

27 Afstemming (2) Het klikt

In gesprek met Hans Vos¹

21032023

In de werk/studeerkamer van deze archeoloog van de ziel staan twee gemakkelijke fauteuils met leuning en een mooi ingelegd tafeltje ertussen. Verder twee oud houten bureaus met bureaulampen zoals op leestafels in oude Engelse bibliotheken, boekenwanden en een wand met herinneringsfoto's. De her en der verspreide smaakvolle objecten vallen ook op – een glanzende tuba past erbij. Het geheel roept de sfeer op van de werkkamer van Freud.



Zijn voetsporen lopen nog dwars door deze kamer heen. Nu nog komt hij even meedenken met de gespreksonderwerpen die bezoekers meebrengen. Ze komen hier om te ontsnappen aan de hectiek van het psychiater zijn, om begeleid te worden in het in opleiding zijn of – de vuurwerkcramp was hier ook dichtbij – om een onderwerp dat van het hart af moet te bespreken. Dit is een pre- en post-protocolaire ruimte. Voor protocollen is hier geen plaats. Ze worden bewust buiten de activiteiten in deze ruimte gehouden

Ieder die hier langs komt staat voor de vraag: wat is voor jou de vorm om zo goed mogelijk te overleven. De archeoloog van de ziel maakt een uitstapje naar Jemen om zijn punt te maken over wat hij onder aanpasbaarheid verstaat. Als een gezinshoofd in Jemen te maken krijgt met een gezinslid met niet hanteerbare, geestelijke problemen, heeft hij het recht om de zorg voor die persoon over te dragen aan de samenleving. In de gevangenis is er een afdeling voor deze mensen. Daar vindt geen behandeling plaats, maar zowel degene die er verblijft als de samenleving “buiten” zijn “veilig”. De familie heeft dan wel de taak om te zorgen voor voeding, kleding en blijft op die manier actief betrokken. Zijn punt is dat de Jemenitische samenleving er hiermee blijk van geeft over een zeer sterk besef van ‘samen’

¹ J.vos67@kpnmail.nl
Regte061@planet.nl www.watknietbegrijp.nl

te beschikken. Dit precies lijkt in onze christelijke cultuur en liberaal-kapitalistische economie afwezig, of te sterk verdund te zijn. Ontwikkelingspsychologisch gezien is daarmee in onze samenleving de druk op het individu enorm groot. Want individu zijn lukt alleen als er ook een samen is waarop je kunt vertrouwen, dat je vertrouwen geeft. Dat samen, dat vertrouwen vind je wel of niet in de systemen van gezin, school en andere instellingen waar je mee te maken krijgt.

Hij heeft vooral gewerkt met en voor adolescenten in de leeftijd van 12-23 jaar. Geen kind meer en nog geen volwassene, met al wel verschillende ontwikkelingsstadia achter de rug vanaf de narcistische fase, wanneer de moeder er nog alleen voor jou lijkt te zijn. Elke fase heeft een breekpunt waarop de werkelijkheid zich met kracht opdringt. Je moeder blijkt er niet alleen voor jou te zijn en vanaf de peuterzaal blijken er regels en dringt het besef van normen voor het met anderen samen spelen al door. De behoefte aan identificatie met een voorbeeldgever maakt je gevoelig voor idolen (modellen) en in je puberteit doorloop je opnieuw dergelijke fasen. Hij heeft samenwerkingsprojecten met scholen opgezet om leerlingen bij de puzzels te helpen van het vinden van de eigen vorm. Kunnen ze leren om beter met de, in elke fase door de fricties en breekpunten opgelopen krassen om te gaan? Kunnen ze realistischer leren omgaan met hun angstbeleving? En vooral met het – in de cultuur waarin ze zich ontwikkelen toch al schamel aanwezige – durven vertrouwen op en in de ander? Want dat is zijn belangrijkste punt bij het onderwerp: aanpasbaarheid.

Mensen kunnen gevangen zitten in acceptatieproblemen; vaak lopen ze stuk op het moeten voldoen aan hooggespannen verwachtingen en eisen van zichzelf en/of van anderen. In een therapie is het positieve contact met, het vertrouwen op de therapeut, het "erop" willen gaan lijken, zeker bij adolescenten, van groot belang; om je er vervolgens van te gaan onderscheiden, o.a. door je er (zelfs) tegen af te zetten (je zelf te worden). Voor deze archeoloog van de ziel was het als professional een kostbare aanzet om steeds te bekijken wat drijfveren tot gedrag en ideeën of emoties er achter konden zijn (welke "truc" zochten ze?) en welke doelstelling er in de beleving van de ander belangrijk was.

