

Het lichaam doorheen een Existentieel bewustwordingsproces

Mogelijk of niet?¹

*Joeri Calsius, Hans A. Alma, Heleen Pott**

Samenvatting

In een vorig artikel werd het Existentiële bewustwordingsproces doorheen angst opgevat als een zoekende, pulserende en emergente dynamiek waarbij het individu vanuit een krampachtige identificatie als ego doorgroeit naar een bewuste identiteit als existentieel zelf. Binnen dit proces neemt het lichaam en meer bijzonder de beleving van de eigen lijfelijheid een bijzondere plek in. Met name binnen de experiëntieel-existentiële benaderingen is het (opnieuw) contact maken met het eigen lichaam in het nu-moment een terugkerend gegeven. Toch wordt de vooronderstelling rond de verhouding tussen het individu en diens lichaam vanuit een meer psychoanalytische invalshoek niet zomaar onderschreven. Zo wordt binnen het lacaniaans denkkader het pure eigen lichaam beschouwd als niet meer toegankelijk ('Reëel') voor ons als symbolisch-talig functionerende individuen. In dit artikel worden beide invalshoeken geëxploreerd. Hierbij worden ook de therapeutische concepten mentaliseren en focussen betrokken. Daarnaast blijkt hands-on experiëntieel lichaamswerk een intrigerende facilitator; ervaringsgericht werken met en vanuit het lichaam biedt een diep herkenbare toegangspoort tot het begrijpen van het lijfelijke als betekenisvol.

Trefwoorden: *existentieel-experiëntieel, zelf, lichaamswerk, lichaam/lijf, mentaliseren, focussen*

- * Dr. Joeri Calsius is als universitair docent en onderzoeker verbonden aan de masteropleiding Kinesitherapie en Revalidatiewetenschappen van de Universiteit Hasselt. Zijn onderzoek situeert zich op het lichaam/geest-grensvlak en is momenteel gericht op de invloeden van experiëntiële lichaamstherapie op lichaamsbeleving, identiteitsprocessen en emotieregulering. Daarnaast werkt hij als klinisch psycholoog-psychotherapeut en lichaamstherapeut in een eigen groepspraktijk te Maasmechelen.
- * Prof. dr. Hans A. Alma is hoogleraar Cultuurpsychologie verbonden aan de Universiteit voor Humanistiek te Utrecht. Zij houdt zich in onderzoek en onderwijs bezig met de rol van beeld en verbeelding en sociale transformatie.
- * Prof.dr. Heleen Pott is socrates-hoogleraar Cultuurfilosofie en Grondslagen van het Humanisme aan de Erasmus Universiteit Rotterdam en doceert tevens wijsbegeerte aan de Universiteit Maastricht. Haar onderwijs betreft de historische en politiek-filosofische voorwaarden van cultureel pluralisme. Haar onderzoek is gericht op emoties en hun relatie met rationaliteit en lichamelijheid, zowel in de recente filosofie als in de cognitieve en neuropsychologie.

Inleiding

Dit artikel bouwt verder op de fenomenologische analyse van het Existentiële angstproces beschreven in het vorige nummer van dit tijdschrift (Calsius, 2013). Een individueel bewustwordingsproces doorheen een existentiële angstervaring werd vanuit fenomenologische invalshoek geanalyseerd en bracht een kenmerkende ritmering aan het licht². Doorheen vijf structuurmomenten werd het individu zich bewust van de dynamiek waarmee existentiële angst ons als mens niet vrijblijvend confronteert. Ten slotte werd dit Existentiële bewustwordingsproces opgevat als een zoekende, pulserende en emergente dynamiek waarbij het individu vanuit een krampachtige identificatie als ego doorgroeit naar een bewuste identiteit als existentieel zelf. De kwintessens van dit proces blijkt een volledige ontmaskering (disidentificatie) van de angstwerende strategie van het ego. De therapeutische achtergrond waartegen dit proces zich voltrok was een integratieve aanpak van gesprekstherapie en ervaringsgericht lichaamswerk. Vooral dit laatste bleek van doorslaggevend belang, met name in die fases waarbinnen tijdelijk amper of geen ruimte was voor verhalende of mentaliserende arbeid.

In dit artikel willen wij dan ook verder doorgaan op het thema van het lichaam tijdens het Existentiële proces doorheen angst zoals eerder beschreven. Vooral de mogelijkheden van het werken met ‘het lijf’ vanuit ervaringsgericht of experiëntieel ‘hands-on’ lichaamswerk nodigt uit tot nadere kennismaking en beschouwing. Voor zowel de casuïstieke analyse als de theoretische fundering van de positie van het lichaam, grijp ik aanvankelijk terug op de kapstok waaraan het eerste artikel opgehangen werd, namelijk het verhaal van mijn patiënt Raf enerzijds en het heideggeriaans filosofische en lacaniaans psychodynamische denkkader anderzijds. Uiteindelijk wil ik toekomen aan de therapeutische situering van het experiëntieel lichaamswerk. Hiertoe schets ik kort de relatie met twee andere therapeutische concepten die eveneens het werken met lijfelijke ervaring – zij het ‘hands-off’ – mogelijk maken, namelijk lichaamsmentaliteit en focusing.

