

HOOFDSTUK 1

ASTGELOPEN

When we are becoming ourselves we are going to become what has never been before: that which stands up from the background, our own unique self. And when we do so then the soul is at peace.

(Albert Pessó, 1992)

Psychotherapie is geen lolletje. Als cliënt ga je een ongewis avontuur tegemoet. Je gaat pijnlijke confrontaties aan met jezelf en vaak ook met anderen. Het kost veel tijd en geld, veel zweet en tranen. Dat geldt zeker ook voor de Pessó-psychotherapie. Waarom dan? Waarom zou je dan toch zoiets aangaan?

Mensen gaan in therapie als ze klem zitten. Ze voelen zich geremd, in het nauw, op dood spoor. Het leven is lijden geworden, zwaar. Allemaal woorden die erop wijzen dat er iets niet meer beweegt, niet meer genoeg leeft. Bewegen en leven hangen samen. Als we vanzelfsprekend bewegen voelen we ons goed en levend, licht. Als we geestelijk en lichamelijk in beweging blijven, ervaren we meer kwaliteit van leven. En als wij de kans krijgen ons binnen passende omstandigheden te ontwikkelen, zullen we steeds meer onszelf worden. Dat is althans de visie van Al Pessó – en van andere psychotherapeuten met hem.

Wanneer je klem zit wordt het leven een last. Alle energie gaat zitten in het overeind blijven en in bezig zijn met het probleem, met dat wat dwars zit. Er is iets spaakgelopen en je gaat niet meer vanzelf vooruit. Er is geen ontwikkeling. Dat vastzitten is vaak ook letterlijk voelbaar in het lichaam, in de vorm van verkrampte spieren, pijn en zwaarte. In de Pessó-psychotherapie worden de lichamelijke sensaties gebruikt als toegangsweg tot de ziel.

Een ouderwets woord, 'ziel', met religieuze associaties, voor veel mensen. De ziel is uit de mode, zelfs in de psychotherapie. Maar in de

Pesso-psychotherapie blijven we het woord *ziel* gebruiken. Wat wordt ermee bedoeld?

De *ziel* wordt door Pesso omschreven als ‘alles wat je werkelijk bent’, het *ware zelf*. De *ziel* behelst het hele spectrum van innerlijke mogelijkheden, van uiterste kwetsbaarheid tot uiterste kracht, maar komt vaak in een van de uitersten naar buiten. Veel mensen kennen vooral één kant van zichzelf: kracht of kwetsbaarheid, haat of liefde, zorg of zorgeloosheid, ‘mannelijke’ of ‘vrouwelijke’ eigenschappen. Het gaat erom die polariteiten in jezelf te integreren, zodat alle aspecten van de *ziel* voelbaar worden.

Je *ziel* of *ware zelf* bestaat enerzijds uit je unieke, aangeboren eigenschappen, zoals je temperament of bijvoorbeeld muzikaliteit. Anderzijds behelst je *ziel* algemeen menselijke eigenschappen. Pesso beschouwt als universeel menselijk: het streven naar bevrediging, plezier, zingeving en verbondenheid met anderen. Mensen zoeken psychotherapie wanneer ze het tegenovergestelde beleven: frustratie in plaats van bevrediging, pijn in plaats van plezier, zinloosheid in plaats van zingeving en eenzaamheid in plaats van verbondenheid.

Het *ware zelf* is volgens Pesso in aanleg al aanwezig in een baby, of zelfs in de verbinding van ei- en zaadcel, zoals de boom al in aanleg aanwezig is in zijn kiem. De *ziel* – of het *ware zelf* – wordt door Pesso dus beschouwd als genetisch gegeven.

Wil dit *ware zelf* zich kunnen ontwikkelen naar haar aard, dan zijn passende en voedende omstandigheden nodig. Net zoals een boom voldoende licht, lucht, grond en water nodig heeft, om uit te kunnen groeien naar zijn *ware aard*, zo heeft een mens andere mensen nodig die passend en voldoende zijn basale behoeften bevredigen, om zichzelf te kunnen worden.