De angst om niet te voldoen, afgewezen te worden, onmachtig of eenzaam te zijn en de woede daar niets aan te kunnen doen, brengt mensen nogal eens tot een streven "iedereen te slim, te rijk, te bijzonder, te autonoom, te machtig, te ongenaakbaar, etc. af te zijn". Competitie staat hoog in het vaandel en uitstel van behoeftebevrediging hoort, evenals matiging en tevredenheid, niet in marktdenken thuis. Vrijheid krijgt de invulling het ongebreideld kunnen najagen van je behoeften, lusten of obsessies.

Dit wordt in onze cultuur ook nog eens sterk gepromoot en voortdurend gezien als "onafhankelijkheid". Er wordt slechts weinig gezegd, dat hier eigenlijk m.n. angst (om de "targets" niet te halen) en het niet durven of kunnen vertrouwen op anderen, op solidariteit achter zit. Dat vrijheid in feite de afwezigheid van angst is wordt onzichtbaar. In onze marktgerichte wereld levert juist angst wekken of aanwakkeren (b.v. dat je niet meetelt, als je niet..., zoals de reclamepsychologie ons heeft geleerd) zó veel snelle opbrengsten op dat we nog wel even klem zullen blijven zitten tussen opgefokt worden en verleid worden dit af te kopen met ruimschoots te betalen "oplossingen".

Gezien vanuit aanpasbaarheid speelt het "zelfstandigheid" bereiken, o.a. om een als bedreigend ervaren "afhankelijkheid" of eenzaamheid te voorkomen, vaak een rol. Het afhankelijk durven zijn en het durven vertrouwen op eigen vindingrijkheid en steun vanuit je omgeving wanneer je met moeilijkheden wordt geconfronteerd, kan in de persoonlijke ontwikkeling geblokkeerd raken. Termen als tekort aan "hechting", "frustratietolerantie", "impulscontrole" komen bij de analyse van de problemen vaak voor. Nogal wat cliënten stellen ontzet vast dat ook de therapeut worstelt. Het los kunnen laten van de "maakbaarheidsopdracht en -illusie" en de gerichtheid op het "gewone" en "samen" (niet hoeven excelleren, maar ook niet "beperktheid", grenzen en zelfs "eenzaamheid" te hoeven vrezen) kan veel rust opleveren.

Om, "ondanks" een heersende sociaaleconomische sfeer, die van heel andere ideeën, belangen uitgaat, voldoende aanpasbaarheidsgevoel te ontwikkelen is om die reden extra moeilijk. Zonder daar in opvoeding en ontwikkeling aandacht aan te besteden, gaat dat niet. Vandaar die schoolprojecten die ook internationaal tot allerlei uitwisselingen hebben geleid.

Per saldo groeit door verwerking van in verschillende ontwikkelingsstadia opgelopen deuken en butsen ook het vertrouwen in je eigen aanpasbaarheid en die van de ander. En dat is het hoogst haalbare van ieders persoonsontwikkeling.

Aanpasbaarheid is het vermogen om realistisch om te gaan met eigen mogelijkheden en grenzen, de realiteit te kunnen "zien" en angsten te kunnen "wegen" en, aan de andere kant te leren vertrouwen te stellen in de ander. Dan, zo leert de geschiedenis, komen talenten ook het meest tot hun recht en floreren zo veel mogelijk mensen het meest. Een hele klus, maar juist in onze cultuur die je cultureel en economisch al schamel bedeeft met 'samen', is ontwikkelingspsychologie daarom nuttig bij begrip krijgen van de persoonlijkheidsontwikkeling.

Ter versterking van zowel "deze ene mens zijn" als in "dat samen met andere mensen zijn". Aanpasbaarheid draagt bij aan wat in de sociologie en filosofie bekend staat als 'socialiteit'. Bij het leren zeggen: "Goed, dit is de situatie, vanaf hier ga ik verder, met vertrouwen in wat anderen daarin voor mij betekenen." Bovendien impliceert dit ook de waardering voor het, waar nodig, klaar staan voor anderen, Aanpasbaarheid als het kunnen omgaan met de realiteit en het vertrouwen hebben in anderen en jezelf, vergroot de kans dat iemand de eigen vorm vindt en zo goed mogelijk overleeft. Misschien is dit de betekenis van het gevoel dat "het klikt", wanneer iemand dat samen met anderen ervaart.