Het lichaam als Existentiële uitdaging

De vraag naar existentiële angst bracht ons in het vorige artikel reeds bij Yalom (1980) die spreekt van *ultimate concerns* en Cooper (2008) die het heeft over *existential givens*. Een van deze kenmerkende aspecten van het existentiële proces werd benoemd als *existence as embodied*. Hiermee wordt verwezen naar het existentiële gegeven dat wij als mens niet enkel ons lichaam hebben, maar dat we als lichaam vooral onlosmakelijk verbonden zijn met de wereld die we bewonen, kortom de wereld waarin we als lichaam aanwezig zijn. Op die wijze valt bestaan dan ook letterlijk te begrijpen als lichamelijk uit-staan. De mens staat uit in de wereld en dat maakt hem kwetsbaar: de mens ziet niet alleen maar wordt vooral ook zichtbaar (Merleau-Ponty, 2009;

Taylor, 2008). De vraag naar het existentiële lichaam gaat dus over de ontologie van ons lichaam-zijn en het is dan ook op deze wijze dat haar relatie met angst begrepen kan worden³. Een relatie die trouwens minimaal wederkerig is. Allereerst is voor Heidegger angst een uitgelezen stemming om als mens te achterhalen wat authenticiteit in het eigen leven betekent⁴. Deze angst die dus een soort van optimale mogelijkheid inhoudt, blijkt vervolgens lijfelijk verankerd (Franck, 1986). Juist deze lijfelijke fundering zorgt ervoor ‘*that we apprehend our world in a direct and bodily way*’ (Cooper, 2008, p. 21). Dus angst als mogelijkheidsvoorwaarde voor authenticiteit is in haar fundament lijfelijk, maar – en dat is de wederkerigheid – net deze lijfelijkheid roept ook angst op aangezien het lichaam vaak de plek is van confrontatie met pijn, aftakeling en eindigheid. In dit paradoxaal samenkomen van mogelijkheid en onmogelijkheid verschijnt *embodiedness as an existential given*. Het is dan ook in deze niet vrijblijvende uitnodiging om te leren omgaan met het eigen lichaam dat wij de Existentiële uitdaging van het lijfelijk ‘er zijn’ situeren. Net zoals wij eerder reeds het Existentieel vermogen om doorheen angst te groeien, schetsten als het leren ophouden van een *tussenruimte* waarbinnen de angst wordt uitgehouden en het individu zich ertoe leert verhouden, zo ook ligt er een existentiële dynamiek in de eigen lijfelijkheid. Want hoewel Cooper (2008) stelt dat ‘*our bodies are the way the always-present condition of our conscience experience*’ (p.83), mogen we toch niet al te vlot voorbij gaan aan dat andere existentiële facet, namelijk het lichaam-zijn als onmogelijkheid.

Je lichaam zijn, mogelijk of niet?

Het (opnieuw) contact maken met het eigen lichaam is een terugkerend gegeven in diverse psychotherapeutische benaderingen en wordt vaak geduid als ‘experientiële’. Het lichaam dat in situaties van pijn, lijden en angst op de voorgrond komt als negatief geladen, wordt via tal van lichaams- en ervaringsgerichte vaardigheden in het nu-moment opgezocht als een meer positieve ervaring. Van focussen via gestalttherapie tot mindfulness, telkens wordt het belang benadrukt van lichaamsbewustwording in het nu-moment met als finale doelstelling datgene wat Fogel (2009) ziet als ‘*coming home to our selves, in line with the true Self*’. Cooper vat de rationale dan ook als volgt samen: ‘*Hence, the more that therapy can help clients to reconnect with their physical being [...], the more that clients can experience the fullness of an embodied life*’ (p.269).

Toch mogen we hier niet zomaar voorbij gaan aan de aanname die achter deze uitspraak schuilgaat en die aansluit bij het humanistisch mensbeeld waarbij het individu in staat geacht wordt zijn mens-zijn steeds verder te actualiseren. Concreet wordt bij de experientiële benadering van het lichaam de haalbaarheid van de lijfelijke bewustwording voorondersteld: het individu kan zijn lichaam hercontacteren. Vraag blijft evenwel of deze aanname terecht is. Is het individu effectief in staat om het eigen lichaam ten volle te ervaren en contacteren? Kunnen we thuiskomen in ons lijf? Wanneer we terugrijpen naar het lacaniaanse kader dat we in het vorige