Niemand groeit op onder ideale omstandigheden. Dat hoeft ook niet. Het gaat niet om ideale, maar om voldoende voedzame omstandigheden. In de Pesso-psychotherapie spreken we van voldoende vervulling van *basisbehoeften*. Ook daar ontbreekt het echter vaak aan. Waar voldoende voedingsbodem ontbreekt, kan het *ware zelf* zich slechts ten dele ontwikkelen. Zoals maar weinig bomen uitgroeien tot hun volle, genetisch gegeven vorm, zo is dat ook maar weinig mensen gegeven. Wanneer een boom in de verdrukking staat van andere bomen, wordt hij lang en dun.

Reikend naar het licht dat hij nodig heeft, moet hij het hogerop zoeken. Wanneer zijn wortels te veel stenen ontmoeten en te weinig voedsel, uit zich dat in zijn vorm en levenskracht. De vroege en latere omstandigheden zijn zichtbaar in de boom, zoals hij er nu uitziet. Zo is het ook bij een mens, naar lichaam en ziel. Zowel boom als mens streven wel naar een zo volledig mogelijke uitgroei. We weten niet of bomen ongelukkig worden van beperkte ontplooiing of scheefgroei. Mensen worden het in ieder geval wel.

Pesso gaat ervan uit dat de ziel zo veel mogelijk zichzelf wil worden. Die eigen, innerlijk stuwende kracht van de ziel drijft een mens om zijn mogelijkheden zoveel mogelijk te realiseren. De ziel is wat een mens beweegt.

Dat wat nog niet gerealiseerd is houdt lading, het is als het ware stuwend aanwezig onder de oppervlakte. Maar ook dat hoort bij het ware zelf of de ziel. Het is datgene wat onzichtbaar is en onbekend. Het zit als het ware onder water. Meestal is het ook dat wat het meest wordt gevreesd. Die onbekende delen van de ziel vragen om erkenning, ontplooiing en voltooiing: bijvoorbeeld het vermogen agressie gericht te uiten of om creatief te zijn. Het ware zelf is voortdurend bezig te ontstaan. De ziel is niet statisch; de ziel is een bewegend proces.

There is a great push on 'becoming' in our genes. Our genes are pure process, our soul is pure process, it is always in the act of becoming. And when we do not become, when we do not ripen and bear fruit, there is that sadness: "Have I really lived? Have I done it? Have I lived my life yet?" And it pressures us, as we get older, because when we say: "later, when I get older, I will do my thing", we don't do it ... And then we get older and we think: "How many more years left? Have I done it? Is this it? Have I done my life?"

And then there is an immense pressure, which I think is a spiritual pressure ... As I think that the universe is always in the process of becoming. The universe is endlessly becoming, and we are one of the agents. We participate in the becoming of the universe, by becoming ourselves. So it is not just an isolated act to become, we are really doing a spiritual act, when we become. We are contributing to the next innovation, the next wonder that has never been before. (Pesso,1992)

In de visie van Pessa worden wij langzamerhand geboren als degene die wij werkelijk zijn, in een voortdurend, bewegend proces.

Wanneer iemand nu emotionele problemen heeft, komt de ziel als het ware klem te zitten en kan dat ontstaansproces geen voortgang vinden. Het is dan alsof de ziel in een te nauw keurslijf zit. De omhulling van de ziel, die eigenlijk precies zou moeten passen als een soepele jas of een huid, zit veel te strak. Die omhulling wordt het *ego* genoemd, de grens tussen binnen- en buitenwereld. Het *ego* denkt en beslist, het waakt en maakt onderscheid. Het *ego* is het bewustzijn. Zonder *ego* kunnen we niet: het is de instantie in ons die de verwerkelijking van de ziel mogelijk maakt of tegenhoudt.

