beginnen praten over verkrachters, vieze mannen, incest enzoverder. De projectieve techniek is in dat thema overbodig, omdat Amber ondertussen zelf een taal heeft gevonden om over haar misbruik te spreken. Men zou de projectieve techniek beter toepassen om actuele relaties met mensen uit te spitten en om gevoelens naar boven te halen.

2.1.4 Het psychoanalytische proces

Aan het einde van de sessie legt de psychoanalyticus zijn interpretaties van de psychodynamische problemen voor aan de cliënt. Op dat moment kan deze persoon tot inzicht komen. Hij leert de intrapsychische basis van zijn problemen kennen en vaak is dat voor hem een intense emotionele ervaring. Dit stelt hem in de mogelijkheid om onderdrukt materiaal los te laten of te re – integreren in het bewustzijn. Wanneer de cliënt daadwerkelijk de emoties voelt die hiermee samen gaan, kan men stellen dat het inzicht bereikt is. Dit wordt echter niet gemakkelijk bereikt. Het ego heeft immers veel energie gestoken in het onderdrukken van de herinneringen om de angst weg te houden. Vaak voelt de cliënt zich bedreigd. De motivationele kracht van de verdringing werkt het psychoanalytische proces tegen, dit noemt men de weerstand. De cliënt gaat in deze fase onbewust obstakels introduceren om het verdere verloop van het proces te belemmeren. Zo zal hij proberen om de psychoanalyticus te misleiden of plots afspraken gaan vergeten. Misschien betaalt hij zijn rekeningen niet of blijft hij voortdurend hangen bij triviale zaken. Soms wordt hij boos en zal hij de psychoanalyticus beledigen. Dit zijn echter allemaal goede tekens, omdat het betekent dat er vooruitgang is geboekt. De psychoanalyticus zal de weerstand interpreteren en zijn inzichten doorgeven aan de cliënt. “Laten we praten over datgene wat je hier tracht te vermijden.” (Larsen & Buss, 2008: 313).

Bij Amber is er sprake van een enorme weerstand. Zij verglijdt zeker gemakkelijk in het tegenwerken van de therapie, door over te schakelen op andere persoonlijkheden. Amber gebruikt deze persoonlijkheden om haar te beschermen tegen moeilijke herinneringen. Om deze weerstand tegen te gaan, moet zij een enorm gevoel van veiligheid ervaren.

Amber is vaak boos op haar psycholoog, omdat hij haar relatie met haar man wil redden, zoals zij het zelf zegt. Ergens beseft ze wel dat zij haar man nodig heeft, zij het enkel al om praktische redenen (zij is niet zelfstandig), maar zij wil dit niet onder ogen zien. Tevens wil ze niet toegeven dat ze van hem houdt, omdat hij ‘een man is’ en ‘alle mannen zijn beesten’. De weerstand naar haar therapeut zal zich dus vaak ook vertalen onder de vorm van mannenhaat. Als hij iets zegt wat haar niet aanstaat, valt ze steeds terug op hetzelfde zinnetje: ‘Maar ja, hij is toch ook maar een man’.

Een andere belangrijke stap in het psychoanalytisch proces is die van de overdracht. De cliënt reageert op de psychoanalyticus alsof hij een belangrijke persoon uit zijn eigen leven is. Zo zal hij gevoelens uit het verleden of het heden uitwerken op de psychoanalyticus. Deze kunnen zowel positief als negatief zijn. Een voorbeeld van overdracht is wanneer de cliënt plots een uitgesproken bewondering voor de psychoanalyticus vertoont. Op dat moment projecteert hij zijn kinderlijke gevoelens voor zijn moeder op de psychoanalyticus. In deze fase worden oude conflicten en oude reacties herhaald. De cliënt beleeft deze interpersoonlijke problemen opnieuw met nieuwe mensen, zoals de psychoanalyticus. Voor de psychoanalyticus is de overdracht een hint van het onbewuste en biedt zij kansen voor nieuwe interpretaties (Larsen & Buss, 2008: 314).

Amber is enorm vatbaar voor overdracht. Zo verliest zij na de derde keer dat we afspraken reeds de context uit het oog en stelt herhaaldelijk impliciet de vraag of ik haar vriendin wil zijn. Amber hunkert naar menselijk contact, en als zij haar ideale vriendin beschrijft, geeft ze een omschrijving van mij. Ik moet haar er herhaaldelijk aan herinneren dat we samenkomen omwille van een bachelorproef, maar zij verliest deze realiteit steeds uit het oog.

Amber verplaatst ook gevoelens die ze heeft ten aanzien van de persoon die haar misbruikte op de persoon van de therapeut. Alle mannen zijn hetzelfde. Ook projecteert zij deze gevoelens op haar man en noemt ze hem vaak 'een verkrachter'. Dit alles zijn duidelijk tekenen van overdracht.

In de therapie van Amber is het belangrijk om deze zaken uit te spreken en met haar op zoek te gaan naar de betekenis ervan. Deze kunnen bijdragen tot de emotionele catharsis.

Het psychoanalytisch proces duurt lang en is hard werken, zowel voor de psychoanalyticus als voor de cliënt. Geleidelijk aan komt men tot nieuwe inzichten.

De psychoanalyse is voor Amber zeer geschikt omdat haar problematiek zich volledig leent binnen het kader. Toch stelt zich de vraag of dit proces niet gecombineerd kan worden met begeleiding die onmiddellijk effect heeft. Ambers toestand is immers precair. Zij zweeft tussen leven en dood en hoe spoediger zij zal eten, hoe beter. Het is echter niet uitgesloten dat er bij haar een vorm van gedragstherapie gecombineerd kan worden met een psychoanalytische therapie. De gedragstherapie zou men kunnen inbouwen om gedragsverandering te bewerkstelligen, terwijl de psychoanalyse haar kan helpen met het verwerken van de dingen. Dit laatste is een voorwaarde om een permanente gedragsverandering te kunnen bewerkstelligen. Amber zal immers niet blijven eten als bepaalde trauma's uit haar onderbewustzijn haar blijven parten spelen.

2.2 Methoden van Miller

“We kunnen ons verleden niet veranderen, de krenkingen die ons in onze kindertijd zijn aangedaan, kunnen we niet ongedaan maken. Maar we kunnen wél onszelf veranderen, onszelf ‘repareren’, onze verloren integriteit heroveren. Dat kunnen we doen door te besluiten de in ons lichaam opgeslagen kennis van wat vroeger gebeurd is nader te bekijken en deze dichter bij ons bewustzijn te brengen.” (Miller, 1981: 9). Volgens Alice Miller heeft een getraumatiseerde volwassene nood aan een Wetende Getuige. Deze persoon staat naast de volwassene. Hij laat

hem de gekwetste kinderlijke gevoelens beleven die hij zo lang heeft moeten verdringen als kind (Miller, 2009: 173). Net als bij Freud, leidt het uiten van wat verdrongen is tot het verdwijnen van de symptomen. Het lichaam is ziek, omdat de verdrongen gevoelens gekanaliseerd moeten worden (Miller, 2009: 11). Wanneer men woorden geeft aan de gevoelens, en deze echt psychisch gaat ervaren, kan het lichaam ontlast worden en genezen. De volwassene is niet afhankelijk van zijn ouders voor overleving en hoeft hun zorg en liefde dus niet meer af te dwingen. Hij kan zichzelf worden en de waarheid van zijn verleden onder ogen zien en een plaats geven (Miller, 2009: 123 – 124).

Amber heeft reeds een Wetende Getuige, namelijk haar psycholoog Didier Tritsmans. Het lijkt mij opportuun om deze relatie verder te zetten. Meneer Tritsmans heeft een essentiële functie in het leven van Amber, omdat hij haar elke week opnieuw erkent. Op die manier worden Ambers gevoelens van waardoeloesheid hersteld en heeft zij minder kans om opnieuw slachtoffer te worden van verkrachting.

Aangezien Amber een complexe problematiek heeft (anorexia en MPS), zal volledige genezing voor haar misschien onmogelijk zijn. Zij is te diep gegaan vooraleer zij gepaste hulp kreeg. Bovendien heeft zij zich enigszins genesteld in haar MPS. Zij voelt zich gelukkig met haar meerdere persoonlijkheden en is niet gemotiveerd hier iets aan te veranderen. De vraag is ook of dit kan. Ambers anorexia is iets dat dringend dient aangepakt te worden. Anders zal zij niet lang meer leven. Zij leeft op het randje van leven en dood. Een psychoanalytist kan hierbij helpen, in die zin dat hij Amber tot een emotionele catharsis kan brengen die mij noodzakelijk lijkt om haar anorexia te overwinnen. Door Ambers MPS zijn de zaken gecompliceerd en ook op dit punt ben ik niet zeker of Amber dit nog kan. Voor zij tot de kern van haar emoties komt, splitst zij zich immers af, waardoor een emotionele catharsis tot nu toe altijd voorkomen werd. Amber is hier zo bedreven in geworden dat het erg moeilijk zal zijn om deze gewoonte te doorbreken.

Sowieso dient Amber ondersteunt te worden waar dat ook maar kan. Het belang van Ambers Wetende Getuige heb ik reeds aangestipt. Vanuit empowerend oogpunt dienen wij als hulpverlener waar mogelijk te trachten zoveel mogelijk trauma's te verwerken. Wij mogen de mens nooit opgeven, hoe schijnbaar uitzichtloos zijn situatie ook lijkt. Een psychoanalytisch proces opstarten lijkt mij zinnig, ook al kan Amber misschien nooit meer tot een volledige genezing komen. Elk trauma dat verwerkt kan worden, zal leiden tot een hogere kwaliteit van haar leven.

Daarnaast is het ook belangrijk om het gezin van Amber te betrekken in de begeleiding. Miller stipt uitdrukkelijk het gevaar aan van een onverwerkt trauma voor de kinderen van de persoon met het trauma. Het lijkt mij uitermate belangrijk dat het gezin van Amber gezinsbegeleiding krijgt, waarbij alle individuen betrokken worden en er aandacht is voor het systeem van het gezin als geheel. Het zou goed zijn als er familiale hulp werd ingezet, zodat er gekookt en gekuist wordt en Meeltje in een zo gezond mogelijk milieu opgroeit. Het lijkt mij noodzakelijk dat Meeltje begeleiding krijgt, zodat zij geen trauma's oploopt aan de trauma's van haar moeder.

Ook de man van Amber moet in het psychoanalytische proces betrokken worden. Hij is immers vaak voorwerp van projectie en speelt dus een cruciale rol in Ambers therapeutisch proces. De situatie van zijn vrouw heeft een zware invloed op zijn leven, en vanuit een gezinsbenadering is het daarom belangrijk dat ook hij de nodige zorg en aandacht krijgt. Het gevaar is dat alle aandacht naar Amber gaat omdat haar problematiek zo zwaar is, en dat de ander gezinsleden niet de hulp krijgen die zij nodig hebben.

Waar zeker aan gewerkt moet worden in de psychoanalyse, is Ambers loyaliteit naar haar ouders toe. Wat betekent die extreme bewondering voor haar vader? Om werkelijk onafhankelijk te kunnen zijn, zou Amber tevens financieel op haar eigen benen moeten staan, zodat haar moeder niet steeds moet bijspringen. Op die manier wordt er onbewust toch weer een afhankelijkheidsrelatie gecreëerd. Er zou gekeken moeten worden of Amber in aanmerking komt voor een toelage.

2.3 De psychoanalytische praktijk

In Antwerpen zijn er verscheidene therapeuten die zelfstandig werken op psychoanalytische basis.

Contact:

- Firmin Asma, Deken de Winterstraat 16, 2000 Antwerpen 03 440 34 74
- Renwart Guy, Oedenkovenstraat 41, 2140 Borgerhout 03 236 47 50

Eveneens is v.z.w. VAGGA (Vereniging Ambulante Geestelijke Gezondheidszorg Antwerpen), een centrum voor geestelijke gezondheidszorg dat erkend en gesubsidieerd is door de Vlaamse Overheid. In dit centrum werken verscheidene psychiaters, psychologen, maatschappelijk werkers en andere hulpverleners, die elk een bijkomende psychotherapeutische opleiding hebben genoten. Men kan dus vragen naar een hulpverlener die zich verdiept heeft in de psychoanalyse.

Contact:

Afdeling Volwassenen- en Ouderenzorg

Meirbrug 1 – bus 35

2000 Antwerpen

03 203 52 54

fax 03 203 52 53

[*meirbrug@vagga.be*](mailto:meirbrug@vagga.be)

Boomgaardstraat 7

2018 Antwerpen

03 285 95 65

fax 03 230 39 89

[*boomgaardstraat@vagga.be*](mailto:boomgaardstraat@vagga.be)

Steenbokstraat 1a

2018 Antwerpen

03 287 01 80

fax 03 287 01 89

[*steenbokstraat@vagga.be*](mailto:steenbokstraat@vagga.be)

J. Blockxstraat 21

2640 Mortsel

03 440 09 44

fax 03 440 09 44

[*mortsel@vagga.be*](mailto:mortsel@vagga.be)

Het C.T.P. of Centrum voor Traumaverwerking en Psychotherapie is eveneens een voorziening die onder andere psychoanalytische begeleiding aanbiedt.

Contact:

Bisschopstraat 57
2060 Antwerpen
Tel: 03/ 235.91.13
e-mail: info@ctp-antwerpen.be

C.G.G. Andante vzw, een Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg in Antwerpen biedt eveneens kwaliteitsvolle hulpverlening. Ook hier kan men beroep doen op een hulpverlener die psychoanalytisch geschoold is. Het grote voordeel van een C.G.G. is dat het een betaalbare hulpverlening aanbiedt. De kostprijs wordt immers berekend op basis van de financiële draagkracht van de cliënt. Het nadeel bestaat uit de lange wachtlijsten die dergelijke centra kennen.

In Antwerpen zijn er twee aanspreekpunten:

Herculusstraat 17
2600 Berchem
Tel.: 03.270.37.77
Fax: 03.270.37.78
E-mail: directiesecretariaat@andante.be
URL: <http://www.andante.be>

Van der Sweepstraat 5 – 7
2000 Antwerpen
tel: 03.237.11.85
fax: 03.237.76.93
e-mail: team.antwerpen@andante.be

Indien Amber niet in staat blijkt te zijn om zelf contact op te nemen met vernoemde instanties is het aan mij als gezinswetenschapper om uit te zoeken welke hulpverlening er binnen het aanbod het beste bij haar past. Indien Amber dit wenst, zou ik haar bij een eerste gesprek kunnen begeleiden, opdat de doorverwijzing op een goede manier verloopt. Het is hierbij niet de bedoeling om bevoogdend te werk te gaan. Eerder wel is het opzet een veilig kader creëren waarbinnen Amber eventueel een overstap naar dergelijke therapievorm kan maken.

2.4 Conclusie

De psychoanalyse biedt Amber bepaalde technieken om tot haar onderbewuste te kunnen doordringen: vrije associatie, droominterpretatie en projectieve technieken. Hoe meer zij naar boven kan halen, hoe meer zij kan groeien naar een emotionele catharsis die haar in de mate van het mogelijke kan bevrijden. Dit is maar verantwoord binnen een professioneel en veilig kader, en in de aanwezigheid van een zogenaamde Wetende Getuige.

Miller wijst tevens op het belang van relaties in Ambers omgeving. Haar psychoanalytische visie helpt ons de relatie tussen Amber en haar ouders te begrijpen, maar

tevens de relatie tussen Amber en haar man en Amber en haar kind. Miller wijst op het gevaar van onverwerkte trauma's voor het kind. Het kind van Amber moet dus zeker de nodige aandacht krijgen.

3. VERHALENDE OPLOSSING

Het is voor Amber erg belangrijk dat zij een coherent zelfverhaal kan opbouwen. Op die manier zal zij een identiteit kunnen vormen en minder chaotisch in het leven staan. Ook zal het haar in staat stellen om een echter contact op te bouwen met anderen. Als zij weet wie zij is en voor wat zij staat, zal zij zich niet steeds moeten aanpassen aan de ander.

Ambers schrale zelfverhaal is voor heel wat verrijking vatbaar. Soms gebeuren er positieve zaken in haar leven die zij niet ziet, omdat zij de wereld interpreteert vanuit haar schrale zelfverhaal. Samen met de psycholoog kan ze hier aan werken. Omdat Amber zeer sterk assimileert, heeft zij professionele begeleiding nodig om bepaalde denkbeelden bij te sturen. Accommoderen is voor haar een proces dat voor verwarring en paniek kan zorgen. Zij houdt immers zeer halsstarrig vast aan bepaalde denkbeelden, omdat dit haar een gevoel van controle geeft.

Het is zeer belangrijk dat de hulpverlener alternatieven aanbiedt op een niet autoritaire of belerende manier. Vanuit empowerend oogpunt is het belangrijk dat Amber zelf kan kiezen in welke denkbeelden zij zich kan vinden. Op die manier behoudt zij tevens het gevoel controle te hebben over haar leven.

Omdat Amber moeilijk kan spreken over haar trauma's, kunnen verhalen een uitweg bieden. Aan de hand van beelden, metaforen, ... kan Amber bepaalde gevoelens uitspreken die voor haar erg beangstigend en choquerend zijn. Verhalen kunnen eveneens een bron van communicatie zijn tussen Amber en de psycholoog. Zij kunnen samen een gemeenschappelijke taal vinden om het onuitspreekbare bespreekbaar te maken.

Het is gepast om met Amber op een interactioneel vormgevende manier te werken, omdat zij zelf veel van verhalen houdt en graag met beelden werkt. Zij heeft veel fantasie en is erg creatief. Wel dient er steeds rekening gehouden te worden met Ambers neiging te vluchten van de realiteit. De verhalen dienen gehanteerd te worden als een instrument om zich te uiten, niet als vluchtmiddel.