artikel in de analyse van het Existentiële angstproces hebben betrokken, dan valt daar een ander geluid te horen. Het fundamentele belang van het lichaam in functie van de identiteitsontwikkeling wordt ook hier zeker onderstreept, zoniet nog explicieter uitgewerkt. Fundamenteel wordt in de vroege ontwikkeling – het zogeheten spiegelstadium – allereerst het lichaamsbeeld geïnstalleerd waarbij de moeder het kind helpt om het gefragmenteerde lichaamsbesef in te lijven tot een ‘geheelde’ ervaring (Vanheule, 2005). Dit leidt tot een eerste totaalervaring: dit ben ‘ik’ (Verhaeghe, 2003). De verknooptheid van lichamelijke en vroeg affectieve interacties wordt binnen dit analytisch kader van identiteitsvorming zelfs toegespitst op het belang van de huid: aanraken en aangeraakt worden (Anzieu, 1994). Daarnaast heeft dit spiegelsproces tussen het kind en de ander een verstrekkend gevolg voor de vraag naar de origine van de eigen lichaamsbeleving, hetgeen Verhaeghe als volgt verwoordt: *Het meest intieme deel van onszelf, “ons” lichaam, wordt door de Ander aange-reikt* (2003, p. 186). Het subject krijgt met andere woorden het ‘eigen’ lichaamsbeeld via de ander als een eerste identiteitslaag aangereikt. Hetgeen betekent dat de basislaag van de ego-identiteit niet slechts gewoon lichamenlijk is, maar met name gefundeerd wordt via de ander. Meer nog, deze ander heeft hierin niet enkel een helende en initialiserende invloed maar helpt ook mee aan het inlijven van de angst die uitgaat van het lichaam-zijn. Het pure ‘eigen’ lichaam is lacaniaans gedacht massief, traumatisch en overspoelend en als dusdanig niet talig of symbolisch bewerkbaar⁵. Het lichaamsbeeld dat aangereikt wordt via de ander is daarentegen wel bereikbaar en hanteerbaar doordat het ingeschreven staat in de orde van taal en symbool⁶. Het aangereikte lichaamsbeeld is dus als eerste laag van de ego-identiteit tegelijkertijd ook een eerste lichamelijke vorm van angstbewerking ten aanzien van de ondraaglijke en niet bewerkbare dimensie van onze realiteit, het reële. Dit maakt de basis van mijn identiteit in zekere zin driedig: (a) ze is lichamenlijk, (b) ze is angstwerend als lichaam en (c) ze is niet van mij, maar komt via de ander, wat Mooij (2002) uitdrukt door te stellen dat het primaat bij de ander ligt: *In eerste instantie kan een kind zich niet met zichzelf identificeren omdat dit “zelf” vooreerst een lege plek is, maar het identificeert zich met een beeld dat hem van buiten wordt aangereikt.* (p. 111). Maar wat betekent dit nu voor de vraag naar de mogelijkheid van het lichaam in therapeutische zin? Het lacaniaanse lichaam blijkt in zekere zin onmogelijk: enerzijds is het lichaam dat ik ben van de orde van het reële en bevindt het zich afgesneden buiten mijn bereik, anderzijds wordt het symbolisch-imaginaire lichaam dat ik wél heb aangereikt door de ander waardoor het niet origineel van mij is, maar slechts een identificatie. Verhaeghe (2009) vat dit kernachtig samen: *‘Ons lichaam maakt deel uit van dit Reële, wat meteen betekent dat we ons reële lichaam, vanaf het moment dat we een symbolisch denken verworven hebben, kwijt zijn. We mogen het dan wel “hebben”, het louter “zijn” behoort nog nauwelijks tot de mogelijkheden. Volgens ons taalgebruik hebben we een lichaam, terwijl we reëel gesproken een lichaam zijn dat een talig ik heeft.* (p. 87). Maar dit verlies houdt ook een belangrijk voordeel in aangezien we dit talig-symbolische lichaam wel kunnen bewerken en tot op bepaalde hoogte dus hanteren en zelfs controleren. De onmo-

gelijkheid van het eigen lichaam bestaat er dus uit dat we er niet meer mee kunnen samenvallen, we kunnen het niet meer zijn. En in die gevallen dat zich dit samenvallen toch voordoet, wordt het individu overspoeld door de angst te verdwijnen als subject⁷. Dit doet denken aan wat Glas (2002) schrijft over de onmogelijkheid om zich tot angst te verhouden: *'Dichter bij de angst komen betekent dan zoveel als: dreigend structuurverlies, een zich blootstellen aan de krachten van het vormloze, opheffing van de ik-zelfverhouding. In uiterste zin betekent het de onmogelijkheid zich tot de angst te verhouden: de ik-zelfverhouding lost op in de angst.'* (p. 56). Naar analogie kunnen we dan ook stellen dat dichter bij het 'pure' reële lichaam komen een zich blootstellen aan de krachten van het vormloze is. De onmogelijkheid het reële lichaam te zijn, betreft dan ook de subjectidentiteit die oplost in dit lichaam.

Lichaam en lijf

Met bovenstaande analyse heb ik even pas op de plaats willen maken, een korte druk op de pauzeknop als het ware. Het gevaar bestaat immers dat men binnen diverse experiëntiële benaderingen iets te gemakkelijk vertrekt vanuit de schijnbaar evidente aanname dat het lichaam geheel bereikbaar is door middel van therapeutische interventies die gericht zijn op lichaamsbewustwording. Het verdient aanbeveling om vaak gebezigde behandelstrategieën zoals *'je bewust worden van je lichaam'* of *'ermee één worden en thuis komen'*, te toetsen aan de vraag naar haalbaarheid. Vanzelfsprekend is dit tot zekere hoogte een conceptueel-filosofische discussie waarbij men al dan niet aansluiting vindt bij een of ander paradigma. Het lacaniaans kader blijft in haar kern een discours dat uitgaat van het tekort van het subject dat altijd zal blijven verlangen naar de onmogelijke heling van dit gemis. Hoewel dit zeker herkenbaar is bij andere denkers en stromingen binnen het existentiële paradigma, leunen existentieel-humanistische auteurs meer aan bij het mens-zijn als mogelijkheid tot actualisatie of authenticiteit. Zo trekt Gendlin (1969, 1993) een geheel andere kaart wanneer het gaat over het lichaam. Waar het focussen gericht is op het leren luisteren en zich openstellen voor datgene wat het lichaam als een diep gevoel van weten aanreikt, kan de lichamelijke aanwezigheid bij zichzelf voor Lacan niets anders zijn dan een illusie (Soenen & Van Balen, 2004). Het lichaam installeert tussen deze beide denkers dan ook een diepe ontologische kloof waarbij een diep lijfelijk weten contrasteert met de illusie van het kunnen kennen van het eigen lichaam.