Het *ego* wordt gevormd in de kindertijd, door de contacten – *interacties* – met ouders, verzorgers en omgeving. Het krijgt geleidelijk vorm als een compleet systeem van opvattingen, normen, verwachtingen en symbolen. In het *ego* zijn de relaties met de oorspronkelijke verzorgers verinnerlijkt. Dat wil zeggen: het volwassen *ego* gaat om met het ware zelf, zoals de ouders vroeger omgingen met het kind. In principe werkt het zo dat een kind dat in haar zielsuitingen gerespecteerd is, leert respecteren. Een kind dat miskend is, zal later de neiging hebben zichzelf en anderen te miskennen. Een kind dat geen agressie heeft mogen uiten, zal later geen weg weten met de eigen agressie en die op dezelfde manier ontkennen, of overmatig beheersen. Een kind dat uitgelachen is, zal moeite hebben de uitingen van de eigen ziel serieus te nemen. Een kind dat misbruikt wordt, durft niet meer te vertrouwen. Het *ego* van zo iemand biedt onvoldoende ruimte voor het ware zelf. Het is geen soepel passende jas, maar een keurslijf voor de ziel geworden, of soms zelfs een gevangenis. Dat veroorzaakt lijden.

Het volwassen *ego* neigt ertoe om de buitenwereld te interpreteren zoals de oorspronkelijke wereld van vroeger. Hoe misvormder het *ego* is, hoe meer de waarneming van de werkelijkheid vertekend wordt. Omdat er steeds door die oude bril gekeken wordt, zullen er veel ‘zie je wel’ ervaringen zijn, en worden er ook geen nieuwe, veranderende ervaringen opgedaan. Dat kan pas in therapie en wanneer iemand zich ervan bewust is geworden hoezeer het bestaande keurslijf knelt.

Het verschil tussen het *ware zelf* en het *zelf*, zoals iemand geworden is, kan te groot zijn. Sommige mensen leiden een leven en hebben een

identiteit die niet past bij wie zij werkelijk zijn; zij hebben als het ware een schijnidentiteit opgebouwd, een 'onecht zelf'.¹ Wanneer zo iemand psychotherapie zoekt is er al een belangrijk punt bereikt, namelijk het voelen van de eigen behoefte aan verandering. In de Pesso-psychotherapie zal het erom gaan alsnog erkend te worden in de basale behoeften, zodat het ware zelf tevoorschijn kan komen en langzamerhand deel kan gaan uitmaken van het *zelf* of de identiteit.

Het leven is volgens deze uitgangspunten een weg naar steeds meer zichzelf worden, een ontstaansproces. Psychotherapie dient ertoe dat proces weer op gang te krijgen, waar het gestagneerd is. Psychotherapie is in deze visie: weer in contact komen met de eigen zielsbewegingen en de eigen levenskracht. We gaan ervan uit dat deze behoefte ten grondslag ligt aan de vraag om psychotherapie.

Maar die behoefte is vaak niet als zodanig zichtbaar en voelbaar. Het wordt ook meestal niet zo onder woorden gebracht. Waar mensen last van hebben is van depressies, van hoofdpijn, van relatieproblemen, conflicten op het werk, verlegenheid, verslaving, seksuele problemen. Ze ervaren hun leven als onbevredigend, pijnlijk. Een situatie die lange tijd nog net leefbaar was, is ondraaglijk geworden.

Een man van middelbare leeftijd meldt zich aan voor psychotherapie. Hij heeft al jaren last van 'stress', in verband met zijn werk, vertelt hij. Hij vindt dat hij functioneert onder zijn niveau en dat zijn baas hem op autoritaire wijze behandelt. Onlangs heeft hij met deze baas een knallende ruzie gemaakt, waarbij hij helemaal door het lint ging. Hij is erg van zichzelf geschrokken. Nadien heeft hij zich ziek gemeld. Hij voelt zich zo gespannen als een veer, slaapt slecht en heeft allerlei lichamelijke klachten. Zijn vrouw wordt boos van zijn passiviteit. Hij heeft het gevoel dat er een andere weg moet zijn uit deze impasse, maar weet niet hoe. Misschien deugt hij wel helemaal nergens voor.

Deze man is vastgelopen in zijn manier van spanning hanteren. Hij houdt zich veel te lang in en barst dan veel te hard uit. Dit heeft bij hem bedreigende proporties aangenomen. Zijn gezondheid, zijn werk en zijn huwelijk worden erdoor ondermijnd. Hij voelt zich als het ware in zijn

eigen leven en lichaam niet meer thuis. Er is een te groot verschil ontstaan tussen het leven dat hij leidt en het leven dat hij zou willen leiden, ook al weet hij niet hoe dat eruit zou zien. In de therapie zal hij weer in contact moeten komen met de oorsprong van zijn opgeladen spanning. Het zou al een hele opluchting voor hem kunnen zijn dat hij in een Pesso-therapie zijn lijfelijke spanningen kan gebruiken en uiten, zodat hij zijn krachten op een veilige manier leert hanteren.