3.1 Concreet voorbeeld: Skelettevrouw/Clarissa Pinkola Estès

Er was eens een vrouw die reeds jaren op de bodem van de oceaan lag. Doorheen de tijd was ze een skelet geworden. Op een dag kwam er een onwetende visser, en die gooide zijn vislijn uit op de plek waar Skelettevrouw lag te slapen. Zijn vishaak raakte verstrikt in haar ribben, en zo werd Skelettevrouw omhooggevisst. De visser schrok zich een bult toen hij dat monsterachtig wezen zag! De reactie van Skelettevrouw was niet anders.

Aanvankelijk vluchtte de visser weg, maar Skelettevrouw bleef hem achtervolgen, omdat ze met haar beenderen verstrikt zat in zijn netten.

Eens thuisgekomen, veranderde er iets in de visser. Hij keek naar Skelettevrouw en voelde een vorm van medelijden: «O, na,na,na». Heel voorzichtig begon hij haar botten te rangschikken, en zo werd Skelettevrouw toch iets meer mens. Heel behoedzaam wikkelde hij haar in een dik bontvel. Skelettevrouw liet dit alles in stilte toe.

Wanneer de visser ging slapen, rolde er uit zijn ooghoek een traan. Door dit te zien, besepte Skelettevrouw plots hoeveel dorst ze al jaren had. Voorzichtig hobbelde ze naar de visser, en dronk uit zijn ogen. Wanneer ze haar dorst gelest had, legde ze haar hand op het hart van de

visser. Ze trommelde erop en zong luidkeels: «Vlees! Vlees! Vlees!». Terwijl ze dit deed, kreeg ze effectief terug vorm en werd ze helemaal vrouw.

Na die bijzondere nacht leefden de visser en Skelettevrouw nog lang en gelukkig samen. Nooit hadden ze honger, dankzij de schepsels van de zee die voor eten zorgden.

In bijlage 10 kunt u het volledige verhaal van Skelettevrouw terugvinden.

3.1.1 De betekenis van het verhaal van Skelettevrouw volgens Estès

3.1.1.1 Leven/Dood/Leven principe

Skelettevrouw staat voor Estès symbool voor het principe Leven/Dood/Leven, dat in elke liefde aanvaard dient te worden. Dit principe is eeuwenoud en natuurlijk: “ *Dit principe van Leven/Dood/Leven is een cyclus van geboorte, ontwikkeling, verval en dood die altijd gevolgd wordt door een nieuwe geboorte. Deze cyclus beïnvloedt het hele fysieke leven en alle aspecten van het psychische leven. Alles – de zon, de sterren en de maan, maar ook de menselijke aangelegenheden en die van de allerkleinste schepsels, zoals cellen en atomen – wordt gekenmerkt door dit opflakkeren, uitgaan en weer opflakkeren.*” (Estès, 1995: 143).

In onze cultuur heeft de dood als zodanig echter de betekenis van een taboe gekregen. Het is iets dat we zoveel mogelijk uit de weg gaan, en waar we enkel mee bezig zijn wanneer het ons in de nabije omgeving raakt. Daardoor wordt het principe van Leven/Dood/Leven helemaal verkeerd geïnterpreteerd. We zien de wedergeboorte niet, we ervaren de dood als iets dat gevolgd wordt door alleen maar meer dood. Logischerwijze boezemt elke confrontatie met de dood ons angst in. Om het principe van Leven/Dood/Leven in ons leven te kunnen integreren, moeten we deze angst trotseren. Voor vele mensen zal dit de grootste strijd zijn die ze in het leven met zichzelf zullen aangaan. Zonder de dood heeft niets waarde, de dood is datgene wat ons betekenis geeft en waardoor we zelf betekenis gaan geven. Zonder de dood was er geen leven.

Ambers leven kan ingedeeld worden volgens het Leven/Dood/Leven principe. Eerst werd Amber geboren, ongeschonden en vrij. Toen werd zij misbruikt en veranderde haar leven voorgoed. Haar anorexia en MPS is het stadium van de dood.

Waar we echter naar moeten streven is Ambers wedergeboorte. Wat dient er te gebeuren om deze te bewerkstelligen? Het is belangrijk om het taboe van de dood te doorbreken voor Amber. Zij staat er immers zeer dichtbij met haar lichamelijke toestand. Het is belangrijk dat zij zich hiervan bewust wordt, zodat zij de consequenties kan inschatten.

Amber wil graag leven. Dat merk ik uit de manier waarop zij spreekt over de toekomst van haar dochter. Zij wil erbij zijn. Het is belangrijk om Amber aan te tonen dat dit effectief mogelijk is, dat zij niet gedoemd is om te sterven omwille van wat er haar overkomen is. Het leven/Dood/Leven principe kan hiervoor als sterk beeld gebruikt worden.

3.1.1.2 De dans van lichaam en ziel

Vrouwen zijn erg cyclische wezens. Alleen al door hun menstruatie staan ze enorm dicht bij de natuur, en bij het Leven/Dood/Leven principe. Wanneer vrouwen leren om op de juiste moment op de juiste instincten te vertrouwen, dan staan zij heel dicht in contact met

Skelettevrouw. Dan begrijpen zij dat wat uitdooft weer opgewekt kan worden: hartstocht, maar ook creativiteit, net als liefde, maar ook pijn.

Onze Westerse cultuur heeft het erg moeilijk met veranderingen en probeert dit dan ook halsstarrig tegen te gaan, maar als men zich kan overgeven aan het Leven/Dood/Leven principe, dan kan men een ongekende vrijheid ervaren. In contact staan met ons lichaam, betekent dat wij doordrongen worden van onze emoties, onze energie, onze verlangens, onze eenzaamheid. Voelen met de geest is als het ware een dans met het lichaam. Wanneer we ons niet van het bestaan van deze dans bewust zijn en in een periode van stagnatie terechtkomen, dreigt het gevaar om allerlei roekeloze en dwaze zaken te gaan ondernemen. Het is dus erg belangrijk dat we deze dans leren.

Het lichaam van Skelettevrouw leert in deze dans een belangrijke transformatie kennen. Aanvankelijk is zij gewoon om opgevist te worden en terug te worden weggegooid in het water. Dit is hoe zij de relaties met andere mensen keer op keer ervaren heeft. Op een dag wordt ze echter opgevist door die ene man, hij die de vislijn niet doorknipt. Voor haar is dit zo een overweldigende ervaring dat zij haar honger opnieuw voelt. Skelettevrouw voedt zichzelf met zang en tranen, en wordt een weelderig vrouwenlichaam. Haar botten maken plaats voor alles waar een vrouw voor staat: haar vruchtbaarheid, haar seksualiteit, het baren van kinderen. *“Dit lichaam is in alle opzichten functioneel. Het is niet de stukjes en beetjes vrouwenvles die in sommige culturen verheerlijkt worden. Het is een volledig vrouwenlichaam, dat baby’s kan voeden, de liefde kan bedrijven, kan dansen en zingen, kan baren, en bloeden zonder dood te gaan.”* (Estès, 1995: 178).

Voor Amber is deze archètypische verklaring betekenisvol, aangezien zij zelf een Skelettevrouw geworden is. In het verhaal vindt er echter een transformatie plaats. Skelettevrouw wordt opnieuw vrouw, en dit door het echte contact dat ze heeft met haar medemens. Het verhaal legt de nadruk op het ‘terug vlees krijgen’. Het begint pas na het trauma. Dit is erg hoopvol. Het trauma op zich doet er niet toe (niemand wist precies wat er gebeurd was), maar wel het proces van Skelettevrouw naar genezing.

3.1.2 De betekenis van het verhaal van Skelettevrouw volgens Van Beeck

3.1.2.1 In het licht van anorexia nervosa

Het verhaal van Skelettevrouw kan dan ook anders geïnterpreteerd worden. In het kader van deze bachelorproef kunnen wij het opvissen van de Skelettevrouw interpreteren als een noodzakelijk iets dat dient te gebeuren in onze zoektocht naar volwassenheid. We zouden kunnen aannemen dat er in elk gekwetst kind wel een Skelettevrouw leeft, een personage dat honger heeft, in de knoop ligt met zichzelf en er nood aan heeft door de ander aanvaard en liefgehad te worden, hoe angstaanjagend de aanblik van haar botten ook is. Een kind dat eens verwaarloosd of mishandeld was, zakt geruisloos steeds dieper weg en ligt soms jaren levenloos op de bodem van de zee. De honger was zo groot, dat zij helemaal uitgemergeld is, maar omdat deze niet vervuld werd, is zij als het ware in slaap gevallen doorheen de tijd.

Zij ligt onder de zeespiegel als een verborgen schat, maar niemand weet van haar bestaan en ook zijzelf is zich er niet bewust van. Maar op een dag gebeurt er iets. Dat ‘iets’ kan niet anders dan plaatsvinden. Ofwel sterft zij de hongersdood, ofwel vindt er een feit plaats dat haar voor de onvermijdelijke taak stelt haar restanten bij elkaar te rapen. Als dat laatste gebeurt, dan

moet Skelettevrouw aan de slag – dan begint ze aan de grootste strijd van haar leven. Zij moet puzzelen, plooiën, vouwen, breken, knippen, plakken, lijmen, timmeren, ... om al haar stukjes bij elkaar te brengen en op zoek te gaan naar het geheel. Zal zij ‘haar geheel’ ooit nog kunnen terugvinden? Misschien wel. Maar zoals scherven die bij elkaar gebracht zijn, zal de barst altijd wel zichtbaar zijn, tenminste voor wie goed kijkt. Hier en daar zal er misschien ook een ezelsoortje te zien zijn, of een scheur, maar dit hoeft niet allesbepalend te zijn voor haar volle functioneren.

Wat brengt een vrouw die jarenlang op de bodem van de oceaan lag te slapen tot zoveel werk? Waar haalt zij de energie vandaan? Zoals reeds eerder gezegd, heeft zij geen keuze. Op een dag zal zij of sterven – innerlijk of fysiek – of leven.

Wanneer Skelettevrouw niet opgevist wordt door de Ander, zal zij misschien zelf de moed moeten vinden om naar boven te zwemmen. Haar botten wegen zwaar, en de diepte zal aan haar trekken, maar het is niet onmogelijk om de oever te bereiken. Als Skelettevrouw niet opgevist wordt, wil dat daarom niet zeggen dat zij geen Ander kan vinden. Zij kan zelf de tranen herkennen, en mensen rondom haar scharen die haar botten mee willen sorteren. Deze mensen kunnen een therapeut zijn, maar ook een vriend of een leraar, zolang hij of zij maar open staat voor Skelettevrouw zoals zij is, zolang zij begrijpen dat er modder en viezigheid aan haar botten kunnen kleven van het jarenlange wegzakken in de grond.

Als mens zijn wij hongerig. Wij eten om te overleven. Wij gaan hier instinctmatig naar op zoek. Sommige zielen zijn nu eenmaal hongeriger dan anderen. Dat kan in hun natuur liggen, maar evengoed door allerlei omstandigheden zo gecreëerd worden. Wanneer er niet aan onze basisbehoeften wordt voldaan, dan worden we mager. Ons lichaam vraagt meer dan we krijgen. Vanzelfsprekend wordt het mager zijn beschouwd vanuit fysisch oogpunt. Maar ook de geest kan honger krijgen ... Vrouwen (en ook mannen) kunnen er bewust voor kiezen om een Skelettevrouw te worden, om te veruiterlijken wat voor honger zij geestelijk lijden. Zij brengen de honger van de ziel naar buiten, opdat anderen hen zouden zien. Misschien hopen zij op hulp, misschien hopen zij op iemand die hen voedt en geeft. Misschien eisen zij met hun lichaam erkenning voor de honger. Misschien geven zij stem aan datgene waar anders aan voorbij wordt gegaan...

3.1.2.2 In het licht van Amber

Wanneer Amber mensen ontmoet, is het zo dat de mensen enkel haar uiterlijke verschijning zien, maar zich niet afvragen wat er met haar gebeurd is. Net zoals in het verhaal «weet niemand meer wat dat geweest was». Toch zijn er zeer erge dingen gebeurd in het leven van Amber, en de gevolgen zijn dramatisch. Haar vlees is weggevreten (de anorexia) en haar ogen zijn uitgerukt (zij zal nooit meer naar de wereld kijken zoals zij deed voor ze misbruikt werd). Zij ligt op de zeebodem: ze is in impasse geraakt. Er moet iets gebeuren, dat is wel duidelijk, maar ze weet niet wat. De tijd lijkt wel stil te staan, ze draait om en om met de stroom.

Heel wat vissers hadden deze baai al eens aangedaan en zegden dat het er spookte. Amber ontmoette reeds vele psychiaters en hulpverleners, maar geen enkele kon haar helpen. Zij hadden allemaal hun oordeel klaar.

Amber heeft nood aan iemand die haar volkomen onbevooroordeeld tegemoet treedt. Zij hunkert naar nieuwe contacten, maar onderneemt zelf niets. Zij wacht tot er toevalligerwijze een hengel in haar ribbenkast vast komt te zitten. De visser staat symbool voor deze persoon.

Echter, wanneer Amber omhoog gevestigd wordt, begint het relationele werk pas. Al gauw ontdekt de visser dat Amber niet is zoals de anderen, omdat zij een verschrikkelijk verhaal met zich meedraagt. In eerste instantie zal hij misschien pogen om te vluchten, want het verhaal is inderdaad veel om dragen. Dat weet Amber zelf erg goed. Of misschien zal hij niet echt vluchten, maar zal Amber wel een tijdje bang zijn dat hij het wel zou doen.

Ambers verschijning is door haar anorexia angstwekkend. Zij is erg mager. Je ziet de botten in haar kaaklijnen. Ondanks de mooie kleding die zij draagt, wordt haar uitgehongerde lichaam niet verhuld. Om Amber een eerlijke kans te geven, moet de ander door deze uiterlijke verschijning heen kijken.

Amber is verstrikt in de netten van de visser, hoewel beiden dit aanvankelijk niet gewild hebben. Zo gaat het in het echte leven ook. Soms ontmoeten we mensen, en beseffen we dat we nooit vrijwillig contact met hen zouden leggen. In sommige situaties moeten we echter wel met mekaar omgaan. Een hulpverlenersrelatie is daar een voorbeeld van. Je zou kunnen zeggen dat de visser Amber moest meenemen naar zijn sneeuwhuis, omdat het daar voor hen beiden veilig is, omdat daar bepaalde dingen uitgesproken kunnen worden.

In het sneeuwhuis verandert de visser in een Wetende Getuige. Als een moeder begint hij Ambers botten te sorteren. Hij gaat op zoek naar de verschillende stukjes van Ambers bestaan, en laat niet na om zijn erkenning te geven van de pijn die hij daar ziet. "Oh, na, na, na". Langzaam legt hij de beenderen van Skelettevrouw zoals ze bij een mens behoren te zitten. Hij laat Amber zien: ik beschouw je als een mens, ondanks je verschijning en je pijn. Meer nog, hij wikkelt een bontvel om haar heen. Hij tracht haar pijn te verzachten. Het is een teken van zorg en bezorgdheid.

Aanvankelijk zegt Amber in het bontvel geen woord. Zij is bang dat de visser haar van de rotsen zal werpen. Amber heeft moeite met vertrouwen, en enkele menselijke gebaren zullen dit niet oplossen. Zij beseft dat haar botten onherstelbaar zullen breken als zij nog eens gekwetst wordt. Amber kijkt de kat uit de boom. De Wetende Getuige laat dit toe. Het is net omdat hij zich niet opdringt, dat Amber zelf de vrijheid kan ervaren naar hem toe te komen.

Amber heeft een erg grote dorst. Zij heeft nood aan het zeggen van de dingen. Zij wil haar dorst van jaren lessen. Amber beseft dat de visser het drinken heeft dat zij nodig heeft. Het is voor Amber een grote stap om van de traan te drinken, maar eens hij gezet is, wordt ze erg gulzig. Dit mag, dit kan.

In de therapie ervaart Amber warm, menselijk contact. De persoon die tegenover haar zit heeft een hart en dat hart bonkt, net zoals het hare. Het menselijk contact is wat Amber nodig heeft om te helen. Het laat haar toe om een melodie te zingen (haar verhaal), en langzaam terug vlees te krijgen. Immers, door het zeggen van de dingen, verdwijnen steeds meer symptomen. Amber kan terug eten. Wanneer Amber vlees krijgt, wordt ze de vrouw die diep in haar verscholen zit, maar nooit echt weg was.

Het therapeutisch proces is een intense ervaring tussen twee mensen. "Men zegt dat zij nadien altijd goed te eten had."

3.2 *De narratieve praktijk*

Interactionele vormgeving is een vrij nieuwe therapiestroming. Gezinswetenschapper Marco Alibertis specialiseerde zich in deze therapie in de Educatieve Academie te Berchem. Momenteel biedt hij deze therapievorm aan als zelfstandig therapeut en binnen het C.A.W.

Interessant voor Amber is dat hij zowel individueel werkt als binnen relaties en het gezin. Dit biedt Amber de mogelijkheid om op een creatieve manier aan de slag te gaan met haar problematiek en tegelijkertijd haar gezin hierbij te betrekken.

Contact:

Marco Alibertis
Smedenstraat 29
2610 Wilrijk
Tel: (0032) 0486/75.69.17
Email: marco.alibertis@psychopraktijk.be

3.3 Conclusie

De narratieve therapie biedt voor Amber enkele concrete hulpmiddelen die haar helpen te communiceren over haar trauma's. Door te werken met verhalen kan er een gemeenschappelijke taal gevonden worden. Dit is belangrijk voor het verwerkingsproces, maar eveneens om contact te behouden met anderen, met de hulpverlener en met de realiteit.