Depestele (2004) tracht deze kloof te overstijgen door de vraag te stellen naar het lichaam als het onbewuste binnen de experiëntiële psychotherapie en vindt hier Lacan die niet enkel het onbewuste als 'talig gestructureerd' ziet, maar die daarenboven het lichaam beschouwt als tekst die we grotendeels nog niet kunnen lezen. Hierin ligt een gedeelde grond voor het kunnen begrijpen van de wijze waarop bijvoorbeeld somatische ziekten of orgaanfuncties te maken kunnen hebben met het lichaam als onbewuste. Depestele situeert het lichaam dan ook tegen de achtergrond

van drie vormen van weten: pre-impliciet, impliciet en expliciet waarbij de diep lijfelijk ervaren *felt sense* haar oorsprong vindt in het pre-impliciete weten en van daaruit doordringt naar het impliciete en het expliciete weten. Dit impliciete weten van het lichaam is dan ook talig, in die zin dat het vraagt naar woorden en beelden, zonder echter pre-verbaal te zijn. Diep in zich weet het lichaam als het ware wat het wil zeggen vóór de persoon het expliciet kan uitdrukken. Met deze diepte duidt Depestele op het pre-impliciete niveau dat voorafgaat aan het impliciete niveau tijdens het ervaren van de *felt sense* in het focusproces. ‘Dit *diepere weten is evenzeer lichamelijk; het is namelijk een diepere versie van datgene wat impliciete, lichamelijk gevoelde betekenissen of gevoelde zin zal worden; het is datgene van waaruit deze zich zullen vormen; het kan dus niet anders dan lichamelijk zijn.*’ (idem, p. 114).

Ook binnen het filosofische lichaam/lijf-debat is er een historische worsteling met het lichaam als onmogelijk, ditmaal in het spanningsveld tussen hebben en zijn. Zo besluit Slatman (2008) dan ook dat het hebben van een lichaam niet kan staan tegenover het zijn ervan. ‘*Lichamelijke identiteit betekent uiteindelijk niets anders dan dat “ik het lichaam ben dat ik heb”. Ik ben dit vreemde lichaam.*’ (p.213). En met dit vreemde zijn we enigszins toch weer terug bij het lacaniaans kader waar ‘iets van de orde van het lichaam’ niet enkel vreemd en *unheimlich* is maar bovenal beangstigt.

Het lichaam binnen het Existentiële proces ‘doorheen de angst’

Eerder hebben wij het proces doorheen angst beschreven aan de hand van een kenmerkend fenomenologische ritmering en dynamiek rond vijf structuurmomenten die het Existentiële bewustwordingsproces verankeren⁸. Dit proces eindigde in een vermogen tot Existentiële bewustwording dat wij definieerden als het kunnen openhouden van een tussenruimte waarbinnen het individu de *unheimliche* en paradoxale aanwezigheid van de angst kan uithouden en zich ertoe leert verhouden (Calsius, 2013).

Ook het ‘er zijn’ als lichaam (*embodiedness as existence*) verschijnt in dit Existentiële proces van tussenruimte. Hierbij hebben we minstens twee existentiële kanten van de eigen lichamelijkheid leren kennen. Allereerst was er de relatie tussen lichaam, kwetsbaarheid en authenticiteit, namelijk wil ik authentiek leven, dan kan ik niet anders dan dit als een lijfelijk-aanwezig-zijn beleven en dus ben ik kwetsbaar. Anderzijds was er de paradoxale onmogelijkheid van het lichaam-zijn: het eigen lichaam waarmee we het moeten doen – namelijk bewust aanwezig zijn – is niet ons meest eigen lichaam. Het paradoxale – en tegelijkertijd existentiële – hiervan is dat we het bewust aanwezig zijn als lichaam-in-de-wereld toch moeten betrachten maar finaal niet ten volle kunnen bereiken. Evenals bij authenticiteit is ook onze eigen lichamelijkheid in die zin paradoxaal van aard en zijn we gebonden aan een *unheimliche* opdracht: ‘*Authenticity is no-thing that can be attained, yet without attaining to it, authenticity cannot be found.*’ (Bradford, 2007, p. 25). De Existentiële gevoelige tussenruimte is

dus een belevingsruimte waarbinnen én van waaruit het lijfelijke ‘er zijn’ als *unheimlich* toegelaten kan worden. Dit veronderstelt niet enkel het ervaren van het lichaam in het nu-moment maar ook een zoeken naar een juiste verhouding met het eigen lichaam als onvoldoende en vreemd. Het brandpunt van deze Existentiële gevoeligheid kan opgevat worden als het leren doorleven van het eigen lichaam, het lichaam durven ervaren als een diep weten dat zich nooit volledig zal laten bemeesteren in een expliciet weten. Wanneer we eerder gezien hebben dat een doelstelling van experiëntiële therapie ligt in een *‘coming home to our selves, in line with the true Self’* dan dienen we hierbij in het achterhoofd te houden dat dit thuiskomen altijd *unheimlich* zal blijven. Resteert nu de vraag hoe dit vermogen tot Existentiële tussenruimte in een therapeutisch proces mogelijk te maken. Opbouwend naar een antwoord op deze vraag, starten we bij twee verwante en vaak aangewende concepten/technieken, namelijk mentalisatie en focussen.

