



# Wat je naar buiten brengt zal je redden

De Nederlandse taal is rijk aan gezegden die verwijzen naar het lichaam en de organen. Zo ook over lever en gal: 'Wat heb je op je lever?' en 'Spuug je gal maar'. Beide gezegden nodigen uit tot dat wat je dwarszit naar buiten te brengen: voor de draad ermee! In de Chinese geneeskunde worden lever en galblaas gezien als opslagplaatsen van onderdrukte boosheid en frustratie, die uiteindelijk kunnen leiden tot depressie.

**D**oor het naar buiten brengen van wat je bezighoudt, worden het gedeelde ervaringen. Cliënten hebben vaak het gevoel de enigen te zijn die een bepaald probleem hebben. Schaamte hierover belemmert hun om dit te delen. Of ze nemen de volledige schuld op zich voor wat hun is overkomen. Laatst zei een client die vroeger door haar vader geslagen werd: 'Ja maar, ik was ook geen lieverdje'. Waarop ik zei: 'Hoe denk je dat het komt dat je geen lieverdje was? En bovendien, is dat een reden voor mishandeling?' Ze keek me verbaasd aan, dit was een nieuw perspectief voor haar.

**Op een van de** diploma-uitreikingen van ons opleidingsinstituut ontmoette ik een vrouw uit Afrika. Ik knoopte een gesprek aan en ze zei: 'Jullie zijn echt gek. Als bij ons iemand een probleem heeft begint hij daar 's morgens over te praten en 's avonds is het probleem weg.' Ze verwoordde op een prachtige manier de kracht van een hechte community. 'In jullie cultuur moet je iemand betalen om over je problemen te kunnen praten.' Ik voelde plaatsvervangende schaamte en dacht aan een van mijn cliënten die mij ooit betitelde als zijn 'betaalde vriend'.

**In de gnostiek bestaat** het gezegde 'Als je naar buiten brengt wat in je is, zal dit je redden. Als je binnenhoudt wat in je is, zal dit je vernietigen'. Deze uitspraak daagt je uit zo goed mogelijk je authentieke en integere zelf te leven; jezelf zoveel als mogelijk is tot expressie te brengen. Het kind van twee jaar

oud, midden in de peuterpuberteit, begrijpt dit op een heel primaire manier. Als het zich voor het eerst met geweld losmaakt van zijn ouders, kan het niet niet-expressief zijn. Het moet zichzelf in dit proces ontdekken. Alleen door het opeisen van je autonomie ben je in staat om vervolgens, vanuit dit autonome zelf, weer in contact te treden met de ander. Het 'nee' gaat in die zin aan het 'ja' vooraf. Jammer genoeg worden we in onze manier van opvoeden en samenleven gedwongen ons autonome zelf (deels) kwijt te raken. Om er later weer naar op zoek te gaan en daar dan voor te moeten betalen.

**Mijn visie op het** werk van een psychotherapeut is dat deze vooral de cliënt begeleidt om zijn authentieke zelf op te



'in de westerse cultuur moet je iemand betalen om over je problemen te kunnen praten'

halen. Dat vraagt in het begin vaak om het ontwarren van allerlei vroege verstrikkingen en loyaliteiten, zelfbeschuldigingen, schaamte en andere opgebouwde verdedigingsmechanismen. Daarachter zit het 'ware zelf' verborgen, een prachtige aanduiding van Donald Winnicott voor alles wat echt is in ons.<sup>[1]</sup> Essentieel hierin is het tot expressie brengen van deze 'echtheid'. Ons 'ware zelf' kan dan vervolgens ontmoet worden door de ander, in de 'ware ontmoeting'. ■

#### BRONVERMELDING:

1. Winnicott, D.W. (1960b). Ego distortion in terms of true and false self. In: *The maturational processes and the facilitating environment: Studies in the theory of emotional development* (pp. 140-152). London, New York: Karnac Books, 2005.