4. Veranderingsstrategie voor Amber

Het is niet gemakkelijk om voor Amber een ideaal begeleidingsproces uit te werken. Gezien haar complexe problematiek dient de nadruk te liggen op ondersteuning. Het doel hiervan is het verbeteren van de levenskwaliteit. Ondersteuning kan echter niet algemeen opgevat worden, maar moet benaderd worden vanuit wat ondersteuning betekent voor Amber. Amber heeft hierover haar eigen ideeën. Zij heeft een zeer beperkt realiteitsbesef en het spreekt voor zich dat dit kan botsen met de ideeën van de hulpverlener. Het komt er dus op aan om een compromis te vinden tussen wat gewenst is en wat mogelijk is. Amber dient hierbij steeds als vertrekpunt te fungeren. Er mag haar niets opgelegd worden waar zij niet mee akkoord gaat. In de mate van het mogelijke moeten de voorwaarden gecreëerd worden opdat zij haar stem kan laten horen.

Een al te klinische benadering werkt niet voor Amber. Zij heeft hiervoor te veel weerstand. Haar negatieve ervaringen met de psychiatrie spelen hierbij een belangrijke rol. Belangrijk is het om hiervoor aandacht op te brengen, zodat dit in de toekomst vermeden wordt.

Hoewel Amber erg gebaat zou zijn met een psychoanalyse, zou ik in haar geval niet opteren voor deze veranderingsstrategie. In een psychoanalytische context zal Amber zich moeilijk kunnen vinden, aangezien zij hier het gevoel zal hebben van een machtsverhouding. Het idee van een autoriteit die haar de oplossing zal aanbieden, schrikt haar enorm af. Zelfs wanneer de psychoanalyticus een Rogeriaanse houding aanneemt, zal zij ten aanzien van hem of haar nog een afwerende houding aannemen. Amber is immers geschoold en weet waarvoor de psychoanalyse staat. Zij heeft het gevoel dat de psychoanalyticus iemand is die zich met haar verleden zal bemoeien, waardoor zij bij voorbaat afhaakt. Voor haar is dit een manier om om te gaan met haar reeds al te geschonden integriteit. Bovendien is er het probleem van Ambers MPS. Voor zij tot een catharsis kan komen, splitst zij zich af van de realiteit. Zij is hierin doorheen de jaren zo behendig geworden, dat het een mechanisme is dat nog moeilijk of zelfs niet doorbroken kan worden. Het bewust maken van trauma's op de psychoanalytische wijze werkt niet voor haar.

Door haar beperkte realiteitsbesef zou associëren eveneens te ver kunnen leiden. Zij verglijdt gemakkelijk in fantasie en psychotische denkbeelden. Zijzelf zou een associërend gesprek zeer boeiend vinden, maar structureel leidt het tot niets. Moest het thema van haar verleden opduiken, kan er zo'n extreme angstreactie optreden dat zij zich volledig verliest in dissociatie. Dit moet men ten allen tijde zien te vermijden. In plaats van Amber verder in haar droomwereldje weg te duwen, zou men juist beroep moeten doen op haar beperkte mogelijkheden om haar naar de realiteit te halen.

Een filosofische benadering is voor Amber interessant omdat zijzelf een enorme voorliefde voor filosofie heeft. Zij denkt graag na over het leven en over filosofische thema's. Amber zou zeker iets hebben aan filosofische gesprekken, maar ik denk niet dat het haar uiteindelijk vooruit zou helpen. Dit heeft eveneens te maken met Ambers beperkte realiteitsbesef. Filosoferen met Amber leidt vaak tot het absurde en is voor haar meer een vorm van aandacht dan een verrijking van haar denkpatronen. Bovendien heeft Amber beperkte intellectuele mogelijkheden. Zij kan zich moeilijk lang concentreren en verliest vaak de pointe van het betoog. Zij springt dan over op andere thema's, waardoor het geheel heel chaotisch verloopt. Een filosofische interventie zou er vooral op gericht moeten zijn om haar te helpen begrijpen hoe haar lichaam lijdt onder haar psychisch lijden. Als zij kan openstaan voor een holistische benadering van lichaam en geest, zou zij misschien meer respect krijgen voor haar lichaam. Ik vrees echter dat de filosofie om bovengenoemde redenen hier weinig soelaas kan bieden.

De meest effectieve benadering voor Ambers problematiek is mijns inziens die van de narratieve therapie. In haar huidige therapie worden er reeds elementen van deze benadering toegepast, maar ik denk dat dit nog verder uitgebouwd kan worden. Amber houdt immers heel veel van literatuur en van verhalen. Zij heeft zeer veel moeite met communiceren, maar aan de hand van voorbeelden uit boeken kan ze zich uitdrukken. Het is een manier om contact te maken met anderen, wat anders erg moeilijk is voor haar aangezien haar vertrouwen zo vaak beschaamd werd.

Het voordeel naar communicatie werkt in twee richtingen. Aan de hand van elementen uit de narratieve therapie is het mogelijk voor anderen om contact te maken met Amber zelf. Voor de hulpverlener schuilt hierin een belangrijk instrument. Gezien Ambers beperkte realiteitsbesef is het vaak moeilijk om echt tot haar door te dringen. Literatuur en beeldspraak is voor Amber echter iets dat werkt. Het wekt haar aandacht, waardoor zij zich even kan openstellen. Als de hulpverlener dit goed aanvoelt, is het voor hem een mogelijkheid om echt contact te maken. De hulpverlener kan samen met Amber een gemeenschappelijke taal creëren, waardoor het mogelijk wordt te spreken op een diepzinnige en helpende manier.

Het contact tussen Amber en haar hulpverlener is uitermate belangrijk, aangezien dit haar in de realiteit houdt. Als Amber niet wekelijks met haar therapeut aan de slag kon, zou zij herhaaldelijk in situaties van verkrachting en misbruik blijven terechtkomen. Ambers therapeut herinnert haar aan haar waardigheid en mogelijkheden.

Amber heeft in haar leven veel tragische zaken meegemaakt. Spreken over seksueel misbruik is niet gemakkelijk. Vele trauma's zitten diep ingeworteld in haar wezen. Als Amber gebruik kan maken van vergelijkingen en metaforen, kan zij spreken over zaken die anders voor haar onmogelijk zijn om uit te spreken. De vunzigheid van sommige taferelen wordt misschien verpakt uitgesproken, maar ze worden wel uitgesproken. Als Amber niet letterlijk in hoeft te gaan op wat de persoon die haar misbruikt heeft met haar gedaan heeft, kan zij eveneens haar integriteit bewaren. Dit is voor haar extreem belangrijk, omdat zij zelf het gevoel heeft dat er nog maar een klein stukje zelfrespect rest.

De narratieve therapie staat ook open voor wat Amber schrijft. Als zij bepaalde zaken niet hardop kan verwoorden, kan de hulpverlener bijvoorbeeld bepaalde stukken uit haar dagboek lezen. Amber neemt overal haar dagboek mee, en ik denk dat dit een belangrijk communicatie – instrument kan zijn. Zijzelf citeert ook uit haar dagboek wanneer het te moeilijk is om de ander rechtstreeks aan te kijken. Voorlezen over zaken die zij heeft meegemaakt, schept eveneens een afstand. Zij kan de dingen zeggen op een manier die niet al te direct is.

Tenslotte houdt Amber zelf heeft veel van lezen. Voor haar is dit een uitermate nuttige bezigheid. Ambers leven wordt op dit moment getekend door doelloosheid en verveling. Als er iemand met haar op zoek gaat naar verhalen waar zij iets aan heeft, kan zij een nuttige tijdsbesteding uitbouwen. Amber zal zichzelf meer gaan waarderen als zij het gevoel heeft zinvol bezig te zijn.

4.1 Conclusie

Het toepassen van de narratieve therapie komt Ambers levenskwaliteit ten goede. Eerst en vooral maakt het de communicatie met anderen mogelijk. Ten tweede zijn verhalen en beelden een manier van expressie van gevoel, wat essentieel is voor het behoud van Ambers realiteitsbesef. Tenslotte betekent het een meerwaarde voor Ambers dagdagelijkse leven wanneer

zij actief met de verhalen aan de slag gaat. Gezien Ambers ambities, gevoelswereld en mogelijkheden lijkt deze strategie me de meest effectieve.

BESLUIT

In deze bachelorproef werden er drie standpunten besproken van waaruit Ambers complexe problematiek benaderd kan worden.

Eerst en vooral werd er een kort overzicht gegeven over het filosofische lichaam – geest probleem. Vanuit deze benadering kreeg ik een beter begrip over de menselijke benadering van lichaam en geest en meer specifiek over het splitsen van deze twee entiteiten. Ik leerde bepaalde denkstrategieën te volgen en leerde mezelf in te leven in de gevolgen van bepaalde overtuigingen. De belangrijkste conclusie van dit onderzoek is mijn inziens het belang van een holistische benadering van lichaam en geest. Ik pleit dan ook voor een hulpverlening die gericht is op meerdimensionaliteit. Heden ten dage wordt er nog te veel toegespitst op één aspect van een pathologie, waarbij men de mens in zijn geheel uit het oog verliest.

Vervolgens bestudeerde ik het psychoanalytische standpunt. Deze denkoefeningen brachten me meer inzicht in de oorzaak van bepaalde pathologieën. Zo werd duidelijk wat het belang is van een goede kindertijd en welke invloed onbewuste trauma's op het volwassen leven kunnen hebben. Dit standpunt deed bij mij het besef groeien van het belang van erkenning van de persoon die je als hulpverlener begeleidt. Met erkenning bedoel ik de erkenning van de volledige persoon: niet alleen zoals hij nu is, maar ook wie hij vroeger was en hoe hij zo geworden is. Geen enkele persoon is wie hij is zonder reden. Anderen hebben altijd invloed gehad. Deze gedachte helpt mij als hulpverlener om een meer onbevangen houding aan te nemen ten aanzien van mijn cliënt. Het draagt ook bij tot het respect dat ik kan voelen voor mensen die misschien anders denken en doen dan ikzelf.

Tenslotte bracht ik de narratieve therapie in kaart. Dit standpunt was voor mij persoonlijk enorm boeiend, aangezien ikzelf bij aanvang van deze bachelorproef reeds ervoer dat deze samenleving weinig ruimte biedt voor het irrationele en het gevoelsmatige. De narratieve therapie biedt hiervoor een tegengewicht en laat zien hoe het irrationele juist helpend en constructief kan zijn. Ik merkte dat ik aan de hand van het spreken over bepaalde passages van boeken echt contact kon maken met Amber. Deze therapie biedt enorm veel potentieel voor het begeleidingsproces van Amber.

Gaandeweg ondervond ik dat de theorie grondig verschilt van de praktijk. Dit besef kreeg ik hoofdzakelijk door de contacten die ik had met Amber en met haar therapeut. Ik realiseerde me dat elke situatie anders is en dat een theorie – hoe goed ook – steeds aangepast moet worden aan de persoon met wie je werkt en de situatie waarin hij of zij zich bevindt.

Het contact met Amber zette me paradoxaal genoeg met de voeten op de grond. Waar ik bij aanvang nog sterk geloofde dat elke mens genezen kan worden mits wat goodwill van zijn omgeving, begrijp ik nu dat je voor sommige mensen niet meer kan doen dan ondersteuning bieden. Het was een harde realiteit, maar wel een noodzakelijke wil ik mijn werk als hulpverlener ten volle uitbouwen.

Een kwaliteitsvolle hulpverlening spitst zich volgens mij niet toe op één denkrichting of overtuiging, maar tracht uit verschillende dimensies de meest bruikbare elementen te selecteren. De puzzel zelf kan enkel gelegd worden in functie van de concrete, lijdende Mens. Op deze manier wordt de persoon op zich het doel, en niet het volbrengen van het protocol. Dan wordt helpen echt helpen, en niet het volbrengen van een taak.

Praktijkverdieping II Opdracht afwijking ECTS – fiche

Thema: gezinsbegeleiding bij een ouder met anorexia nervosa

Werken aan duurzame gezinsrelaties

Uitdaging: het creëren van een rechtspositie van de ouder binnen de complexe hulpverlening.

Er moet zoveel als mogelijk recht gedaan worden aan de competenties van de zieke ouder om de ouderrol op zich te nemen. Dit om de duurzame gezinsrelaties te bevorderen (competentie 1). Hiervoor kan beroep gedaan worden op verschillende ondersteunende instanties, zoals familiehelp, CLB, de huisdokter, de psycholoog, het sociale netwerk van het gezin, ... (competentie 7: professioneel samenwerken). Als gezinswetenschapper is het aan mij om samen met het gezin op zoek te gaan wat voor hen gepaste hulp betekent. Ik geef informatie en neem in het proces vooral een intermediaire functie op mij (competentie 8: organiseren en beheren). Dit wil concreet zeggen dat ik oog heb voor een respectvol samenwerken tussen de verschillende instanties, en steeds ruimte schep voor alle gezinsleden om te participeren en het proces actief mee te sturen. Vanuit empowerend standpunt doe ik appel op de verantwoordelijkheid van de ouders (ook die van de zieke ouder) en schenk ik extra aandacht aan de stem van het kind/de kinderen. Steeds in overleg met alle actoren tracht ik op deze manier de meest optimale omstandigheden te creëren waarin de zieke ouder als ouder kan blijven functioneren.

Uitdaging: versterken van onderlinge gezinsrelaties met behoud van unieke rollen.

In het teken van het bevorderen van duurzame gezinsrelaties is het eveneens belangrijk om binnen het kerngezin zelf te reflecteren over de verschillende posities die eenieder inneemt binnen het gezin. Wanneer een gezinslid ziek wordt, dreigt het gevaar dat alle aandacht naar deze persoon gaat en andere gezinsleden op de achtergrond verdwijnen. Belangrijk is dat elk gezinslid zijn zorgen kan uitspreken en hiernaar geluisterd wordt. Als gezinswetenschapper ga ik op zoek naar gepaste manieren van communiceren, waarbij ik oog heb voor de meerzijdige partijdigheid en elk gezinslid onbevangen en open tegemoet treed.

Wanneer gezinsleden echt naar mekaar beginnen luisteren, kan er begrip gecreëerd worden. Gezinsleden kunnen nadenken hoe ze mekaar kunnen ondersteunen, wat de relaties sterker maakt (competentie 3: versterken van het gezin). Ook hier is het belangrijk extra aandacht te geven aan de stem van het kind. Kinderen beschikken niet altijd over het juiste vocabularium om hun emoties te verwoorden, zeker wanneer ze nog heel klein zijn. Men kan hiermee creatief omspringen door het kind bijvoorbeeld een tekening te laten maken. Het kind kan hiermee uiten dat het zich zorgen maakt als mama zo dun wordt, en de ouder kan deze zorg taxeren, uitspreken en eventueel consolideren.

Van dit communicatieproces kan tevens gebruik gemaakt worden om posities binnen het gezin duidelijk van mekaar te onderscheiden. Wanneer een ouder ziek wordt, kan er voor het kind rolverwarring optreden, wat soms leidt tot parentificatie. Als gezinswetenschapper kan ik

hierover eerst een gesprek hebben met de ouder(s), waarin ik hem/haar/hen informeer over dit fenomeen en op maat uitleg geef waarom het nefast is voor het kind/de kinderen (competentie 6: verantwoord van het handelen). Later kunnen we samen zitten met het kind/de kinderen en kan de ouder expliciet uitspreken dat ‘het niet is omdat mama ziek is, dat ze geen mama meer kan zijn’ en dat ‘zowel zij als papa het belangrijk vinden dat het kind zich goed voelt en kan blijven functioneren als kind’.

Naargelang de specifieke noden van het gezin kunnen er meerdere gesprekken plaatsvinden, waarin bijvoorbeeld schuldgevoelens en dergelijke onderwerpen gethematiseerd kunnen worden (competentie 4: hanteren van gezinsrelaties).

Informatieverstrekker en zorgverlener

Uitdaging: zoeken naar een hulpverlening op maat voor de unieke gezinssituatie.

Wanneer een ouder psychisch ziek wordt, is het erg belangrijk om de specifieke noden van het gezin te bekijken. Die kunnen zich situeren op verschillende domeinen. Wanneer er sprake is van een eetstoornis zoals anorexia nervosa, worden vele zaken die voor een gezin vanzelfsprekend zouden moeten zijn, plots geproblematiseerd. Samen eten bijvoorbeeld, een belangrijk gezinsmoment waarbij de dag besproken wordt in een gezellige sfeer, kan nu opeens volledig wegvallen of tot een koele, verplichte en beangstigende activiteit vervallen. Boodschappen doen zit er misschien niet meer in, en er kan tevens verwarring ontstaan omtrent ‘normaal’ wat betreft de grootte van de porties, het eetgedrag, ... Voor de partner van de zieke ouder kan dit heel zwaar wegen. Hij voelt zich verantwoordelijk voor zijn partner en zijn kinderen, en dit kan te veel worden. Kinderen kunnen zich tevens ernstig zorgen maken over de zieke ouder, maar tevens over de gezonde ouder: «Wat als hij ook ziek wordt? Wat als hij er ook onder door gaat?»

Het is belangrijk om concrete hulpvragen op te stellen, in overleg met het gezin. Eerst en vooral moet er een specifiek behandelingsplan voor de zieke ouder opgesteld worden. Wanneer zijn/haar problemen aangepakt worden, kan dit een verlichting voor het gehele gezin betekenen. Bij anorexia nervosa is het niet evident om een geschikte therapie te vinden. Er kan een therapie voorgesteld en aangevangen worden, maar als gezinswetenschapper moet ik erop voorbereid zijn dat er later nog naar andere hulpverleningsvormen gezocht moet worden, totdat er een therapie gevonden wordt die bij deze unieke persoon past. Het is belangrijk om regelmatig evaluatiemomenten in te lassen om bij te sturen waar nodig, en dit zowel met de zieke ouder, de betrokken hulpverleners als met de andere gezinsleden.