Mentalisatie als vermogen tot reflectieve afstand

Wanneer we vertrekken vanuit de minimale kenmerken van de Existentiële tussenruimte, dan betreft het een vermogen tot bewuste, mentale afstand of verhouding ten opzichte van het eigen functioneren als ego-identiteit en de hiermee verweven rol van angst. Zo gesteld doet dit denken aan het vermogen tot mentaliseren: *‘Het vermogen intenties en gevoelens bij anderen en zichzelf te erkennen, interpersoonlijk gedrag te begrijpen in termen van mentale toestanden en dit alles te situeren binnen een psychische realiteit die weliswaar met de externe realiteit is verbonden maar er toch van te onderscheiden valt’* (Kinet & Vermote, 2005, p.7). Mentaliseren wordt gezien als de meest fundamentele gemeenschappelijke factor in psychotherapie en wordt omschreven als een cognitieve verstandelijke bezigheid waarbij het mentaal en inzichtelijk uitwerken van eigen emotionele belevingen centraal staat (Allen, Fonagy & Bateman, 2008). Indien dit proces meer gericht is op het lichaam dan spreken Spaans en collega’s (2009) van ‘lichaamsmentaliteit’ als *‘het vermogen om eigen en andermans lichaamssignalen waar te nemen, er ontvankelijk voor te zijn, en verbinding te ervaren met onderliggende mentale toestanden. [...] een subtiel aanvoelen van lichamelijke signalen én de daarmee samenhangende psychische toestanden’* (p. 241). Lichaamsmentaliteit is dus het vermogen om lichamelijke belevingen om te zetten in beeld en taal en kan in die zin een belangrijk aandachtspunt zijn binnen therapeutische processen waar het lichaam explicieter centraal wordt gezet. Maar hoewel (lichaams-)mentaliteit zich richt op het voelen van de eigen emoties en lichaamssignalen en hoewel het mentaliserend vermogen gezien wordt als de basis van empathie en introspectie (Cluckers & Meurs, 2005), gaat het hier toch niet over het vermogen tot tussenruimte. Allen, Fonagy en Bateman (2008) geven zelf een aanzet tot dit onderscheid wanneer ze wijzen op het verschil tussen mentalisatie en mindfulness. Ondanks gelijkenissen zien ze mentalisatie als ‘een op de psyche gerichte mindfulness’. Belangrijk verschil met mindful-

ness ligt erin dat dit laatste pre-reflectief, perceptueel en niet evaluatief is, terwijl mentaliseren meer doelbewust, cognitief en gericht is op mentale toestanden. Aldus is mentaliseren niet gericht op het lijfelijke weten, het pre-reflectieve aspect van onze zelfbeleving. Ook hier kan een anekdote van Raf rond het aanvoelen van de relationele tol bij zijn vrouw verheldering bieden. In de laatste periode dat ik Raf zag, vertelde hij me over een controlebezoek bij de oncoloog.

‘Nadat de beeldvorming gedaan was, moesten we wachten in het vertrouwd geworden zaaltje. Mijn vrouw zat naast me en dat voelde goed, anders dan voorheen. Ik zag haar gelaat vanuit mijn ooghoek en hoewel ik eigenlijk onopgemerkt wou zien of ze bijvoorbeeld moe of bezorgd was, werd ik verrast door wat me opviel, wat ik echt zag. Nooit eerder zag ik de jarenlang ingesleten pijn aan haar, in een blik, een houding of de serene rust waarmee ze in stilte haar angst en haar gevecht rond de kanker had gedragen. Ik realiseerde me dat ik het was die deze pijn grotendeels mee had aangebracht in haar gelaat en dat mijn egocentrisme mij koud en ongevoelig had gemaakt voor de kleine kreten die zij vaak wel geslaakt moet hebben zonder dat ze zich ooit heeft opgedrongen, zonder mij ooit iets in de weg te leggen. Ik voelde me plots heel slecht.’ Raf vertelde dat hij dat moment daar in die wachtzaal nooit zou vergeten omdat er net toen in die wachtende stilte een nummer op de radio speelde dat hij kende van vroeger maar waarbij hij nooit geluisterd had naar de tekst. Het was een song van de groep Spandau Ballet – de titel wist hij niet meer – maar daarin bezingt de zanger met diepe dankbaarheid zijn moeder: “and when she smiles she shows the lines of sacrifice”. Raf vervolgt: ‘Ik had de grootste moeite van de wereld om mijn tranen te onderdrukken. Ik voelde op bijna onwezenlijke wijze in mijn lijf een samenkomen van boosheid, pijn, schuld en onmacht maar tegelijkertijd wist ik diep van binnen dat het goed was dat ik dit nu ervoer en dat ik het allicht ook nu pas kon ervaren. Ik nam vervolgens haar hand vast en waarom weet ik nog altijd niet, maar zij knipoogde met een kleine glimlach.’

Wat hier beschreven wordt, is inderdaad geen stereotiep voorbeeld van lichaamsmentaliseren, in die zin dat de kern van het proces zich sterk ent op de lijfelijke en pre-reflectieve beleving. Toch is ook dit geen onbekend proces. Deze pre-reflexieve ervaring vormt de basis van het experiëntieel-therapeutisch concept ‘focussing’.