Andere mensen lopen vast in een voortdurende onvrede. Ze lijken alles te hebben wat er te wensen is, leuk gezin, goede baan, mooi uiterlijk, en toch mist er iets. Ze zijn voortdurend op zoek naar nieuwe kicks, die uiteindelijk toch weer tegenvallen.

Peter is 45 jaar, manager. Hij vertelt over zijn talrijke bezigheden, werk, sport, uitgaan. Hij heeft een bliksemcarrière gemaakt. Zijn vrouw is lief en zorgzaam, zijn kinderen zijn leuk en doen het goed op school. Toch ervaart hij zijn leven als leeg. Hij heeft alles al geprobeerd en is overal al geweest. Op een of andere manier bevredigt het hem allemaal niet echt. Hij heeft het gevoel in een vicieuze cirkel gevangen te zitten van steeds opnieuw zoeken en gefrustreerd worden.

Wanneer mensen niet goed weten waar hun echte behoeften liggen, kunnen ze eindeloze omwegen maken. Het zou bijvoorbeeld kunnen zijn dat Peter op zoek is naar de erkenning die hij als kind nooit van zijn ouders gekregen heeft. En welke nieuwe dingen hij ook doet, koopt of eet, het helpt niet. Het zijn een soort instantbevredestigingen in het hier en nu, terwijl het gaat om een gemis in het verleden, dat hem drijft. Peter zal in de therapie gaan ontdekken om welke echte behoeften het gaat. Hij zal kunnen ervaren hoe het is om wel te krijgen wat hij nodig heeft. Hij zal meer onderscheid gaan maken tussen heden en verleden. En uiteindelijk zal dat ook zijn leven nu veranderen.

Andere mensen gaan steeds nieuwe relaties aan, die steeds weer stuklopen. Ze hebben elke keer weer hoop dat het deze keer zal lukken, en dan gebeurt het weer. Op den duur wordt zo iemand wanhopig, de grens van het leefbare is bereikt. Dat is vaak het moment van hulp zoeken.

Een 38-jarige vrouw meldt zich aan voor psychotherapie omdat haar relaties met partners steeds opnieuw mislukken. Na een enthousiaste start van de relatie raakt ze steeds weer verzeild in onzekerheid en angst voor afwijzing. Haar laatste partner heeft ze zelf de deur uitgezet. Ze voelt zich gedeprimeerd en machteloos, maar “dat is een vertrouwd gevoel”, zegt ze. Ze is bang geheel te vereenzamen. “Het overkomt me steeds weer, terwijl ik het echt anders wil”.

Zij realiseert zich dat ze op een of andere manier steeds hetzelfde, destructieve patroon herhaalt.

Het is belangrijk dat deze vrouw op een punt is gekomen waar ze haar levenspatroon gaat ervaren als negatief en ondermijnend. Het is weliswaar vertrouwd, maar het is niet wat zij wil. Zij lijdt eronder. Dit is het begin van de motivatie tot verandering.

In een Pesso-psychotherapie zal zij kunnen onderzoeken wat haar drijft tot dingen die ze niet wil. Ze zal kunnen afrekenen met haar angst en haar machteloosheid. De oorspronkelijke behoeften zullen weer boven komen en nu op een nieuwe manier vervuld kunnen worden, zij het symbolisch. Als het goed is zal zij meer het stuur in handen krijgen op haar eigen levensweg.

Suzanne, 29 jaar, die als kind door haar vader seksueel misbruikt is, heeft geleerd zich van haar lichaam los te maken, er als het ware uit te treden. Op deze manier kon zij haar pijn en haar onmacht de baas blijven: wat haar vader ook met haar lichaam deed, het ging buiten haar om. Dit sterk ontwikkelde vermogen om buiten haar lichaam en gevoelens te treden geeft Suzanne iets wazigs, niet helemaal van deze wereld. Haar uiterlijk en gedrag stralen een grote kwetsbaarheid uit, wat soms bij anderen agressie oproept. Zij heeft, na een mislukte relatie, een suicidepoging gedaan. Een individuele gesprekstherapie van twee jaar heeft, na aanvankelijke verbetering, niet voldoende verandering gebracht.