Ook de andere gezinsleden dienen een gepast methodisch hulpverleningsaanbod aangeboden te krijgen. Zowel op het niveau van het gezin (gezinstherapie) als individueel moet er ingespeeld worden op specifieke noden (competentie 2: conceptueel en methodisch handelen t.a.v. het gezin). Als gezinswetenschapper is het belangrijk dat ik hiervoor de tijd en het geduld opbreng, en mee op zoek ga naar gepaste zorg op niet – directieve wijze. Creativiteit vind ik hierbij persoonlijk een zeer belangrijk element. Ik vind het belangrijk om de hulpverlening aan te passen aan individuen, in plaats van de individuen in te passen in een beschikbaar hulpverleningsaanbod. Dit betekent dat ik in de mate van het mogelijke buiten de organisatie tracht te denken en bijvoorbeeld beroep doe op niet – professionele zorgcirkels, informele netwerken, vrijwilligers,... (competentie 5: inzetten van de context van het gezin. Een vertrouwenspersoon in de familie of vriendenkring kan bijvoorbeeld op zaterdag met het kind eens een lekkere pannenkoek gaan eten

en het specifieke aandacht geven, of er kan op school een hoekje voorzien worden waar het kind tot rust kan komen wanneer de emoties over zijn thuissituatie hem overweldigen.

Wanneer individuele problemen en zorgen aangepakt worden, kan de stress binnen het gezin verlicht worden en komt er ruimte voor ontspannen en goede gezinsmomenten.

Teamspeler

Uitdaging: een holistische benadering van het probleem met respect voor ieders professionele bevoegdheid.

Het spreekt voor zich dat ik als gezinswetenschapper tracht authentieke en vertrouwelijke relaties op te bouwen met het gezin waarmee ik werk, maar steeds aandacht heb voor het professionele kader. Dit volgens het principe van het bewerkstelligen van maximale betrokkenheid met voldoende afstand. Samenwerken met collega's en mijn plaats kennen binnen een hulpverlenersteam komt de hulpverlening aan het gezin ten goede. Een gezin waarin een ouder anorexia nervosa heeft, moet multidisciplinair geholpen worden. Naast de psychosociale begeleiding is er ook een medische behandeling nodig. Vanuit de holistische visie die ik tevens in mijn bachelorproef verdedig, ben ik een grote voorstander van samenwerkingsverbanden tussen zowel de psychische als medische wereld (competentie 7: professioneel samenwerken).

Maatschappelijke antenne en professional

Uitdaging: mezelf als hulpverlener in vraag stellen.

Wanneer ik met een gezin werk, is het belangrijk dat ik steeds ruimte maak voor kritische momenten waarop ik mijzelf en mijn werk in vraag stel (competentie 11: kritisch reflecteren). Enerzijds kan ik mezelf bevragen, anderzijds kan ik de gezinsleden vragen of zij zich effectief geholpen voelen met mijn interventies. In een sfeer van gelijkwaardigheid kan er een verbond ontstaan van samenwerking aan eenzelfde project, waarbij ik als gezinswetenschapper niet fungeer als alwetende expert, maar als bekommerde medemens.

Een gezin waarin een psychische ziekte heerst, kan soms de neiging hebben zich af te sluiten van de buitenwereld en zich volledig op zichzelf gaan richten. Als gezinswetenschapper en medemens kan ik, mits de nodige zelfreflectie, een brug vormen naar de buitenwereld.

BIJLAGEN

Bijlage 1: Wat is het lichaam – geest probleem?

Zijn wij één of zijn wij twee? Zijn wij lichaam of geest of zijn wij lichaam én geest? Volgens Aristoteles vallen de ziel en het lichaam samen (Vroon, 1995: 9). Maar als we er vanuit gaan dat er een lichaam én een geest is, dan komt de discussie pas goed op gang. Hoe verhouden deze twee zich tot mekaar? «De manier waarop de ziel met het lichaam verenigd is, kunnen wij niet begrijpen, en toch is dat de mens», concludeerde Augustinus na heel wat denkwerk (Vroon, 1995: 5). René Descartes probeerde het alsnog te begrijpen. Volgens hem bestaat de mens uit twee fundamenteel van mekaar verschillende principes, namelijk de stof en de geest. De twee zouden met elkaar in verbinding staan via de epifyse of pijnappelklier. De epifyse zou dan een soort van brugfunctie vervullen, via dewelke het lichaam en de geest met elkaar communiceren (Vroon, 1995: 5).

Gaandeweg hebben er zich twee grote stromingen ontwikkeld in het denken over lichaam en geest. Volgens het materialisme is de ziel een aanhangsel van het lichaam. Zij is samengesteld uit fysiologische processen. De tegenovergestelde visie luidt dat wij eigenlijk geest zijn en het lichaam van daaruit gecreëerd werd. Deze mogelijkheid werd geopperd door de idealistische filosofie. Men kan zich vervolgens afvragen of het lichaam en de geest ieder hun eigen wetmatigheden volgen en perfect van mekaar functioneren, of dat beiden onderdeel zijn van een groter geheel, van iets dat wij misschien nog niet kennen (Vroon, 1995: 5).

Zoals met alles is het onmogelijk om de waarheid omtrent dit onderwerp te achterhalen. In de praktijk komt het erop aan een standpunt in te nemen, en te handelen naar vermogen en goeddunken. We kunnen vaststellen dat het dualistische gedachtengoed dat zich in onze samenleving gevestigd heeft niet werkt naar behoren. Immers, het huidige hulpverleningsaanbod dat bestaat uit een strikte scheiding van de psychiatrie en de medische wereld leidt ertoe dat heel wat mensen niet of nauwelijks geholpen kunnen worden. Deze mensen vallen horen noch thuis in de ene, noch in de andere. Maar wat is het alternatief? Is het mogelijk om lichaam en geest te omvatten als één geheel?

Het standpunt van deze bachelorproef

In deze bachelorproef zal ik voor een holistische benadering pleiten. Naast mijn persoonlijk geloof in de eenheid van lichaam en geest, kan ik hiervoor enkele wetenschappelijke argumenten aanhalen.

Neem nu bijvoorbeeld een reukstoornis. In het dagelijkse leven staan wij amper stil bij het psychisch aspect van het kunnen ruiken. De persoon die een reukstoornis heeft, lijdt echter onnoemelijk. Hij verliest niet enkel het zintuiglijke genot van de smaak, maar boet ook enorm in op emotioneel en seksueel gebied. Een geur kan een arsenaal aan herinneringen opwekken. De geur van je eigen huis, van versgebakken brood bij je grootmoeder,... heeft een enorme associatieve waarde. Daarnaast blijkt dat je je partner moet kunnen ruiken om een deugddoende seksuele relatie te kunnen beleven. Onze seksualiteit is grotendeels gebaseerd op de lichaamsgeur van onze partner en de chemische processen die dit in ons lichaam in gang zet. De psychische

gevolgen van anosmie (niet meer kunnen ruiken) en parosmie (de dingen anders of viezer ruiken) zijn dus drastisch en dramatisch (Vroon, 1995: 21 – 22).

Bij een stoornis in de hersenen is dit niet anders. Zien, praten, denken en bewegen zijn zaken die voor de meeste mensen vanzelfsprekend zijn. Wanneer iemand om de één of andere reden een hersentrauma oploopt, kan een gevolg zijn dat dit alles niet meer lukt of het enorm veel moeite kost. Dit is zowel voor de patiënt zelf als voor zijn omgeving enorm zwaar. Op psychisch vlak kan het voor relationele problemen zorgen. Men wordt afhankelijk van de ander en zal hulp moeten leren aanvaarden. De mens verliest een stukje van zijn vrijheid (Vroon, 1995: 24 – 25).

Een ander overtuigend bewijs voor de eenheid van lichaam en geest is te vinden in het effect van placebo's. Onderzoek heeft uitgewezen dat wanneer men daadwerkelijk gelooft in beterschap door een pil men bepaalde lichamelijke processen in gang kan zetten die verbetering of zelfs genezing tot gevolg hebben. De boodschap die een placebo in zich draagt (je gaat je beter voelen) zet bij voorbaat de productie van endorfinen in gang, die werken als een natuurlijke pijnstillers (Vroon, 1995: 25 – 28). Placebo's werken dus echt, onder invloed van onze geest!

De werking van het immuunsysteem wordt beïnvloedt door het centrale zenuwstelsel. Het spreekt voor zich dat stress en trauma's onze zenuwen behoorlijk op stang kunnen jagen, met alle gevolgen voor onze immuniteit van dien. In perioden van stress is men daarom vatbaarder voor verkoudheden en allerhande ziektes. Bovendien zal iemand die een zware psychische periode doormaakt anders met zijn gezondheid omspringen dan iemand die rustig in het leven staat. Wanneer bijvoorbeeld iemand rouwt zal dit ervoor zorgen dat zijn gedrag verandert. Deze persoon eet minder, slaapt minder, is roekelozter, gebruikt misschien meer alcohol dan anders,... Uiteraard wordt onze gezondheid hierdoor beïnvloed (Vroon, 1995: 28 – 30).

Ook de manier waarop men redeneert blijkt zijn invloed te hebben. Afhankelijk of men gelooft in interne of externe attributie, zal men zich anders voelen en gedragen, wat een sterke invloed kan uitoefenen op onder andere de levensverwachting. Immers, bij externe attributie zal men al gauw de neiging hebben om oorzaken van gebeurtenissen buiten zich te leggen en er niet de verantwoordelijkheid voor op te nemen. «Ik kan er toch niets aan doen» denkt deze persoon. Wie daarentegen intern attribueert gelooft in de maakbaarheid van het leven en zijn eigen inbreng. Deze personen zijn over het algemeen actiever, roken minder, en staan optimistischer in het leven (Vroon, 1995: 42 – 44).

Conclusie: lichamelijke en psychische processen beïnvloeden mekaar. Er zijn aanneembare bewijzen voor deze wisselwerking. Toekomstig onderzoek zal moeten uitwijzen in welke mate en hoe dit gebeurt.

Wanneer ontstaat het lichaam – geest probleem?

Het lichaam – geest probleem komt duidelijk naar boven wanneer de mens geconfronteerd wordt met ziekte. Ziekte beschouw ik hier in algemene zin. Ik wens uitdrukkelijk geen afgelijnd onderscheid te maken tussen een psychische ziekte en een lichamelijke aandoening. Dit onderscheid houdt immers al te vaak een waardeoordeel in. In onze samenleving wordt een lichamelijke aandoening ernstiger genomen. Dit veruitwendigt zich in bijvoorbeeld de terugbetalingsregeling van ziekenfondsen voor artsen en medische ingrepen, maar niet voor een therapeutische begeleiding. Een lichamelijke ziekte wordt au sérieux genomen, door het meetbare karakter ervan. Aan de hand van bloedwaarden en scanners kan men duidelijk een diagnose stellen. Het psychische is een eerder onbekend gebied. Wij kunnen ons laten leiden door de

richtlijnen van de DSM4 en door het waarnemen van bepaald onangepast gedrag, maar wat er zich werkelijk afspeelt in de gedachten van een mens kunnen we niet opmeten of vastleggen (Janov, 1985: 168).

Nochtans is dit onderscheid paradoxaal. Eerst en vooral is zowel een lichamelijke als een psychische aandoening iets dat je overkomt. De mens maakt zich niet bewust ziek en heeft er zelden schuld aan dat hij ziek wordt. Iemand met een psychisch probleem wordt gauw beoordeeld als een zwak persoon. De insinuatie die in dit vooroordeel schuilt is dat men niet ziek kan worden zolang men mentaal sterk is. Maar dan houdt men geen rekening met traumatische ervaringen die eenieder kunnen overkomen. Niemand blijft immers gespaard van intens verdriet en verlies, en niemand weet op voorhand hoe hij hiermee zal kunnen omgaan. Toch wordt de oorzaak van psychische problemen al te vaak intern gezocht.

Bij lichamelijke problemen wordt de oorzaak eerder buitenaf gelegd. Maar ook dit is een vooroordeel, want het is niet automatisch waar. Net zoals bij psychische problemen hebben wij bepaalde aspecten van onze gezondheid in de hand, door bijvoorbeeld gezond te eten, niet te roken en regelmatig aan lichaamsbeweging te doen. Trefte een persoon die zichzelf deze zelfzorg ontzegd heeft daarom enige schuld wanneer hij bijvoorbeeld kanker krijgt? Ook daar is het moeilijk om een ethisch oordeel te vellen. Er is altijd een vorm van onwetendheid in het spel zolang men iets niet daadwerkelijk ondervonden heeft. Achteraf kan men gemakkelijk terugvallen op denkwijzen zoals 'had ik maar...'. Maar zowel bij lichamelijke als bij psychische aandoeningen zijn er controleerbare en oncontroleerbare elementen. Concreet wil dit zeggen dat we allemaal vatbaar zijn om ziek te worden. Ziek zijn is nu eenmaal eigen aan het mens – zijn (Manu Keirse). We kunnen ons maar beter ver weg houden van waardeoordelen, want impliciet beoordelen we daarmee eveneens onszelf.

Een meer objectieve maatstaf om de ernst van een ziekte te meten, is te kijken naar de mate waarin er menselijk leed aanwezig is. Hierbij is het belangrijk om een onderscheid te maken tussen pijn en lijden. Pijn wordt automatisch meer gelinkt aan het lichamelijke. Leed is iets dat eerder psychisch ervaren wordt. Iemand met een zware lichamelijke aandoening kan perfect het gevoel hebben dat hij dit kan dragen. Wanneer iemand dagelijks braakt van een behandeling met chemo, maar daarbij het gevoel heeft actief aan zijn genezingsproces te werken, beschouwt hij deze last misschien als aanvaardbaar en relatief. Iemand met een perfect functionerend lichaam kan evenwel zwaar lijden onder psychische kwellingen, zoals schuld, wroeging, spijt en verdriet. Pijn correleert niet met Lijden. Het is niet zo dat hoe meer pijn iemand heeft, hoe meer hij lijdt, of omgekeerd. Het is de manier waarop deze last door hem ervaren wordt die telt. Met andere woorden: wat is de draagkracht van iemand om met bepaalde feiten om te gaan (Janov, 1985: 21)?

Elke ziekte bevat zowel een lichamelijke als psychische component. Bijgevolg moet men vermijden om de ene ziekte te categoriseren als lichamenlijk en de andere als psychisch. Neem nu bijvoorbeeld iemand die geneest van een levensbedreigende aandoening. Hoe vaak hoort men niet dat deze ervaring hem helemaal veranderd heeft? Niet alleen lichamenlijk, maar ook psychisch: men kijkt heel anders naar de wereld. Men is nadien «nooit meer dezelfde...». Elke lichamenlijke sensatie gaat gepaard met psychische processen.

Een ziekte gooit een mens terug naar de basis van zijn bestaan: zijn existentie. Wat eens vanzelfsprekend was, is dit niet meer, en niet zelden is een dergerlijke confrontatie met het leven en de eindigheid ervan een filosofische ervaring. De integriteit van het lichaam kan onmogelijk los gezien worden van de integriteit van de persoon. Wanneer het lichaam in heel zijn geschiedenis, seksualiteit en functioneren plots herleidt wordt naar iets medisch, naar een orgaan

dat ziek is, dan kan dit diepe wonden in de persoonlijkheid nalaten of een gevoel geven van niet als een geheel te worden benaderd. Het spreekt voor zich dat dergelijk proces eigenlijk therapeutisch begeleid zou moeten worden voor wie aan dergelijke belevingen gevoelig is (iedereen?), maar de praktijk is – helaas – anders.

Een psychische ziekte heeft onvermijdelijk eveneens gevolgen voor het lichaam. Wanneer men depressief is en zich niet meer in staat voelt honger te ervaren, regelmatig te slapen, wanneer men voortdurend geagiteerd is en hartkloppingen heeft, dan ondermijnt dit de lichamelijke gezondheid. Het is uiteraard belangrijk de trigger van dit alles aan te pakken, en niet zelden zal die effectief psychisch zijn, maar het zou vanzelfsprekend moeten zijn dat men de lichamelijke functies nauwkeurig opvolgt en in de gaten houdt. Ook hier zien we helaas nog al te vaak een lacune.

En dan is er uiteraard nog de hele discussie of ook psychische aandoeningen niet vanuit (een gebrek aan) biologische stoffen zoals serotonine, noradrenaline en melatonine te verklaren zijn. Elke ziekte – of die nu eerder lichamenlijk of psychisch veroorzaakt werd – draagt beide componenten in zich. Het is uitermate belangrijk om bij de diagnose, het zoeken naar de oorzaak en het verdere behandelingsproces een holistische houding op ziektes na te houden. Het lichaam en de geest werken beiden optimaal wanneer ze in evenwicht zijn. Een ziekte verstoort dit evenwicht. Men zou op zoek moeten gaan naar de balans, in plaats van deze nog meer te ontwrichten.

Waarom ontstaat er een geest – lichaam probleem?

Arthur Janov, gespecialiseerd in primal therapy, zoekt de oorzaak van neuroses in het feit dat de mens *een behoefte* is. Naar mijn idee kan zijn theorie uitgebreid worden naar de oorzaak van alle soorten ziekten, ook de lichamenlijke.

Wanneer het kind geboren wordt, dan is hij volledig afhankelijk van zijn ouders. Het zijn de ouders die zorgen dat hij kan overleven, want zelf is hij daartoe nog niet in staat. Om zijn behoeften te bevredigen, moet hij vragen aan de anderen om hem te geven. De behoeften die de kleine mens eerst ervaart, zijn fysiek van aard. Het kind heeft honger en dorst, moet verschoond worden en warm blijven. Wanneer men opgroeit, ontwikkelen de hersenen zich en ontstaan er nieuwe behoefteniveaus. Deze behoeften zijn emotioneel en intellectueel van aard. De kleine mens wil liefde voelen en gestimuleerd worden, maar je gaat niet dood als hieraan niet voldaan wordt. Dat is bij de basisbehoeften wel het geval. Van een gebrek aan bevrediging van de basisbehoeften word je ziek, maar een gebrek aan bevrediging van de secundaire behoeften wordt eveneens in het lichaam opgeslagen. Bij de secundaire behoefteniveaus bevindt zich onder meer de behoefte om zich uit te drukken. Het kind wil zijn gevoelens en denkbeelden uitspreken en hierin erkend worden. Hij wil als een volledig mens benaderd worden en ook als mens aanhoord en toegesproken worden. Wanneer dit systematisch miskend wordt, dan ontstaat er een chronisch gebrek aan bevrediging (Janov, 1985: 14 – 22).