Focussen als vermogen tot luisteren naar wat het lichaam vertelt

Zoals eerder al aangehaald is het aandachtig stilstaan bij één oefenen in het bewust lijfelijke aanwezig zijn geenszins vreemd binnen de existentieel-fenomenologische therapeutische benaderingen. Het belang van het (opnieuw) contacteren van het eigen ‘er zijn’ als lichaam staat centraal in diverse, meer experiëntieel gerichte therapieën. Van de verschillende lichaams- en ervaringsgerichte vaardigheden die hierin aangewend kunnen worden, is focussen niet enkel het meest bekend maar tevens het

meest wetenschappelijk gevalideerde concept (Gendlin, 1969, 1993, 2008; Gendlin & Olsen, 1970; Depestele, 2004). Leijssen (2009) schetst focussen als een natuurlijk proces van innerlijk luisteren en geeft aan dat dit een 'stil worden' veronderstelt waarbij de aandacht naar binnen gebracht wordt, naar subtiele lichamelijke gewaarwordingen die uitnodigen tot een vriendelijke erkenning. Wanneer zij vervolgens erop wijst dat je mag proberen om dit innerlijke belevingsproces uit te drukken in woorden of beelden, dan is het onder andere hier dat het vermogen tot lichaamsmentaliteit en focussen elkaar raken.

We zouden de zojuist beschreven ervaring van Raf dan ook kunnen situeren binnen een horizontaal spectrum waartoe (lichaams-)mentaliteit en het vermogen tot focussen zich verhouden. Raf mentaliseert zowel de eigen lijfelijke als die van zijn vrouw, en tracht te focussen op datgene wat hij op dat moment ervaart. Wanneer het nummer hem diepgaand raakt, heeft Raf het plots moeilijker met woorden en staat de authenticiteit van de lijfelijke beleving op de voorgrond. Hij voelt én weet diep van binnen – in één enkel moment – dat hij zijn vrouw nooit echt gekend heeft, laat staan toegelaten. Nu pas beseft hij wat hij gedaan heeft, nu terwijl een schijnbaar banaal liedje op de achtergrond speelt. Dit is wat men experiëntieel een *felt sense* noemt waarbij een innerlijk weten, dat woorden overstijgt en verankerd zit in de lijfelijke aanwezigheid, duidelijk op de voorgrond treedt. Zo een specifiek moment waarop er nog geen woorden zijn, wordt geduid als een focusruimte: *'Verder nu, op bepaalde momenten van dit reflecterend verwoorden, merkt hij [de patiënt, JC] dat hij vastloopt. Hij heeft contact met een beleving, maar er komt geen tekst meer. Op het moment dat hij zijn aandacht houdt bij die woordeloze beleving creëert de patiënt een ruimte waarvan de polen gevormd worden door zijn focusaandacht enerzijds en het onduidelijke punt anderzijds: de focusruimte'* (Depestele e.a., 2003, p. 183). Dit is ook wat Raf doet wanneer hij het gevoel toelaat, het omzet in een handeling (het vast nemen van de hand van zijn vrouw) en vervolgens tracht om woorden te vinden.

Focussen gaat over een diep lichamenlijk gevoeld veranderingsproces waarbij het bewuste ik natuurlijk betrokken is, maar dat tegelijkertijd iets diepers is dan dit bewuste ik: *'[De veranderingsstap, JC] gebeurt aan en overkomt het zichzelf kennende zelf; dit zelf wordt er in opgenomen en meegenomen naar nieuwe "inzichten", nieuwe zelfkennis. De veranderingsstap komt uit een proces waardoor zowel het bewuste als het onbewuste gedragen worden: dat proces was vastgelopen, nu beweegt het.'* (Depestele, 2004, p. 119).

Wanneer we de beleving van Raf in de wachtzaal, zonet nog categoriseerde binnen een horizontaal spectrum van focussen tot lichaamsmentaliteit, dan moeten we nu enigszins op onze stappen terugkomen. De overeenkomsten in het citaat van Depestele reiken verder dan wat met mentaliteit bedoeld werd en komen in de buurt van ons concept Existentiële tussenruimte. Dit wordt nog meer verduidelijkt wanneer Depestele dit veranderingsproces beschrijft in termen van een expliciet en impliciet weten: *'Een impliciet weten, een gevoelde zin, is een niet-wetend weten. Het is tegelijk een weten, een weten dát er iets is; en tegelijk een niet-weten, een niet-weten wát het is, een nog niet expliciet weten.'* (p. 110). We zouden het focusproces dan ook kun-

nen parafraseren als een proces waarbij het zichzelf denkende ik bewust ruimte leert maken om te luisteren naar frequenties van weten waarop de eigen radio tot dan toe nog niet afgestemd geraakte. Hierbij is het expliciteren van datgene wat gevoeld wordt als waarachtig echter niet de belangrijkste doelstelling, maar wel het innerlijk in beweging komen van wat reeds geweten was op een dieper, impliciet niveau. Leijssen (2009, 2004) spreekt hier over het belang van 'de juiste afstand' ten aanzien van de eigen innerlijk ervaren wereld aan emoties, gevoelens en gedachten als een optimale innerlijke relatie. Hoewel deze beschrijvingen zoals juiste afstand, ruimte maken, in beweging komen van een dieper weten en het toelaten van wat overkomt, in lijn liggen van het vermogen tot Existentiële tussenruimte, zijn er toch ook enkele verschillen.