Suzanne is het contact met haar lichaam en haar ware gevoelens kwijt geraakt. Incest is wel een heel extreme vorm van ‘zielsverduistering’. Waar het lichaam misbruikt wordt moet het ware zelf heel ver verborgen worden om het heel te houden. Soms is er sprake van een gefantaseerd

zelf, een heel ander meisje, dat een gelukkiger leven heeft. Wanneer dit afsplitsen van gevoelens de vorm heeft aangenomen van een ‘meervoudige persoonlijkheid’ moet er iets anders gebeuren dan PESSO-therapie. Bij Suzanne is dit niet het geval. Zij kan veel hebben aan de therapie: ze kan er op een veilige manier, stap voor stap en onder haar eigen regie, in contact komen met haar lichaam en met de heftige gevoelens die daar verborgen zijn. Ze kan meer veiligheid bij andere mensen gaan ervaren. Ze zal haar gevoelens van woede en destructiviteit, die ze nu op haar eigen lichaam richt, op een nieuwe manier leren kanaliseren. Ze zal met haar benen steviger op de grond komen. Maar het zal een lange weg zijn.

Mensen komen in PESSO-psychotherapie met zeer uiteenlopende problemen; het is een breed-spectrum-therapie. Wat deze mensen gemeen hebben is de wil tot verandering en de behoefte het lichaam daarbij te betrekken. Zij lijden onder de pijn in hun leven – en soms in hun lijf – en zoeken een manier om daarvan af te komen. Ze hebben vaak wel een vermoeden dat hun huidige problemen iets te maken hebben met hun geschiedenis. De onderliggende ontplooiingsbehoefte is vaak niet als zodanig voelbaar. Maar deze blijft aanwezig in de verhulde vorm van spanning, lichamelijke klachten of een gespannen zoeken naar wat de ziel nodig heeft.

Volgens PESSO liggen onvervulde basisbehoeften aan de wortel van onbevredigende leefpatronen. Waar mensen in hun jeugd niet voldoende in hun basisbehoeften tegemoetgekomen zijn, daar zijn de bijbehorende gevoelens en gedachten onderdrukt. Dan verdwijnt er een deel van het ware zelf. Je zou kunnen zeggen: een deel van de ziel wordt gedwongen ondergronds te gaan.

Het zijn echter niet alleen de gevoelens die onderdrukt worden, maar ook de op anderen gerichte bewegingen die daarbij horen. Emoties zijn ook lichamelijke bewegingen. Onderdrukte emoties zijn als het ware *gestolde bewegingen*. Soms zijn deze direct zichtbaar als een verstarring van het lichaam op een bepaalde plek. Soms uiten zij zich in psychosomatische klachten. En vaak zijn zij slechts voelbaar als minieme lichamelijke gewaarwordingen, ‘gefluisterde impulsen’, zoals PESSO zegt.

Daar dienen zich de onderdrukte gevoelens aan, daar wonen de verbannen delen van de ziel. Ze zijn ondergronds gegaan in het lichaam, in de symptomen en lichamelijke impulsen.

Het is precies vanuit die lichamelijke gewaarwordingen dat we weer in beweging kunnen komen en dat wat verstard is weer tot leven brengen. Vanuit lijfelijk ervaren spanning, pijn en 'blokkade' kunnen we de eigen levenskracht opnieuw aanboren, zodat het ontstaansproces van de ziel voortgang kan vinden. In een goede therapie-sessie heb je dan ook het gevoel dat er iets wat verstard was weer los komt. Er ontstaat een gevoel van ruimte en licht, van meer jezelf kunnen zijn.