Frustratie, angst en gemis wordt geregistreerd in ons zenuwstelsel. Leed en Pijn zijn electrochemische informatie die langs zintuiglijke wegen impulsen doorheen ons lichaam jagen. Dramatische gebeurtenissen zoals verwaarlozing, miskening of mishandeling, hebben een overweldigend effect. Op een dag kan het zenuwstelsel deze overprikkeling niet meer aan: de behoeften bevatten meer informatie dan het kan verwerken (Janov, 1985: 29 – 35). Deze theorie lijkt erg op Freuds vroege werk: «*Entwurf einer Wissenschaftliche Psychology*» en zou hierop geïnspireerd kunnen zijn.

Om psychisch te overleven, kan men dit gevoel enige tijd uitschakelen. Men kan hierin zelfs zo ver gaan dat men niets meer voelt (Janov, 1985: 25 – 26). We kunnen echter enkel in het heden leven als onze behoeftes van het verleden bevredigd zijn, en op een dag dringt ons lichaam deze wetenschap ons sowieso op (Janov, 1985: 22). We kunnen geen onecht – zelf blijven, want dan worden we ziek. Met andere woorden, als wij zaken gaan verdringen, dan zal ons lichaam ons daar tijdig op wijzen (Janov, 1985: 52 – 53).

Kwetsuren op vroegkinderlijke leeftijd komen later tot uiting in onder andere neuroses. Een neurose kan ontstaan door een trauma zelf of anders door een jarenlange verdringing. Waar verdringing aanvankelijk redding brengt (het kind moet overleven), begint ze tegelijkertijd haar mechanisme van destructie die het hele organisme overhoop haalt. Wanneer men apathisch is, dan voelt men geen Pijn meer, maar men voelt evenmin de vreugde! Genezing komt neer op het terug vatbaar worden voor al deze aspecten van het leven (Janov, 1985: 24 – 28).

Deze theorie is hoopvol. Een mens die emotioneel tekort gekomen is, hoeft daarom niet gedoemd te zijn tot een leven vol verdriet. Het is niet het kwetsen op zich, maar de betekenis ervan die sporen nalaat (Janov, 1985: 21). We kunnen nieuwe betekenissen genereren, naargelang we leven en ouder worden. Wanneer de blokkades van verdringing opgehouden worden, en men de intense gevoelens omtrent behoeften toelaat, kan men zichzelf bevrijden van de neurose. Wanneer men volwassen is, heeft men meer veerkracht om met het kinderlijke gevoel van behoeften om te gaan (Janov, 1985: 22, 59).

We kunnen deze theorie breder benaderen en ziekten bekijken als een gevolg van gebrek aan bevrediging in de geest of in het lichaam. Zoals een geest nood heeft aan het doorleefd voelen van emoties, heeft een immuunsysteem nood aan IGG's. Het spreekt voor zich dat de genezing schuilt in het bevredigen ervan.

De ultieme confrontatie tussen geest en lichaam: anorexia nervosa

In het lichaam – geest debat is het interessant om te kijken naar die aandoeningen die zich op de grens tussen lichaam en geest bevinden. Anorexia nervosa is het voorbeeld bij uitstek.

Vanuit oppervlakkig oogpunt kunnen wij stellen dat anorexia een maatschappelijk probleem is. Veel vrouwen hebben problemen met hun lichaamsbouw. Dit wordt versterkt of veroorzaakt door het Westerse ideaalbeeld dat ons opgedrongen wordt vanuit de modewereld. Graatmagere meisjes en vrouwen zijn de rolmodellen met wie men zich vergelijkt (Vroon, 1995: 15).

De schuld wordt ook wel eens gelegd bij de opvoeding. Ouders zijn te streng en overbezorgd en maken hun dochters frigide en perfectionistisch. Meisjes kunnen hun seksuele ontwikkeling niet volgen en doen er alles aan om niet volwassen te worden. Door niet te eten behouden ze hun kinderlijk lichaam en worden ze seksueel onaantrekkelijk. Vaak komen dergelijke ideeën voort uit wat patiënten zelf vertellen. Het is echter niet onaannemelijk dat hun herinneringen vervormd zijn door de ziekte zelf en door de heersende maatschappelijke vooroordelen. Bovendien schuilt er in deze veronderstellingen een belangrijke paradox: waar vrouwen eerst aantrekkelijker en seksueler willen worden (lichamelijk), zouden ze dat eigenlijk niet aan kunnen en er geen interesse voor hebben (psychische frigiditeit). Dat het grote verhaal omtrent anorexia niet klopt blijkt uit deze onverzoenbare paradox. We zullen dus op zoek moeten gaan naar andere, dieperliggende betekenissen (Vroon, 1995: 16 – 17).

Bij het ontstaan van een dermate verstoord lichaamsbeeld is er altijd een wisselwerking tussen de lichaam en de geest. Door zichzelf dermate uit te hongeren ondermijnt men zowel het lichamelijke als psychisch functioneren

Wat aan het fysiologisch vooroordeel klopt, is dat men door een streng dieet het natuurlijk verloop van de menstruatiecyclus kan stoppen. Er worden bijna geen geslachtshormonen meer geproduceerd en men verliest logischerwijze (onder andere) zijn seksuele appetijt. Uiteraard kan psychotherapie maar helpen als men tegelijkertijd deze (en andere) biologische ontregelingen terug in evenwicht brengt (Vroon, 1995: 17).

Het meest merkwaardige aspect van anorexia nervosa is het spiegelfenomeen. Personen met deze ziekte kijken naar zichzelf en zien een lichaam dat voor hen walgelijk en buiten proportie dik overkomt. Dit lichaamsbeeld staat symbool voor hun zelfbeeld. Ze vinden hun lichaam minderwaardig en ze vinden ook hun persoon minderwaardig. Anorexiapatiënten gebruiken hun lichaam om een bepaalde innerlijke toestand naar buiten te brengen. Het lichaam wordt een symbool voor wat men psychisch voelt. Men kan zichzelf niet de voeding geven om in leven te blijven. Men walgt, men ervaart een te veel, ondanks dat het lichaam naar brandstoffen snakt. Men kijkt naar het graatmagere lichaam en ziet een persoon die te dik is, die te veel ruimte opeist. Anorexiapatiënten willen steeds minder wegen, om steeds minder plaats op de wereld in te nemen. Als je aan een anorexiapatiënt zou vragen wanneer hij eindelijk tevreden zou zijn over zijn gewicht, dan zou hij antwoorden: «Wanneer ik 0,0 kilo weeg.». Maar als je nul kilo weegt, dan weeg je niets, dan ben je niets en dan besta je niet. Men kan zich de vraag stellen of anorexiapatiënten eigenlijk liever niet zouden willen bestaan. Of met andere woorden: of het anorexiaprobleem eigenlijk een existentieprobleem is (Vroon, 1995: 17).

Men kan deze ziekte eveneens opvatten als een ontkoppeling van de geest en het lichaam. Men hakt de veronderstelde eenheid als het ware in twee. Men ontzegt het lichaam een basisbehoefte, namelijk voedsel, en gaat volledig psychisch leven. Men vindt dat het psychische voldoende moet zijn om te functioneren, of wel integendeel, men ontzegt het lichamelijke datgene wat het essentieel nodig heeft precies om psychisch niet meer te moeten functioneren. Wanneer men het lichaam lange tijd voeding ontzegt, dan vinden er sowieso biologische processen plaats waardoor de realiteit anders en trager ervaren wordt. De bloeddruk gaat omlaag, en het lichaam schakelt over op een wintermodus, waarbij aanspraak gedaan wordt op reserves. Men voelt zich duizelig, men voelt zich licht in het hoofd en dat is precies de toestand die men wil ervaren: even niet zwaar zijn, zich even te kunnen onttrekken van de constante strijd en het constante leed. Het beeld dat anorexia bij mij oproept, is dat van een persoon die als het ware uit zijn vel zou willen kruipen. Datgene wat het meest natuurlijk is, wordt ervaren als de grootste last: het lichaam.

Het spreekt voor zich dat men in het therapeutisch proces de lichamelijke functies goed in de gaten moet houden. Maar het is niet zo dat iemand met anorexia genezen is wanneer hij terug op gewicht is. Eten is niet de oplossing. Iemand kan lichamelijke op gewicht zijn, maar psychisch nog steeds erg anorectisch denken. Daarom moeten de dieperliggende oorzaken gezocht en aangepakt worden. Het zou goed zijn als een medisch team bij dit proces wordt betrokken. Als men er niet alles aan zou doen om te vermijden dat de toekomst van de lijdende mens gehypothecerd zou worden, is men onethisch bezig. Vanuit een positief mensbeeld en het geloof in empowerment, moet men er vanuit gaan dat elke mens in zich het potentieel draagt om destructieve driften te overwinnen. De kans op een nieuw en onbezorgd leven moet veilig gesteld worden. Geen enkel mens zou levenslang gevolgen moeten dragen van de periode waarin hij zo intens geleden heeft. Het is aan ons als hulpverlener om negatieve gevolgen zo veel mogelijk te

vermijden en in te perken, zodat de mens zijn menszijn opnieuw als geheel kan ervaren, de dag dat hij er klaar voor is. Daarom moeten we deze ziekte en vooral de persoon erachter zo goed mogelijk trachten te begrijpen.

Bijlage 2: van psychologie naar fenomenologie

Het lichaam – geest debat kent een lange filosofische traditie, waarin het onderscheid tussen ziel, psyche en geest enerzijds en het lichaam anderzijds doorheen de jaren haast een vanzelfsprekendheid geworden is. Onze fascinatie voor de ziel was oorspronkelijk religieus van aard. Met de opkomst van de positieve wetenschappen vindt er echter een verschuiving plaats. Cognitieve processen en de functie van de hersenen komen op de voorgrond te staan. Alle autoriteit wordt verleend aan een technische benadering, waarbij lichamelijke functies de verklaring voor alles vormen. De vraag is echter waar wij in dergelijke visie de psyche een plaats kunnen geven (Ettema, 2007: 45).

De psychologie heeft als studieobject de mens. Wij hebben de psychologie nodig om ons ‘zelf’ te situeren, om onszelf te bevestigen als een subject dat bestaat. Onder behavioristische invloed werd de psychologie vooral een studie van het menselijk gedrag. Deze richting vertrekt van de mens in het algemeen. Een niet onbelangrijke kritiek hierop is dat het individu, het zelf, het subject als zodanig hier niet in voor komt. Het draait om vanzelfsprekende waarheden, maar men verliest uit het oog dat de elke mens uniek is. Ten gevolge hiervan is het subject object geworden (Ettema, 2007: 46 – 47).

Voor Amber schuilt in deze benadering van de psychologie een zware tragiek. Ook zij heeft het gevoel dat zij een object is geworden. Allerlei theorieën en hypotheses werden reeds op haar toegepast en uitgeprobeerd, maar zij leek nooit in het plaatje te passen. Amber benadrukt de uniciteit van problemen zoals die van haar. Geen enkele eetstoornis werkt op dezelfde manier, net zoals of precies omdat geen enkel levensverhaal hetzelfde is. Amber zou willen dat het categorische denken omtrent eetstoornissen afgeschaft werd, zodat de mens meer naar voren komt en er een echt contact mogelijk wordt.

Wat haar MPS betreft doet ze echter het omgekeerde: ze stelt zichzelf steeds opnieuw de diagnose en gebruikt de diagnose om bepaalde denkbeelden tot uiting te kunnen brengen. Haar psycholoog gaf reeds aan dat het gevaar dat hierin schuilt eruit bestaat dat zij zichzelf steeds opnieuw gaat bevestigen, en er nooit uit geraakt.

Voor Amber zelf is het echter duidelijk. Een eetstoornis een ziekte, MPS is dat niet. MPS is voor haar een bestaansvorm, een manier van zijn. Op die manier legitimeert ze het onderscheid dat ze maakt in de benadering van beide problematieken.

De fenomenologie stelt zich ernstig vragen bij de objectivering van de menselijke geest. Deze filosofische stroming gaat de intentionele betrokkenheid die zo kenmerkend is voor het menselijke bewustzijn anders benaderen dan in de psychologie. De basis van het bewustzijn is voor deze denkers een lichamelijke betrokkenheid op het andere (Ettema, 2007: 47).

Bijlage 3: illustratie van de theorie van Merleau – Ponty

Merleau – Ponty is in het bijzonder geïnteresseerd in het ‘*membre fantôme*’ of het fantoomledemaat. Aan de hand van het fenomeen van fantoompijn illustreert hij zijn theorie. Objectief gezien is het ledemaat weg. Toch heeft men in essentie een illusoire waarneming en impressie van dit ledemaat. Volgens Merleau – Ponty is er geen enkele empirische of intellectuele verklaring voor dit fenomeen, wat tevens bewijst dat theorieën binnen dergelijke tradities verworpen moeten worden. Het is immers geen stoornis, wat bewijst dat het menselijk lichaam geen object is. Noch is het een tekortschieten van cognitieve processen, wat aangeeft dat een mens niet te onderscheiden valt van zijn lichaam. De verklaring van Merleau – Ponty bevindt zich in de fenomenologie zelf. Fantoompijn is een vorm van terugkeren naar het lichamelijke handelen zoals het actief was voor de amputatie. Men betreedt dan het niveau van de intentionaliteit en gerichtheid op een doel, dat geen betrekking heeft op het expliciete bewustzijn. Het ervaren van fantoompijn in het heden is een vorm van open blijven staan voor alle handelingen waartoe het ledemaat capabel was. Het lichaam is immers het voertuig om in de wereld te zijn. Als men fantoompijn ervaart, dan neemt men actief deel aan het project waaraan de mens zijn wezenlijke subjectieve verbondenheid verleent. Fantoompijn bevat altijd een vorm van ambiguïteit. Het gaat om een lichaamsdeel dat aanwezig – afwezig is. De afwezigheid is een onderdeel van aanwezigheid. Merleau – Ponty vergelijkt dit met een vriend die er niet is en die je toch zo voor ogen kan halen. Er zijn verschillende vormen van aan – en afwezig.

De pijn is niet imaginair of illusoir, het is een ambivalente aanwezigheid van een ledemaat dat er is maar er niet meer is. Merleau – Ponty concludeert dat de macht van de kennis beperkt is. Een mens moet zich kunnen situeren, wat concreet betekent dat hij zich moet kunnen losmaken van de dingen, hen overstijgen en plaatsen binnen betekenissen. Wanneer hij dat niet doet, komt hij in de problemen (Ettema, 2007: 53 – 58).

Bijlage 4 : Spinoza en de goddelijke substantie

In zijn ‘*Ethica*’ behandelt Spinoza vijf onderdelen. Het eerste deel handelt over God en is een metafysica. God is voor Spinoza de gehele natuur. God en de natuur vallen samen. Ze is een substantie die op zichzelf bestaat en ook vanuit zichzelf wordt begrepen. Zij werkt volgens de noodzaak van haar eigen natuur en haar interne wetten. De substantie heeft oneindig veel attributen, waarvan wij er twee kennen, namelijk de uitgebreidheid en het denken. Via deze attributen komen wij iets te weten over de substantie. Wij kunnen zeggen dat de natuur uit een wetmatige ordening bestaat. In tegenstelling tot Descartes, volgens wie er een ongeschapen substantie bestaat (God) en twee geschapen substanties (geest en materie), gelooft Spinoza dat er één allesomvattende substantie is, namelijk de werkelijkheid van God, dus de natuur. De natuur bestaat uit twee onderdelen: de naturende natuur en de genatuurde natuur. De naturende natuur is God en dus de oneindig dynamische productie. De effecten van deze God zien we in de genatuurde natuur, namelijk in datgene wat er geproduceerd wordt door deze God. Het is het veranderlijke geheel van vormen waarin de macht van God tot uitdrukking wordt gebracht. De naturende natuur en de genatuurde natuur zijn onverbreekelijk met elkaar verbonden. Alles wordt door God gedragen (Bartels, 2007: 13 – 14).

Bijlage 5: Spinoza en het vrijheidsbegrip

In het derde deel van zijn 'Ethica' geeft Spinoza uitgebreid aandacht aan de hartstochten. *“Onder een hartstocht versta ik de aandoeningen van het lichaam, die het handelend vermogen van het lichaam vergroten, verkleinen, ondersteunen of remmen, en tegelijk de ideeën (voorstellingen) van deze aandoeningen. Het begrip “affectus” heeft derhalve betrekking op zowel lichamelijke veranderingen als tegelijkertijd op gemoedsaandoeningen”* (Bartels, 2007: 16). In de hartstochten zijn er enerzijds de acties, waarin wij vrij zijn en anderzijds de passies, die ons van buitenaf gegeven worden. De passies zijn niet redelijk en hebben ons als het ware in hun macht. Het zit in onze natuur om ons er aanvankelijk door te laten meeslepen en men kan ze dus benaderen als een soort van menselijke slavernij. Alle handelen is gedetermineerd, maar wij kunnen er een tegengewicht aan bieden door de macht van de rede te verhogen. Ook hier zien wij een fundamenteel verschil met Descartes. Volgens hem was enkel de materie gedetermineerd en was de geest vrij. Spinoza beklemtoont dat ook de geest gedetermineerd is. Dit niet enkel door externe krachten, maar ook door onszelf (via de rede). Zo belanden we bij het vrijheidsbegrip van Spinoza. Vrijheid is volgens hem niet vrij zijn van determinatie. Onze vrijheid schuilt precies in het optimaal kunnen gebruik maken van onze mogelijkheden en daardoor macht te kunnen krijgen over de affecties (Bartels, 2007: 16 – 17).