Mentaliseren voor het ego, tussenruimte voor het zelf

Allereerst gaat het bij mentalisatie in essentie over het vermogen om belevingen om te zetten in taal of beeld. Paesen (2005) wijst op een ander basiskarakter van mentalisatie, namelijk het defensieve karakter, waarin het onderscheid met het vermogen tot Existentiële tussenruimte scherp gesteld wordt: *'Daardoor heeft elk mentaliseren een defensieve kwaliteit. Door de onderliggende rauwe werkelijkheid naar een ander (symbolisch) niveau te tillen, wordt de weg afgesloten voor de dreiging die daarvan uitgaat'* (p.97). Waar het bij mentalisatie dus niet over gaat, is het afstand nemen tot de eigen ego-identificatie *an sich*, integendeel, mentalisatie staat juist in voor de beveiliging van de identificatie als ego. Laat staan dat het mentaliserend vermogen zich zou richten op het ervaren van het illusoire karakter van deze identificatie. Mentalisatie speelt zich af binnen de identiteit als ego, terwijl de Existentiële tussenruimte ontsloten wordt wanneer het individu noodgedwongen aan gene zijde van het ego geworpen wordt.

Mentalisatie kan dus niet als equivalent voor het vermogen tot Existentiële tussenruimte beschouwd worden waarbij het belangrijkste onderscheid zich als volgt laat parafraseren: bij het mentaliseren tracht het individu om het voorwerp van mentalisatie (emoties, lichamelijke beleving, etc.) om te zetten in en uit te drukken via het discours van taal en beeld. Daarentegen heeft het Existentieel bewustzijn als vermogen tot tussenruimte betrekking op datgene dat zich niet laat inschrijven in enig talig discours. In de Existentiële tussenruimte verlaat, of beter, overschrijdt het individu het strikte kader van rationele logica en reflexieve cognitie, daar waar het mentaliserende individu dit kader net beter leert hanteren.

Wanneer we ook dat andere concept van het geschetste experiëntieel-mentaliserende spectrum, namelijk het vermogen tot focussen, hernemen, lijkt hier een meer geruisloze overgang tot de Existentiële tussenruimte aanwezig. Zo heeft Leijssen (2009) het over focussen als *'een betrouwbare ingang naar het domein van de ziel'* en verwijst ze naar een houding waarbij *'een diepere lichamelijk gevoelde wijsheid de leiding*

krijgt in plaats van zelf te sturen vanuit een lineair rationeel denkproces'. Het continuüm tussen mentalisatie, focussen en Existentiële tussenruimte zie ik dan ook als een glijdend proces met de kunst tot aandacht schenken als gemene deler. Het is dus een aandachtscontinuüm waarop een bewustzijnsfocus zich continu als zwaartepunt beweegt. Het Existentieel bewustwordingsproces is hierbij een ruimtezoekend en pulserend proces dat zich – soms abrupt dan meer vloeiend – verwerkelijkt, maar dat steeds gepaard gaat met een fundamentele verschuiving van identiteitsverankering. Precies deze verschuiving tussen het ik en het existentiële zelf als identificatiepool is de kwintessens van het Existentiële proces. Wanneer dit nieuwe identificatiepunt als zelf bereikt wordt, klikt het individuele bewustzijnsproces zich vast zoals een muurklimmer zich verzekert aan een nieuwe haak in de wand. Dit nieuwe punt zal vanaf dan fungeren als meest optimale steunpunt voor de verworven identiteit. En net zoals de klimmer ook kan terugvallen op eerder verzekerde punten, zo beweegt ook het identificatiezwaartepunt zich soms op uitgesproken wijze doorheen het continuüm. Echter, in beide gevallen – klimmer en bewustzijnsontwikkeling – blijft de meest recent verworven haak als steunpunt gevrijwaard. Een bewustzijnspectrum dus waarop de twee ijkpunten ego en existentieel zelf goed afgelijnd zijn en herkend kunnen worden: iets van de orde als 'ik' dat zijn weg vindt naar een talige betekenis versus iets van de orde als 'zelf' dat zich bevindt '*op de grenzen van denken en taal waar we als mens kunnen zien wat we niet kunnen zeggen, uitkijkend in de peilloze diepte, in het mysterie.*' (Murdoch in: Alma, 2007, p. 47). Of anders geformuleerd, iets dat gerichte cognitieve aandacht verdraagt, naast iets dat zich niet laat vangen door deze eerder verworven aandachtsvorm en zich steeds verplaatst: het is nu het individu dat moet verdragen.

De Existentiële tussenruimte in therapie

Hoe kan therapie nu bijdragen aan dit vermogen tot tussenruimte? Hiertoe herkennen we de centrale casus uit het vorige artikel van de patiënt Raf in diens Existentiële proces doorheen angst. Op het dieptepunt van dit proces kantelde de therapie van Raf naar een meer lichaamsgerichte psychotherapie waarbij de gespreksarbeid naar de achtergrond verdween. In plaatst hiervan bestonden de sessies uit ervaringsgericht werken met het lijf als rechtstreekse toegangspoort⁹. Bij Fogel (2009) wordt de therapeutische dimensie van deze benadering benoemd als '*embodied self-awareness*': '*This means that thought patterns, emotions, forms of embodied self-awareness, muscle tension and relaxation act together as a dynamic system, each element of which influences and maintains the others to form characteristic postures of relating to the world. It also means that embodied self-awareness treatments can have multiple entry points into that system including body-oriented talk therapy, therapies based in movements, and therapies based in touch.*' (p. 196).