Therapie betekent bij Pesso: opnieuw aansluiting vinden bij de eigen levenskracht. Die levenskracht, die drang tot zichzelf worden en de impliciete kennis van wat daarvoor nodig is, ligt in mensen zelf besloten. Weliswaar kan de levenskracht geblokkeerd zijn, of teruggebracht tot een klein vlammetje, maar wanneer hij aanwezig is bevat hij de sleutel tot het genezingsproces. Met andere woorden: het werkzame principe van de therapie ligt niet buiten de persoon, maar binnen de persoon. De heilzame krachten zitten dus niet in de therapeut, maar in de cliënt zelf. Een therapeut of een methode kan alleen maar helpen om die eigen impulsen meer zichtbaar en toegankelijk te maken, of om duidelijkheid te scheppen in wat er in de weg zit. Een therapeut is dus niet iemand die jouw problemen oplost, of dat zelfs maar zou kunnen, maar eerder iemand die helpt om het gestagneerde proces van jezelf worden weer op gang te brengen. Je zou kunnen zeggen: de therapeut of therapeute is God niet, zij is hoogstens een vroedvrouw van de ziel. Pesso-therapeuten hebben een groot vertrouwen in de gezonde krachten van een mens.

De concrete problemen waarmee mensen komen, vormen weliswaar de aanleiding tot de therapie, maar de doelstelling moet dus eigenlijk in de Pesso-therapie breder zijn. De Pesso-therapie is niet gericht op het oplossen van een bepaald probleem, maar op het in gang zetten van een proces. Wanneer iemand weer aansluiting vindt bij de eigen ervaring en levensenergie, kan hij zelf zijn problemen oplossen. Een probleemloos leven kan niemand verwachten. In het licht van bovenstaande beschouwd is het doel van therapie eigenlijk altijd: beter leren voelen en op basis daarvan

een manier van leven opbouwen die beter strookt met het echte zelf. Het therapeutisch proces bestaat erin om de energie en de informatie die daarvoor nodig zijn weer beschikbaar te krijgen.

In de PESSO-psychotherapie vormen de lichamelijke gewaarwordingen, impulsen en spanningen het aangrijpingspunt voor het therapeutisch proces. De ziel die in het nauw zit, vraagt juist in het lichaam om aan bod te komen, om weer in beweging te komen. Een belangrijk deel van de therapie bestaat er dan ook uit om, door middel van oefeningen, steeds beter te leren luisteren naar de aanwijzingen van het eigen lichaam. Het lichaam, zoals dat van binnenuit beleefd wordt, vormt de basis voor het therapeutisch handelen. Het lichaam wordt niet van buitenaf gemanipuleerd, gemasseerd en dergelijke. Je hoeft je er ook niet voor uit te kleden. Je houdt je eigen beheer over je lichaam en over het therapeutisch proces. Lichamelijke sensaties worden opgevat als een – ingehouden – aanzet tot beweging. PESSO-therapie is dus geen training in ontspanning; de spanningen van het lichaam worden juist gebruikt als aanwijzing van waar de gestagneerde levensenergie te vinden is. Het is eerder een vorm van vrije associatie met het lichaam. PESSO-therapie is in die zin ‘lichaamsgericht’.²

Wanneer je in de therapie in contact komt met de impulsen van je ziel, zoals die lijfelijk voelbaar zijn, zal het erom gaan die impulsen – of die ‘geblokkeerde energie’ – weer in beweging om te zetten. Wat gestold is, moet weer vloeibaar worden, zodat we kunnen zien wat het eigenlijk is. Dus de therapeut zal je aanmoedigen om bewegingen uit te proberen en spanning om te zetten in *actie*.

Nu heeft zo iets alleen zin in een betekenisvolle context. Emotionele expressie door middel van beweging is op zich niet (psycho)therapeutisch. Het moet wel ‘ergens op slaan’. Er moet gezocht worden naar de juiste beweging, de juiste betekenis, de juiste woorden en het juiste moment, wil de beweging werkelijk iets nieuws in gang zetten. Je moet dus wel zoeken en alert blijven, als een stuurman op je eigen schip. Er wordt niet zomaar in het wilde weg bewogen. Je ervaringen moeten onderzocht en bij de naam genoemd worden.

Via je lijfelijke ervaring ga je als cliënt samenhangen ontdekken tussen je woorden en je lichaamstaal, tussen je problemen nu en hun ont-