Amber voelt zich allesbehalve vrij. Haar hoofd is soms een kermisattractie, zegt ze, en het enige wat ze zou willen is rust. De “alter echo's” praten voortdurend door mekaar, geven kritiek en kibbelen erop los. Amber voelt zich gedetermineerd en niet in de mogelijkheid om macht te krijgen over haar “alter echo's” of affecten. (Ik stel haar “alter echo's” hier op dezelfde lijn als affecten, omdat het mij overkomt dat elke “alter echo” een zekere gevoelsmatige lading draagt en op basis daarvan een persoon wordt voor Amber.)

Amber begrijpt Spinoza's visie niet, die eigenlijk een appèl doet op de mens zelf om zich vrij te maken door macht te krijgen over zijn affecten. Voor Amber is dit zelfs een verwerpelijke idee. Meermaals beschrijft zij haar “alter echo's”/affecten als vrienden, dus waarom zou zij macht over hen willen krijgen? Opnieuw blijkt er een tegenstrijdigheid uit Ambers woorden. Zij noemt haar “alter echo's” vrienden, maar tegelijkertijd wordt ze door hen gekweld en geteisterd. Zij beroven haar van haar vrijheid.

Voor Amber is Descartes visie op vrijheid ideaal. Als enkel de materie gedetermineerd is, dan zou zij op een dag in haar hoofd wel vrij kunnen zijn.

Bijlage 6: enkele theorieën binnen de neurofilosofie

Volgens Edelman functioneren de hersenen als een systeem dat gebaseerd is op selectie. Neuronen organiseren zich in verschillende groepen die zich kenmerken door speciale patronen en unieke interne verbindingen. Er zijn twee vormen van selectie. Eerst en vooral is er de ontwikkelingsselectie, die genetisch van aard is. Zij heeft invloed op de neuronale ontwikkeling en bepaalt de plaats die de neuronen innemen in de hersenen. De tweede vorm van selectie gebeurt op basis van de omgeving. Omgevingsinvloed uit zich in verschillende neuronale verbindingskarakteristieken. Deze verbindingen verschillen zodanig van persoon tot persoon, dat elke persoon een andere reactie vertoont op omgevingsstimuli, zelfs als het gaat om exact dezelfde stimuli. Bekrachtiging zorgt ervoor dat er een coherente relatie ontstaat tussen een

stimulus en een respons. Er ontstaan geleidelijk aan neuronale groepen met specifieke kenmerken. Wat er feitelijk gebeurt, is dat onze hersenen geleidelijk aan leren categoriseren. Edelman noemt wat onze aangeboren instinctieve voorkeur draagt, “waarde”, zoals bijvoorbeeld warmte, voedsel, contact, ... Deze waarden zijn in de evolutie ontstaan en worden van generatie op generatie overgeërfd. Op basis van deze zogenaamde primaire categorisatie van omgevingsstimuli construeren wij onze wereld. Dit is wat Edelman ‘re – entrante verbinding’ noemt. Leren waarnemen is een proces van neurologische natuurlijke selectie, die zorgt voor een selectieve versterking van neuronale kaarten. Bijvoorbeeld, wanneer wij een stoel waarnemen, dan ontstaat er een continue stroom van informatie tussen geactiveerde kaarten. Edelman noemt dit ‘re – entrant signaling’. Dit leidt ertoe dat synoptische verbindingen wijzigen. Na verloop van tijd krijgen wij een coherent beeld van wat een stoel is. De hersenen leren als het ware om de eigen categorisaties te categoriseren (den Boer, 2007: 92 – 94).

Edelman maakt een onderscheid tussen het primaire bewustzijn en het hogere – orde bewustzijn. Het primaire bewustzijn bestaat uit gewaarwordingen zonder meta – standpunt waarin gereflecteerd wordt. Evenmin bevat het affecten. In het primaire bewustzijn is er geen verleden of toekomstperspectief aanwezig, het bevat enkel werkelijkheidsinhouden. Het hogere – orde bewustzijn is iets dat enkel voorkomt bij de mens. Het is ontstaan door een evolutionaire ontwikkeling, en heeft veel te maken met de ontwikkeling van de taal. In dit bewustzijn bevindt zich een representatie van het zelf. Taal is hiervoor niet de voorwaarde, maar vergemakkelijkt het proces van het ontstaan van een hogere orde (den Boer, 2007: 94). Kortom, in Edelmanns theorie zijn er drie grondbeginselen:

1. Er vindt een neuronale selectie plaats in de ontwikkeling.
2. Nadien vindt er een re – entrant signaling of herinvoer plaats.
3. Tenslotte is er het proces van 'global mapping' op het rangschikken van kaarten.

Op deze manier ontstaat er een ‘biologie van betekenis’ (den Boer, 2007 : 94).

Lakoff en Johnson spreken eveneens over 'embodied cognition'. Vanaf de geboorte staan wij onder invloed van fysische krachten: zwaartekracht, hitte, wind, ... Voor onze overleving is het noodzakelijk dat wij ons aanpassen aan het leven op aarde. Hiervoor ontstaan er neuronale patronen tussen onszelf en de omgeving. Betekenis is dus altijd verbonden aan een lichamelijke gesitueerdheid, zoals Merleau – Ponty eerder al aangaf. Vanuit deze visie kan men niet spreken over een absolute waarheid. De werkelijkheid wordt altijd bepaald door een bepaald perspectief (den Boer, 2007: 94 – 96).

Marurana en Varela zijn ervan overtuigd dat het ordenen van ervaringen gebeurt op basis van natuurlijke dimensies. “Belichaamde cognitie” is voor hen het kennen van de wereld op basis van sensomotorische systemen. Cognities gaan dus steeds terug op ervaring. Individuele sensomotorische capaciteiten zijn voor hen ingebed in een omvattend biologisch, psychologisch en cultureel netwerk. ‘Enactment’ noemen zij het feit dat handelen en perceptie niet fundamenteel onderscheiden zijn. De mens is initiator van zijn omgeving en wordt er tegelijkertijd door bepaald. Het lichaam, de tijd en de wereld moeten altijd betrokken worden bij het verklaren van het ontstaan van mentale processen zoals zien, denken, redeneren (den Boer, 2007: 96).

Clark, ontwikkelingspsycholoog en hersenwetenschapper pleit voor het uitwerken van een theorie waarin de interactie tussen lichaam, geest en wereld centraal staat en waarin deze drie functioneren als gelijkwaardige partners. Hij vraagt om een sceptische ingesteldheid wanneer men waarneming, handelen en cognitie wil onderscheiden. Voor hem functioneren deze namelijk

in een relatie van wederzijdse afhankelijkheid. Die is niet van in het begin aanwezig, maar creëert identiteit naargelang de drie partners meer en meer verweven raken (den Boer, 2007: 96 – 97).

Het denken kan ook opgevat worden als een geïnternaliseerde beweging. Het motorisch systeem heeft invloed op onze spierbewegingen, maar ook op onze handelingen. Het wordt geactiveerd wanneer wij de bedoeling hebben om een handeling op een bepaalde wijze te gaan uitvoeren. De bedoeling alleen bepaalt het type van neuronen die in de premotore cortex geactiveerd worden. Een simpele waarneming kan dit proces reeds in gang zetten! Objecten kunnen dus niet geïdentificeerd worden met hun fysieke verschijning, maar enkel in relatie tot effecten die deze objecten in ons hebben. Voor de neurofilosofie geldt dat wij zonder lichaam niemand zijn. LeDoux besluit dat het onze synapsen zijn die ervoor zorgen dat wij een coherent zelfbeeld ervaren (den Boer, 2007: 97 – 98).

Bijlage 7: wilsvrijheid binnen het lichaam – geest debat

Het standpunt dat men inneemt in het lichaam – geest debat heeft enorm veel gevolgen voor hoe men zich in de wereld situeert en hoe men zichzelf ziet. Ook thema's als de vrije wil laat het niet onberoerd. Zijn wij vrij of zijn wij gedetermineerd? Als men een scheiding van de substanties van lichaam en geest aanvaardt, dan is het gemakkelijk aan te nemen dat de menselijke wil vrij is. Maar wat als men ervan uit gaat dat de geest gevormd is uit de *res extensa*? Jean – Paul Sartre stelde zich deze vraag over het mens zijn. Zijn oplossing bestond uit een onderscheid tussen “*être – en – soi*” en “*être – pour – soi*”, ofwel het ‘in zichzelf zijn’ en ‘het zijn voor zichzelf’. Uiteindelijk komt dit opnieuw neer op het bestaan van een *res extensa* en een *res cogitans*, maar dan in een modern kleedje. Enkel vanuit dualistisch standpunt lijken wij over een wilsvrijheid te kunnen beschikken (Hünneke, 2007: 65 – 66).

Laplace beschouwde de menselijke geest als onderworpen aan de natuurwetten. Dat betekent dat alles voorspelbaar is. Alles wat wij doen, ervaren, meemaken, denken, ... is gedetermineerd. Intuïtief voelen we aan dat ook dit moeilijk aanneembaar is. Een oplossing zou men kunnen vinden in de kwantum mechanica, die – op dit moment – alles omvat wat het menselijk voorstellingsvermogen te boven gaat. In de kwantum mechanica is er geen sprake van determinisme en causaliteit. Als wij één geheel zijn met onze geest en ons lichaam, kunnen wij alsnog over wilsvrijheid beschikken als we de principes van de kwantum mechanica toe passen. Ook hier gaat men op zoek naar een plek in de hersenen, wat vergelijkbaar is met de pijnappelklier van Descartes (Hünneke, 2007: 66-68).

Bijlage 8: positieve en negatieve kritieken op de theorie van Freud

Freuds theorie was revolutionair omwille van de volgende punten (Larsen & Buss, 2008: 316):

1. Zijn theorie had een grote invloed op het ontstaan van de psychoanalytische therapie. De zogenaamde ‘*talking cure*’ is gebaseerd op Freuds ideeëngoed. Veel hedendaagse psychoanalytici maken gebruik van zijn technieken.
2. Door Freuds ideeëngoed is er veel aandacht gekomen voor het bestaan van een onbewuste en de werking van verdedigingsmechanismen.

3. De invloed van Freuds theorie is merkbaar doordat ze in onze alledaagse manier van spreken is doorgedrongen en tevens in het verklaren van alledaags gedrag.

4. Freud sprak over thema's en kwesties die therapeuten vandaag de dag nog steeds aanspreken. Zo introduceerde hij het idee van de graduele groei van persoonlijkheid, voerde hij methoden in om interne conflicten op te lossen en bracht hij de basiselementen van de persoonlijkheid in kaart.

5. Freud was volgens velen de eerste die een begrijpelijke theorie bedacht over de menselijke natuur en over hoe de geest werkt. Zijn werk had een grote impact op het Westerse denken, en komt nog steeds tot uiting in de sociologie, literatuur, kunst, geschiedenis, antropologie en medische wetenschap.

Freud wordt bekritiseerd in die zin dat hij niet relevant zou zijn voor de hedendaagse psychologie omdat zijn theorie niet empirisch werd bewezen. Hij steunde op casussen van zijn eigen cliënten. Deze waren vaak welgesteld, hoog opgeleid en verbaal behoorlijk sterk. Zijn observaties waren dus gelimiteerd en leidden tot een beperkt zicht op de mensheid. Daarnaast verwijt men Freud ook wel van seksuele obsessie. Zijn theorie over de seksuele driften in de kinderlijke ontwikkeling wordt vaak aangeduid als ongepast. Ook zou hij een overdreven negatieve visie op de menselijke natuur gehad hebben en beschouwde hij vrouwen als inferieur aan de man. Ondanks deze kritiek moeten we vaststellen dat veel psychologen vandaag de dag toch bepaalde stukken uit Freuds theorie overnemen en toepassen in de dagdagelijkse kliniek (Larsen & Buss, 2008: 318).

Bijlage 9: de holistische theorieën van denkers van de 18de en de 19de eeuw toegepast op anorexia nervosa en de casus van Amber

Het lichaam denkt en voelt ook...

Damasio, neurobioloog van onze tijd, leverde recentelijk aanneembare bewijzen oor het feit dat het fout is ervan uit te gaan dat een mens alleen maar met zijn hersenen denkt. Het nemen van rationele beslissingen gebeurt op basis van emotionele reacties die de condities hiervoor scheppen. Emoties hebben te maken met lichamelijke reacties die niet enkel teruggebracht worden tot de hersenen, maar tot het hele autonome zenuwstelsel. We denken dus met ons hele lichaam, en niet alleen met ons brein (Kaitaro, 2006: 311).

Reeds enkele eeuwen terug waren er filosofen die op deze manier over het lichaam en de geest dachten. Wanneer we hun gedachtegoed vergelijken met onze hedendaagse inzichten, komen we tot de vaststelling dat zij reeds heel wat bruikbare suggesties deden om lichaam – geest problemen holistisch te benaderen. Ik zal de theorieën van enkele van deze denkers kort weergeven en nadien toelichten in welke zin zij heden ten dage voor de behandeling van anorexia nervosa en voor de specifieke casus van Amber relevant kunnen zijn.

Anorexia benaderd vanuit een samenspel van rede en emotie

De denkers van de ‘medische ideologie van Canabis’, een stroming die begin 19^{de} eeuw voortvloeide uit de standpunten van de 'Encyclopédie', ontkenden dat een conflict tussen verstand en emoties enkel een conflict zou zijn tussen verschillende delen van de ziel. Evenmin aanvaardden zij het als een conflict tussen lichaam en ziel. Zij spraken liever over een intra – lichamenteel conflict, of een conflict tussen verschillende organen of groepen van organen. Deze filosofische traditie weigerde de relatie tussen rede en emoties enkel te zien in termen van conflicten (Kaitaro, 2006: 311 – 312).

Is anorexia een conflict tussen het lichaam en de ziel? Als wij deze denkers volgen, moeten wij op zoek gaan naar een andere benadering. Wij kunnen dan beroep doen op het feit dat de geestelijke onrust en lichamentele wantoestand een boodschap hebben voor de mens die lijdt. De rede is niet iets dat volledig ontbreekt in de emotionele toestand, maar een instrument om de emoties te begrijpen.

Vanuit het empowerment – idee dat elke mens over bepaalde vaardigheden beschikt, maar dat zij op de juiste wijze moeten aangesproken worden, moeten wij als hulpverlener samen met de persoon die lijdt op zoek gaan naar een manier om zijn intellectuele capaciteiten volledig te benutten. Wat gebeurt er hier? Waarom vertoon ik deze emoties? Waarom kan ik niet anders dan niet – eten? Wat vertelt mijn lichaam over mijn geest? Een antwoord zoeken en formuleren is het begin van een begrip en mededogen naar het zelf. Emoties zijn vanuit dit oogpunt niet negatief, maar worden juist een krachtbron of een medium om ons te brengen naar begrip. Begrip is noodzakelijk om in te zien dat een bepaalde situatie, gewoonte of toestand veranderd dient te worden.

Anorexia benaderd als een disbalans in plaats van een pathologie

In de 18^{de} eeuw ontstond er de stroming van de Vitalisten, die Montpellier navolgden. Volgens deze denkers was het organisme een hiërarchische structuur, die bestond uit verschillende niveaus van vitale verschijnselen: vezels en weefsels vormden organen, organen vormden systemen van organen, en deze systemen van organen vormden het hele organisme. Gezondheid werd ‘superorganisch’ benaderd. Wanneer iemand ziek werd, spraken de vitalisten niet over pathologieën, maar over een disbalans in de verschillende systemen (Kaitaro: 2006, 312).

Ook uit dit denken kunnen we iets opsteken omtrent het benaderen van anorexia nervosa. Wanneer we deze aandoening willen behandelen, is het belangrijk om niet enkel in te werken op stoffen in de hersenen, wat nu vaak gebeurt met antidepressiva, kalmeringsmiddelen of andere farmaceutica. Anorexia nervosa is een ziekte die een invloed heeft op het hele lichaam, en we zouden dan ook aandacht moeten hebben voor alle functies die door het hongeren beïnvloed worden. Het hele systeem uit balans. Honger betekent voor het lichaam een enorme stress. Het hele lichaam wordt op zijn reserves gegooid. Anorexiapatiënten hebben vaak last van bijkomende problemen, zoals maagzweren, darmontstekingen, lage bloeddruk, broze botten, een onregelde menstruatiecyclus, ... Deze lichamentele gevolgen kunnen niet genezen als ze niet in hun geheel benaderd worden. Immers, het is wetenschappelijk bewezen dat men door een ontregeling in het systeem bepaalde stoffen te weinig of te veel kan hebben, wat het mentale functioneren

beïnvloedt. Anorexia nervosa werkt in twee richtingen. De geest maakt het lichaam ziek, en het lichaam maakt de geest ziek. Men moet dus beide systemen evenwaardig aandacht geven.

Mij lijkt het tevens belangrijk dat anorexiapatiënten meermaals per dag en gedurende een welbepaalde tijd hun lichaam ontspannen. Ik stel mij sterk de vraag of antidepressiva of kalmeringsmiddelen hiervoor geschikt zijn. Bepaalde ontspanningstechnieken zoals de zogenaamde bodyscan maken een persoon bewust van zijn eigen lichaam en leren spanning in het lichaam te (h)erkennen en benoemen. Op deze manier leren zij (opnieuw) contact maken met hun lichaam en de eenheid met hun geest te voelen.

Het lijkt mij noodzakelijk om Amber in contact te brengen met haar lichaam. Aangezien zij zelf haar geest zeer uitgesproken splitst van haar lichaam, loopt zij een ernstig medisch risico. Datgene wat zij in de eerste plaats nodig heeft, is voeding, maar het is zinloos haar te verplichten om te eten. Eerst en vooral moet zij begrijpen waarom. Als wij met haar via filosofische redeneringen kunnen duidelijk maken dat lichaam en geest samen werken, zal zij misschien de stap durven zetten contact te maken met haar lichaam. Dit kan ook in de andere richting werken. Door haar contact te laten maken met haar lichaam, worden we in staat gesteld te reflecteren over lichaam en geest en hoe zij samen een geheel vormen.

Het spreekt voor zich dat het voor Amber erg moeilijk is om contact te maken met haar lichaam. Eerst en vooral door haar ziekte. Zij heeft een lage pijngrens en is enorm verzwakt. Zij kan zeer moeilijk inspanningen leveren, hoe miniem ook. Daarnaast is zij ook jarenlang misbruikt. Massage of andere technieken die een aanraking van anderen inhouden kunnen haar in een toestand van intense paniek brengen. Beter is het dat zij zichzelf leert ontspannen door bijvoorbeeld visualisatie. Ook stil staan bij zintuiglijke gewaarwordingen lijkt mij opportuun. Wat ruik je nu? Wat voel je nu?

Waar we zeker met Amber aan moeten werken is het beleven van (lichamelijk) genot. Als Amber op haar manier zou kunnen genieten van haar lichaam, is er een belangrijke stap gezet. Genezen zit er voor haar misschien niet meer in, maar haar ziekte zal er wel draaglijker door worden. Als hulpverlener zouden we met Amber op zoek kunnen gaan naar vormen van genot. Bijvoorbeeld naar de sauna gaan, of een wandelingetje maken in de natuur, of haar laten deelnemen aan expressievormen, ... Het is hierbij belangrijk steeds de nadruk te leggen op de lichamelijke en geestelijke beleving. Wat word je gewaar? Wat voel je nu? Kun je die gevoelens koppelen aan de lichamelijke gewaarwording? Wat betekent het voor jou om dit nu te doen? Verandert er iets in je lichaam, in je geest? Op deze manier werkt men op een balansherstellende manier. De hulpverlener tracht opnieuw een evenwicht te brengen in Ambers beleving van lichaam en geest.

De Vitalisten hadden een invloed op het denken van Diderot over emoties en cognitie. Diderot en d'Alembert worden beschouwd als de grote vertegenwoordigers van de wetenschappen in het midden van de 18^{de} eeuw. Tevens verspreidden zij op actieve wijze de ideeën van de Verlichting. Samen stelden zij 'de Encyclopédie' op, een bundeling van artikels van toenmalige geneesheren. De schrijvers bekritiseerden in grote mate iatromechanistische theorieën en benadrukten de onherleidbaarheid van fysiologische fenomenen tot pure fysica. Zelf ijverden zij voor een meer holistische en organische benadering van het lichaam en de geest. Het organisme werd beschouwd als een hiërarchische structuur met verschillende niveaus van vitale fenomenen. Ook zij spraken, net als de Vitalisten, eerder over een disbalans tussen verschillende centra dan over een pathologie wanneer een persoon ziek werd (Kaitaro, 2006: 312).

Wanneer wij anorexia nervosa uit het schuifje van de pathologieën halen, dan zien wij opnieuw de mens achter de ziekte en krijgen wij oog voor het unieke verhaal. Elke eetstoornis is immers anders. Men kan geen twee anorexiapatiënten met mekaar vergelijken.

Een fout die mijns inziens fundamenteel gemaakt wordt in de psychiatrische wereld, is het categoriseren van ziektes. Het is duidelijk dat er voor lichaam – geest problemen zoals anorexia nervosa geen algemene handleiding bestaat. Het veelvuldig lanceren van nieuwe therapieën die dan ook weer blijken te falen zijn hiervoor een bewijs. Tevens slaagt men er vandaag de dag nog altijd niet in om de vinger te leggen op de precieze oorzaak van deze aandoening.

Ik ben geen voorstander om te spreken over een pathologie bij anorexia nervosa. Een pathologie duwt ons te zeer in het voorbijgestreefde medisch model, waar de arts tegenover de patiënt staat als alwetende machthebber en de ultieme oplossing eruit bestaat precies na te volgen wat hij voorschrijft. Zo werkt het niet bij anorexia nervosa.

Wanneer we spreken over een disbalans, laten we de ruimte open om te onderzoeken waar de oorzaak ligt voor deze unieke persoon met deze unieke problematiek. Wij kunnen ons dan de vraag stellen waar het onevenwicht precies verscholen is. Is het een kwestie van verschillende stoffen, of een ontregeling van verschillende systemen? Situeert de disbalans zich tussen lichaam en geest? Wat denkt de persoon zelf hierover? Het woordje disbalans insinueert eveneens de mogelijkheid om bepaalde tekorten te gaan aanvullen. Gedurende de begeleiding kan dit woordgebruik zich geleidelijk aan gaan vertalen naar voeding. Semantisch woordgebruik krijgt op deze manier betekenis.

Het is zeer belangrijk om te achterhalen wat Amber zelf denkt over haar situatie, over haar anorexia en over de oorzaken ervan. Pas dan kunnen we op een relevante wijze op zoek gaan naar een juiste ondersteuning en begeleiding. Amber is geen persoon van woorden, zij schrijft liever. Ook zal zij niet aangeven wanneer een bepaalde vorm van hulpverlening niet bij haar past. Zij zwijgt dan en gaat intern protesteren. Het is aan ons als hulpverlener om hier samen met haar over te reflecteren.

In Ambers geval is het zeer belangrijk dat de hulpverlener bereid is wat zij schrijft te lezen, omdat ze enkel zo haar diepste herinneringen kan uiten zonder zich te moeten afsplitsen of op een andere persoonlijkheid terug te vallen.

Amber zelf vindt het zeer belangrijk dat er naar haar verhaal geluisterd wordt en dat er echt contact gemaakt wordt. Dit is voor haar een voorwaarde om toegang te mogen krijgen tot haar innerlijk. Ook is het belangrijk te achterhalen wat zij ervan vindt medicatie in te nemen. Omdat Amber een psychiatrisch profiel heeft (MPS, psychose), is de situatie voor haar misschien wel in die mate ondraaglijk dat enkel medicatie haar verlichting kunnen geven. Ook moet er rekening gehouden worden met het feit dat Amber een dochtertje heeft, en haar psychiatrische toestand mits onbehandeld misschien gevaarlijk kan zijn voor haar en voor anderen in haar omgeving. Toch mogen we onze ogen niet sluiten voor de nevenwerkingen van kalmeringsmiddelen en antidepressiva. Wat betekent het voor Amber om onder medicatie te staan? Kan zij hier mee leven? Ziet zij een alternatief?

Amber zelf reageert beter op een hulpverlening die niet vertrekt vanuit een pathologie, maar vanuit de mens. Zij voelt zich dan vrijer om zichzelf uit te spreken. Als wij over een disbalans spreken, en over de oorzaken ervan, heeft zij meer het gevoel dat zij gewaardeerd wordt als persoon. Ons filosofisch standpunt als hulpverlener speelt in deze benadering een grote rol. Wij kunnen Amber maar op een holistische wijze benaderen als wij zelf overtuigd zijn van een holistische visie op het lichaam – geest probleem.

Anorexia voelen met het lichaam

Théophile de Bordeu en Ménuret du Chambaud, twee aanhangers van Montpellier, hadden hun eigen theorie over de fysiologie van emoties. Zij beschouwden de onderbuik als het centrum voor emotionele sensibiliteit. Volgens hen bestond er een interactie tussen de onderbuik en het brein. Zij ijverden voor een pluricentrisch model en beschouwden gezondheid en ziekte als bovenorganische toestanden. Een pathologie kan volgens hen nooit teruggebracht worden op één enkel orgaan, maar heeft betrekking op een algemeen onevenwicht in het lichaam. Het mentale is zozeer verweven met het lichamelijke, dat de grens tussen mentale en fysieke ziekten erg vaag is. Zij beweerden niet dat het mentale gereduceerd kan worden tot het fysische of organische, maar meenden wel dat een normaal mentaal functioneren een evenwicht tussen fysiologische centra en systemen van organen vereist (Kaitaro, 2006: 313 – 315).

Het is interessant om te zien dat bepaalde denkers het gevoel associëren met de onderbuik, omdat het precies daar is waar voeding verteerd wordt. Het is immers de regio van ons spijsverteringsstelsel – de darmen, de maag, de lever, de milt, ... Bij anorexia nervosa legt men dit systeem bewust plat. Men kan of wil niet meer verteren. Men zegt bewust nee tegen de werking van de onderbuik. Het nadenken over het waarom kan ook hier heilzaam zijn.

Amber heeft enorm veel last van spijsverteringsstoornissen. Als zij iets anders eet dan soep, dan moet zij braken. Bovendien heeft zij maagzweren en darmontstekingen en werken haar ingewanden niet meer optimaal.

Opvallend is dat zij in haar taalgebruik vaak beroep doet op verteringsprocessen om te symboliseren wat zij voelt. “Ik kan het maar niet verteren dat hij dat gedaan heeft.”, “Het ligt me zwaar op de maag dat...”, “Ik walg ervan als ik denk aan...”, “Dan moet ik me wel overgeven...”, “Het moet van mijn lever dat...”,...

Het lijkt mij nuttig om haar zich hiervan bewust te maken en te onderzoeken wat het betekent. Amber situeert zelf haar gevoel in haar buik. Om dit zo echt mogelijk te maken kunnen we haar vragen om tijdens de reflectie haar handen op haar buik te leggen en zo goed mogelijk te omschrijven wat er gebeurt. Reflecteren over de semantische betekenis van deze uitspraken kan opnieuw tot nieuwe inzichten leiden.

Anorexia benaderd vanuit een lichamelijk afleidingsmanoeuvre voor ware gevoelens

Wanneer we het gevoel bestuderen, kunnen we vaststellen dat er altijd een sensatie aan verbonden is, die samenhangt met de zintuigen van de mens. Of de sensatie als aangenaam of onaangenaam wordt beschouwd, is afhankelijk van de opschudding die ze veroorzaakt in het zintuiglijke systeem. Buffon verbond een sensatie met de hersenen, en een gevoel met het middenrif. Daar waar de opvolgers van Montpellier de onderbuik als het centrum van het organisme aanwezen, doet Buffon dat met het middenrif. Ook Fouquet en Bordeu plaatsen het buikgevoel, het ervaren van plezier, de zorgen en de passies in het middenrif. Het middenrif zou ons denken beïnvloeden en ook geassocieerd worden met de waanzin (Kaitaro, 2006: 316).

Anorexia nervosa is een zeer zintuiglijke aandoening, in die zin dat zij voor uitgesproken sensaties zorgt. Honger, koude, pijn, ... zijn hier maar enkele voorbeelden van. Wat eigen is aan anorexia nervosa, is dat de persoon deze sensaties bewust opwerkt door niet te eten – of hij ze nu

wil of niet. Deze sensaties zijn ronduit onaangenaam, maar worden toch verkozen boven andere, bijvoorbeeld voelen, ervaren, ... In de hulpverlening moet men rekening houden met deze zintuiglijke signalen en er ook op inspelen waar mogelijk (bijvoorbeeld de kamer warmer maken, aandacht hebben voor en benoemen van de pijn, nadenken over oplossingen, ...). Verder kan men ze gaan analyseren. Welke gevoelens veroorzaken deze sensaties? Wat brengen de sensaties te weeg in het gevoel? Deze aspecten brengen de persoon die lijdt in contact met zijn gevoel, en ook met de belichaming ervan, wat het bewustzijn verhoogt.

Amber is zeer gevoelig en lijdt zintuiglijk enorm. Zij heeft het constant koud en het lijkt mij nuttig om haar op bepaalde zaken attent te maken. Het is voor haar bijvoorbeeld irrelevant om een extra trui aan te doen, maar zij zou op die manier de koude wel degelijk kunnen bestrijden. Ik heb een sterk vermoeden dat Amber bepaalde sensaties opwekt ter compensatie van gevoel, of om niet te moeten voelen. Om tot haar echte gevoel toe te treden, zouden deze sensaties uitgeschakeld moeten worden. Amber wil dit echter niet.

Ook hier kan de filosofie gehanteerd worden om te reflecteren. "Zou het kunnen dat jij je lichaam liever ervaart dan bepaalde gevoelens tot je te laten doordringen? Waarom is dat zo?" Het is belangrijk om het mechanisme om te draaien. Als Amber voelt, dienen we samen te onderzoeken welke sensaties dit bij haar opwekt in haar lichaam. Op die manier kan zij leren om de vertekende relatie tussen sensaties en gevoelens bij te sturen.

Inwerken op de dualistische valstrik van het anorectische denken

De Vitalisten vermeden de Cartesiaanse valstrik. Ze weigerden gezondheid te reduceren naar enerzijds het lichamelijke of anderzijds het psychologische, maar benadrukten de lichamelijke natuur van de cognitie en de holistische natuur van fysiologische processen. Ook Diderot wist een dualistische benadering van ziekten te vermijden. Het middenrif was voor hem het echte centrum van het organisme, maar hij onderstreepte eveneens de rol die het hoofd heeft, vooral wat betreft de controle over organen die de emoties beïnvloeden. Gezondheid wordt bekomen wanneer er een ideale hiërarchie bestaat tussen de verschillende lichamelijke centra, de rede (dus de hersenen) en de emoties (het middenrif) (Kaitaro, 2006: 319).

In de benadering van anorexia nervosa lijkt het mij vernieuwend en relevant om een niet – Cartesiaanse manier van denken uit te proberen. Nog steeds wordt anorexia nervosa uitgelegd als een psychiatrische aandoening, maar ik denk dat ik reeds goede argumenten kon voorleggen om het lichamelijke aspect van psychische aandoeningen te integreren in ons denkkader. Enkel wanneer men een holistische benadering van een lichaam – geest problematiek hanteert, doet men recht aan alle noden die de mens die lijdt ervaart. Met het lichaam drukt de persoon met anorexia immers uit wat hij geestelijk ervaart, namelijk honger, een te kort, een te weinig. Het is dus onmogelijk om het lichaam en de geest bij anorexia nervosa van mekaar te scheiden. Bijgevolg moet dus ook de behandeling op beide aspecten afgestemd worden.

Het is moeilijk voor Amber om een dualistische zienswijze op lichaam en geest af te wijzen. Voor haar schuilt hierin namelijk de oplossing om met haar lijden om te gaan. Toch werkt de oplossing slechts symptomatisch en op korte termijn. Wanneer zij zich bewust afgesplitst heeft, ontstaat er altijd een spontaan herstel waardoor zij terug in de realiteit komt. Ook is deze dualistische benadering voor haar nefast, omdat zij er een kwaliteitsverschil aan verbindt. Zij wil haar geest voeden (door te lezen, te denken, te praten,...), maar verwaarloost haar lichaam. Als

zij lichamelijk steeds zieker wordt, zal zij op lange termijn steeds minder in staat zijn om geestelijke activiteiten te verrichten. Haar concentratie verzwakt, haar energie wordt steeds minder en pijn en andere sensaties zullen haar verhinderen zich geestelijk bezig te kunnen houden. Wanneer Amber deze zaken ervaart, is het belangrijk haar erop te wijzen, en haar zodoende te laten ervaren dat haar lichaam en geest wel degelijk met mekaar te maken hebben. Tijdens onze gesprekken is ze soms opeens haar kluts kwijt, en wijdt ze dat aan haar slapte. Op dergelijke momenten zou de hulpverlener haar kunnen vragen iets van suiker in te nemen, zodat zij voelt hoe haar lichaam hierop reageert. Zij kan dan aan de levende lijve ondervinden dat toevoegen van voeding ook iets toevoegt aan haar geest, namelijk concentratie.

Ergens vrees ik dat Amber reeds in een vicieuze cirkel gevangen zit, en dat zij niet meer weet wat waar begon. Zij legt verkeerde verbanden: zij ziet niet in dat eten haar energie zou doen stijgen, maar veracht haar lichaam omdat het geen energie heeft en straft het door niet te eten. Omdat Amber de band met de realiteit verloren heeft, is het moeilijk om tot haar door te dringen. Zij staat niet open om denkfouten bij te stellen, maar hangt zeer sterk vast aan haar eigen overtuigingen. Toch moeten we blijven geloven in Ambers capaciteiten en mogelijkheden en haar ondersteunen waar kan. Door de filosofische vraag herhaaldelijk te stellen, zal zij misschien zelf tot een nieuwe denkwijze komen. Dit is de enige manier om met Amber iets te bereiken. Alles wat zij opgelegd krijgt, wijst zij af. Dit is een extreme reactie op het misbruik dat haar ooit opgedrongen is: autoriteiten hebben niets meer te zeggen voor Amber. Zelfs niet wanneer ze kunnen helpen... De hulpverlener kan Amber ondersteunen in haar denkproces, maar mag haar geen ideeën opleggen.

Het uiten van anorexia stimuleren door beroep te doen op de anorexia zelf

Diderot voegde eveneens toe dat het niet altijd de rede is die gelijk heeft in en conflict tussen verstand en emoties. Soms resulteren emoties, enthousiasme, psychoses, waanzin en onredelijkheid net in geniale ontdekkingen, metafysisch inzicht of een uitzonderlijk moreel gedrag. Hij gaf toe dat emoties de rede ook kunnen verstoren, maar benadrukte het belang van het kijken naar de context (Kaitaro, 2006: 320).

La Caze dacht in een heel andere richting. Voor hem was de rede niet tegengesteld aan emoties – wat bij Diderot wel zo was – maar bouwde de rede precies op de emoties. Om accuraat en helder te denken was het volgens hem niet nodig om zich te ontdoen van passies en op afstand te gaan staan, maar vereiste dit net een emotionele betrokkenheid. Hij was ervan overtuigd dat emoties in essentie bijdragen tot het gezond verstand (Kaitaro, 2006: 320).

In dit denken schuilt een positief mensbeeld en een uitnodiging tot groeien. Elke mens, ziek of niet, draagt in zich de vaardigheden om iets te creëren, maken en voort te brengen. De mens met anorexia is daar niet anders in. Een onderdeel van begeleiding zou kunnen zijn om deze persoon uit te nodigen zijn gevoelens te exploreren en daarna uit te drukken, bijvoorbeeld door het maken van tekeningen of schilderijen. Als men deze persoon in zijn gevoel kan laten stappen – onder professionele begeleiding weliswaar – dan kan men hem helpen contact te maken met zijn diepste wezen en de intensiteit van zijn lijden uit te drukken. Kleien, knutselen, plakken, verven, ... kunnen een heel lichamelijke bezigheid zijn om een psychische toestand uit te drukken. Ook dansen of toneel spelen is een creatieve, lichamelijke manier om dit te bewerkstelligen.

Amber heeft een enorm talent om te tekenen. Vanuit haar anorexia en MPS haalt zij soms inspiratie voor prachtige kunstwerken. Voor Amber schuilt hierin een groeikans. Zij voelt zich vaak zo nutteloos en verveelt zich, maar als zij haar tekenen zou kunnen ontwikkelen kan dit een nuttig tijdsverdriving voor haar zijn. Ook kan zij via het tekenen zaken uiten. Dromen, gedachten, herinneringen, denkbeelden,...

De hulpverlener zou met Amber op zoek kunnen gaan naar een tekencursus. Het engagement dat zij hiermee aangaat, kan haar zelfbeeld versterken. Wanneer Amber tekeningen toont aan de hulpverlener, schuilt hierin een kans om een filosofisch gesprek op te starten en zo samen tot nieuwe inzichten te komen.

Anorexia biologisch en lichamelijk behandelen naast een psychische benadering

De franse bioloog Xavier Bichat zette eveneens de Montpellieriaanse traditie voort, in die zin dat hij het bestaan van twee belangrijke fysiologische centra – de onderbuik en de hersenen – aanvaardde. Deze man speelde een belangrijke rol in de ontdekking van het vegetatieve of het autonome zenuwstelsel dat betrekking heeft op de regulatie van de ingewanden (Kaitaro, 2006: 321). Zijn visie is om die reden voor ons vandaag de dag misschien meer herkenbaar en minder ambigu dan die van zijn voorgangers.

Volgens Bichat zijn de hersenen de zetel van de sensaties en het dierlijk instinct, en de inwendige organen de zetel van het organische leven waar de passies deel uit maken. Passies hebben dus geen unieke zetel, zoals sensaties. Het epigastrisch centrum was voor Bichat niet vergelijkbaar met het centrum van de hersenen, dat passies beïnvloedt door te werken op de functies van de organen. Bichat limiteerde de rol van het epigastrisch centrum tot het verschaffen van energieën voor de intellectuele functies die de passies onder controle moeten houden. Het autonoom zenuwstelsel waarover hij sprak, wordt heden ten dage gezien als verdeeld in twee: namelijk een sympathisch en parasympathisch zenuwstelsel. Beiden zijn ze een onderdeel van het perifere zenuwstelsel, dat verantwoordelijk is voor onbewuste functies in het lichaam. Deze zenuwstelsels vervullen beide antagonistische functies (Kaitaro, 2006: 321). Het parasympathisch zenuwstelsel zorgt voor rust en herstel in het lichaam (http://nl.wikipedia.org/wiki/Parasympatisch_zenuwstelsel). Het (ortho)sympathisch zenuwstelsel zorgt ervoor dat er energie vrijkomt om lichamelijke arbeid te leveren (http://nl.wikipedia.org/wiki/Orthosympatisch_zenuwstelsel).

De theorie van Bichat doet ons nadenken over de invloed van het zenuwstelsel op ons psychisch functioneren. Als men veronderstelt dat trauma's – die vaak aan de basis van anorexia nervosa liggen – een invloed hebben op de werking van het zenuwstelsel, dan zou men zichzelf de vraag kunnen stellen in welke mate men het zenuwstelsel zou kunnen inschakelen om iets aan trauma's te doen. Men zou bijvoorbeeld door stimulatie van het zenuwstelsel een mens dichter tot de ervaring van zijn trauma's kunnen brengen of door bepaalde technieken herinneringen kunnen verlevendigen. De manier waarop laat ik over aan experts, maar ik zou hierbij het idee willen opperen van een lichamelijke benadering van psychische problemen.

Osteopathie en meerbepaald craniosacraaltherapie is een alternatieve geneeswijze die onder andere inwerkt op de zenuwstelsels. Door de stroom van het hersenvocht te stimuleren, tracht men het verstoorde evenwicht te herstellen. Bovendien is deze techniek enorm rustgevend (<http://nl.wikipedia.org/wiki/Osteopathie>).

Voor Amber zou het een oplossing kunnen zijn om haar lichaam tot rust te brengen, maar ik denk dat het voor haar onmogelijk is omwille van de aanrakingen van vreemden die hiermee gemoeid gaan. Ambers verleden van misbruik mag men niet uit het oog verliezen. Ik ben er echter van overtuigd dat lichamelijke rust een positieve invloed kan hebben op Ambers geestelijke rust. Rust kan een kader scheppen waarin verwerking kan plaatsvinden. Rust kan tevens een tijdelijke verlichting betekenen voor de drukte in Ambers hoofd waar ze zo moe van wordt. Rust kan hier gezien worden als een vorm van ondersteuning.

Bij Amber kan men tevens opteren om toe te treden tot haar psychische trauma's op een lichamelijke manier. Haar therapeut vertelde reeds hoe hij haar vraagt uitdrukkelijk te beschrijven wat ze in bepaalde situaties zag/rook/voelde/hoorde om een herinnering te verlevendigen. Hieruit blijkt dat het verband tussen lichaam en geest nooit ver te zoeken is.

De holistische benadering van de denkers van de 18^{de} en de 19^{de} eeuw

Montpellier en zijn volgers brachten de rol van het lichaam in mentale, emotionele en intellectuele functies onder de aandacht. Hun visie verschilde grondig van de traditionele psychodynamische uitleg. De lichamelijke centra werden door hen niet bekeken als onafhankelijk en gescheiden, maar als onderdelen van complexe functionele systemen, die eveneens hun invloed hebben op het psychische functioneren. Zij plaatsten mentale functies niet buiten het brein, maar beschouwden hen als het resultaat van een actie in complexe fysiologische systemen van organen. Vele organen zijn betrokken bij mentale functies, en het brein is er één van.

Ook voor Amber lijkt een dergelijke holistische benadering de meest geschikte te zijn als uitgangspunt voor de begeleiding van haar anorexia.

Bijlage 10: Skelettevrouw/Clarissa Pinkola Estès

Ze had iets gedaan dat haar vader afkeurde, al wist niemand meer wat dat geweest was. Maar haar vader had haar naar de steile rotsen langs de kust gesleurd en haar over de rand in zee geworpen. Daar hadden de vissen haar vlees weggevreten en haar ogen uitgerukt. Nu lag ze op de zeebodem, terwijl haar skelet om en om draaide met de stroom.

Op een dag wierp een visser daar zijn hengel uit, nou, eerlijk gezegd hadden al heel wat vissers deze baai al eens aangedaan. Maar deze visser was ver van huis geraakt en wist niet dat plaatselijke vissers de inham meden omdat het er volgens hen spookte. De haak van de visser zakte langzaam door het water naar beneden en bleef uitgerekend in de ribbenkast van Skelettevrouw steken. De visser dacht: "O, nou heb ik me toch een kanjer! Nou heb ik echt beet!". Hij stelde zich al voor hoeveel mensen van deze grote vis zouden kunnen eten, hoelang ze ermee toe zouden kunnen, hoelang hij verlost zou zijn van het vermoeiende jagerswerk. En terwijl hij met dit zware gewicht aan het eind van zijn haak worstelde, veranderde de zee in een schuimende, kolkende massa; zijn kajak schudde en danste op de golven, want zij daar beneden vocht om zich te bevrijden. Maar hoe harder ze vocht, hoe vaster ze in de lijn verstrikt raakte. Wat ze ook deed, ze werd onverbiddeijk omhoog gesleurd, opgehaald aan de beenderen van haar eigen ribben.

De visser had zich omgedraaid om zijn net binnen te halen, dus hij zag haar kale hoofd niet boven de golven opdoemen, zag de kleine koraaldiertjes niet die in de oogkassen van haar

schedel glinsterden, zag de schaaldieren niet op het oude ivoor van haar tanden. Toen hij zich net omdraaide, was haar hele lichaam, of wat daarvan over was, boven water gekomen en hing zij met haar lange voortanden aan de punt van zijn kajak. “O!” riep de man, en zijn hart zonk hem in de knieën, zijn ogen verborgen zich van de schrik op zijn achterhoofd en zijn oren werden vuurrood. “O!” schreeuwde hij. Hij stootte haar met zijn riem van de boeg af en begon als een bezetene naar de kust te roeien. En omdat hij niet beseftte dat ze nog aan zijn lijn vastzat, was hij nog banger, want het leek wel of ze op haar tenen stond en hem de hele weg naar de kust achternazat. Hoe hij zijn kajak ook liet zigzaggen, ze bleef vlak achter hem. Haar adem rolde in wolken stoom over het water en haar armen zwaaiden wild alsof hem zo naar de diepte zou sleuren.

“Ooooo!” jammerde hij toen hij het strand bereikte. Met één sprong was hij uit zijn kajak, zijn hengel in de hand, en hij zette het op een lopen, terwijl het koraalwitte lichaam van Skelettevrouw, nog steeds in de vislijn verstrikt, vlak achter hem aan hobbelde. Hij rende over de rotsen en ze volgde hem. Hij rende over de bevroren toendra en ze bleef hem op de hielen zitten. Hij rende over het vlees dat te drogen gelegd was en onder zijn mukluku in stukken brak. Al die tijd bleef ze vlak achter hem en graaide, terwijl ze werd voortgesleurd, zelfs wat van de bevroren vis mee. Ze begon die op te schrokken, want ze had in geen eeuwen iets te eten gehad. Ten slotte bereikte de man zijn sneeuw huis. Hij dook de tunnel in en haastte zich op handen en knieën naar binnen. Hijgend en snikkend lag hij in het donker, terwijl zijn hart tekeering als een trommel, een machtige trommel. Eindelijk veilig, helemaal veilig, ja, veilig, de goden zij dank! Raaf, ja, dank u, Raaf, en de edelmoedige Sedna! Eindelijk... veilig.

Stel je voor, toen hij zijn olielamp aanstak: daar lag ze – het – als een warrige hoop op zijn sneeuwvloer, een hiel over haar schouder, een knie in haar ribbenkast, een voet over haar elleboog. Naderhand kon hij niet zeggen wat het geweest was, misschien had het licht van het vuur haar trekken verzacht, of misschien kwam het wel omdat hij een eenzame man was. Maar een gevoel van zachtmoedigheid vulde zijn gemoed, en langzaam stak hij zijn groezelige handen naar haar uit en begon haar, onder het mompelen van zachte woordjes als een moeder tegen een haar kind, uit de vislijn te bevrijden. “O, na, na, na.” Eerst maakte hij haar tenen los, daarna haar enkels. “O, na, na, na.” Zo werkte hij tot diep in de nacht door, totdat de beenderen van Skelettevrouw weer allemaal zaten waar ze bij een mens horen te zitten; vervolgens wikkelde hij haar in een bontvel om haar warm te houden.

Hij pakte een vuursteen uit zijn leren mouw en gebruikte wat van zijn haar om nog wat meer vuur te maken. Terwijl hij het kostbare hout van zijn hengel in de olie zette en de vislijn opwond, liet hij af en toen zijn blik op haar rusten. En zij in het bontvel zei geen woord – ze zou niet durven – omdat ze bang was dat deze visser haar mee naar buiten zou nemen en van de rotsen zou werpen, zodat haar beenderen in duizend stukken zouden breken.

De man werd slaperig, kroop onder zijn slaaphuiden en lag al gauw te dromen. En zoals je weet, rolt er soms, als een mens slapt, zomaar een traan uit het oog van de dromer. We weten nooit door wat voor soort droom dit veroorzaakt wordt, maar wel dat het een droom vol droefheid of verlangen is. En dit gebeurde nu ook bij de man.

De Skelettevrouw zag de traan glinsteren in het schijnsel van het vuur, en plotseling kreeg ze zo een dorst. Ze kroop rammelend en ratelend naar de slapende man toe en zette haar mond aan die traan. Die ene traan was als een rivier, en ze dronk en dronk en dronk tot haar jarenlange dorst gelest was.

Naast hem liggend, stak ze haar hand in de borst van de slapende man en haalde zijn hart eruit, de machtige trommel. Ze ging zitten, begon op beide zijden ervan te roffelen: Bom!

Bom!Bom! Bom! Terwijl ze op de trommel sloeg, begon ze luid te zingen: “Vlees, vlees, vlees! Vlees, vlees, vlees!” En tijdens het zingen groeide er langzaam maar zeker vlees om haar beenderen. Ze zong tot ze haren en scherpe ogen en mooie mollige handen had. Ze zong zich een spleet tussen haar benen, en borsten die zo lang waren dat ze zich ermee kon warmen, en alles wat een vrouw verder nodig heeft.

En toen ze helemaal klaar was, zong ze ook nog de slapende man de kleren van het lijf en kroop bij hem in bed, met haar huid tegen zijn huid. Ze stopte de grote trommel, zijn hart, weer in zijn lichaam. En zo werden ze wakker, in een innige omhelzing, verstrengeld na hun nacht samen, maar nu op een andere manier, een die goed en blijvend was.

De mensen, die niet meer weten waarom het haar aanvankelijk zo slecht vergaan was, zeggen dat zij en de visser samen vertrokken en altijd goed te eten hadden dank zij de schepsels die ze in haar leven onder water had leren kennen. De mensen zeggen dat het echt gebeurd is, en meer weten ze er niet van (Estès, 1995:143 – 147).

LITERATUURLIJST

- BAETEN, K. (2011) *Relatie-ondersteuning en bemiddeling*. Brussel, Hoger Instituut voor Gezinswetenschappen.
- BARTELS, J. (2007) Grensverkeer tussen filosofie en neurowetenschappen. In: VAN BAAK, J., BARTELS, J., VAN HEUSDEN, B., et al., (red.) *Lichaam en geest*. Budel, Damon, 12-33)
- BOHLMMEIJER, E. (2007) *De verhalen die we leven. Narratieve psychologie als methode*. Uitgeverij Boom. Amsterdam.
- BOROSSA, J. (2001) *Hysteria. Ideas in Psychoanalysis*. Cambridge, Icon Books.
- BROWN, D. (2006) Is Descartes body a mode of mind? In: LAGERLUND, H., YRJÖNSUURI, M., (red.) *Forming the mind*. Dordrecht, Springer.
- BUSS, D., LARSEN R. (2008) *Personality Psychology. Domains of Knowledge About Human Nature*. New York, The McGraw-Hill Companies.
- CLOOTS, A. (2005-2006) *Fundamentele Wijsbegeerte*. Leuven, Acco.
- CUYPERS, S.E., (2005-2006) *Wijsgerige psychologie*. Leuven, Acco.
- DEN BOER, J. (2007) Neurofilosofische overwegingen over hersenen en geest. In: VAN BAAK, J., BARTELS, J., VAN HEUSDEN, B., et al., (red.) *Lichaam en geest*. Budel, Damon, 92-98).
- ETTEMA, H. (2007) Het lichaam-subject en het sprekende lichaam bij Maurice Merleau-Ponty. In: VAN BAAK, J., BARTELS, J., VAN HEUSDEN, B., et al., (red.) *Lichaam en geest*. Budel, Damon, 45-63.
- HÜNNEMAN, R. (2007) Vrije wil binnenstebuiten. In: VAN BAAK, J., BARTELS, J., VAN HEUSDEN, B., et al., (red.) *Lichaam en geest*. Budel, Damon, 66-67.
- JANOV, A., (1985) *Gevangenen van de pijn*. Deventer, Uitgeverij Ankh-Hermes.
- KAITARO, T. (2006) Emotional Pathologies and reason in French medical Enlightenment. In: LAGERLUND, H., YRJÖNSUURI, M., (red.) *Forming the mind*. Dordrecht, Springer.
- LAGERLUND, H. (2006) Introduction: The mind/body problem and late medieval conceptions of the soul. In: LAGERLUND, H., YRJÖNSUURI, M., (red.) *Forming the mind*. Dordrecht, Springer.
- MILLER, A. (1981) *Het drama van het begaafde kind*. Houten. Uitgeverij Unieboek bv.

- MILLER, A. (2009) *De opstand van het lichaam*. Houten. Spectrum.
- NEYSKENS, A. (2009) *Communicatietheorie*. Schaarbeek. Hoger Instituut voor Gezinswetenschappen
- PASNAU, R. (2006) Mind and extension (Descartes, Hobbes, More). In:
- PINKOLA ESTES, C. (2009) *De ontembare vrouw*. Haarlem. Uitgeverij J.H. Gottmer.
- TRITSMANS, D. (2004) *Het methodische vermoeden. Het professioneel, helpende gesprek bekeken door een sociaal-constructionistische lens*. Antwerpen – Appeldoorn. Garran.
- VAN CROMBRUGGE, H. (2009) *Ouders in soorten*. Antwerpen – Appeldoorn. Garran.
- VAN RULER, H. (1999) *De uitgelezen Descartes*. Boom. Lannoo.
- VLEUGELS, H. (2004) *Scherven*. Antwerpen. Acco.
- VOGT, M. (2005) *Filosofie. Handboek*. Lisse, Rebo Productions.
- VROON, P., (1995) *De ziel te lijf*. Schoten, Uitgeverij Westland.
- YRJÖNSUURI, M. (2006) The soul as an entity: Dante, Aquinas, and Olivi. In: LAGERLUND, H., YRJÖNSUURI, M., (red.) *Forming the mind*. Dordrecht, Springer.