Het centrale *entry point* in Rafs therapie tijdens deze fase lag dan ook bij een combinatie van weefselwerk (*touch*) naast focussen en visualisatie. Dragend concept hierbij is het beïnvloeden van musculaire lichaamspantsers die zich als een beschermende structuur doorheen de tijd geïnstalleerd hebben als reactie op bedreiging, angst of trauma (Fogel, 2009; Löwen, 1996; Van Praag, 1998). Belangrijk hierbij is op te merken dat deze wefelselpantsers zich betekenisvol verhouden tot het individuele lijfelijke ‘er zijn’ en deelnemen aan de wereld. Mooij (2006) spreekt in dit kader van ‘*een hermeneutiek van het lichaam*’ waarbij niet intentionele handelingen, seksualiteit, ademhaling en spijsvertering ‘iets’ uitdrukken. Het bewerken van het betrokken weefsel leidt vaak tot een bevrijdende gewaarwording waarbij plots heldere belevingen, gevoelens of herinneringen op de voorgrond treden. Hiernaar wordt verwezen als ‘*participatory memory*’: ‘*Participatory memories are lived re-enactments of personally significant experiences that have not yet become organized into verbal or conceptual narrative. [...] When experiencing a participatory memory, one is not thinking about the past. One is directly involved in a past experience as if were occurring in the present.*’ (Fogel, 2009, p. 260). We herkennen in deze omschrijving duidelijk het (tijdelijke) onvermogen om de lijfelijke ervaring te mentaliseren, terwijl zich tijdens het faciliterende weefselwerk wel reeds een diep lijfelijk weten manifesteert. In experiëntiële psychotherapie doet dit denken aan de ‘focusruimte’ waarbij de patiënt contact heeft met de beleving maar er geen tekst meer komt: ‘*Als de patiënt de tijd kan nemen om in contact te blijven met zo een onduidelijk punt en hij probeert vragend-wachtend de kern ervan naar voren te laten komen, eerst als specifieke lichamelijk gevoelde kwaliteit en dan met een kwaliteitsomschrijvend woord, dan kan er een woord komen of een paar woorden die – na ze enkele keren te hebben laten resoneren – op het punt blijven aangrijpen.*’ (Depestele e.a., 2003, p. 182)

Tegen deze achtergrond kunnen we de therapie van Raf in die fase situeren. Het diepgaand inwerken op die lichaamsweefsels die uitdrukking waren van zijn lijden ging gepaard met zowel pijn als opluchting. Het afwisselen van een soms niet aflatende manuele druk op specifieke wefelselpunten met zachte en luisterende aanraking bracht meermaals een lichamelijke catharsis op gang (cf. *participatory memory*). Het ondersteunend begeleiden van Rafs beleving met behulp van woorden of beelden lag enkele keren aan de basis van een lijfelijk gevoelde herinnering in het hier-en-nu. Zo was er die sessie waarbij het bewerken van het spierpantser rond het borstbeen, de hals, de nek en kaak de volgende beleving katalyseerde.

Th.: ‘Voel je wat ik doe, Raf?’ [De druk wordt langzaam verhoogd tot net onder de pijngrens.]

Raf: ‘Dit is bijna niet uit te houden, zo scherp voelt het aan’

Th.: ‘Probeer toch bij dit gevoel te blijven.’

Raf: [Tranen beginnen te rollen over zijn gezicht] ‘Ik dacht dat ik de ergste pijn al wel gevoeld zou hebben in mijn bed, alleen. Man, man, ... dit is écht niet meer uit te houden.’ [De tranen worden een huilen en een vechten tegen de pijn.]

Th.: ‘Wat voel je nu Raf? Wat voor pijn is dit, is dit zoals de pijn van je lichaam tijdens de afgelopen weken?’

Raf: ‘Nee, godver, dit is echt niet uit te houden ... je snijdt gewoon door me heen ... Man, man, ma ... ma ... ma ...’ [Raf wordt echt boos en schokt en slaat op de tafel. Hij huilt nu onophoudelijk en vraagt al wenend waarom dit moet, waarom ik hem dat aandoe.]

Th.: [Na enige tijd stilte.] ‘Is het mogelijk om je emotie en je pijn nu in woorden of beelden te vangen?’

Raf: [Bekomt zachtjes van de acute beleving.] ‘Ik heb het koud en voel me slecht ... alleen, alleen thuis, niemand anders is bij me. [stilte, ogen nog steeds gesloten] Het voelt als of iemand met een zware staaf bonkt aan de binnenzijde van mijn keel en borstkas [...] Ik ben alleen thuis en zij komen maar niet, ik ben echt al lang aan het wachten ...’

[lichaamswerk wordt geleidelijk afgebouwd en Raf opent de ogen]

Vervolgens werd ruimte gegeven aan de beelden en woorden die zich aandienen. Zo vertelt Raf dat hij terug thuis was in zijn ouderlijk huis. Ik gaf aan dat zijn boze en pijnlijke kreten op een bepaald moment niet meer klonken als ‘man, man, man’ maar als ‘ma ...ma ..., mama’. Raf aarzelde maar gaf aan dat hij inderdaad voelde dat hij als een klein jongetje huilde en dat het ook voelde alsof dat jongetje nu effectief op de tafel had gelegen.

Experiëntieel lichaamswerk en focussen

Na de zonet beschreven sessies lichaamswerk en focussen kwamen diverse beelden en herinneringen rond de beleving van kleine Raf. Hierop werd tijdens de therapie verdergewerkt en bleek Raf ook zelf – deels onbewust – na de sessies door te gaan. Zo zat hij voor de zoveelste avond alleen op zijn flat en zag hij hoe hij als speelbal van zijn emoties, zijn leven, zijn lijden heen en weer geslingerd werd. Toch kwam er die avond een beeld op dat uiteindelijk anders was dan de zovele voorstellingen en inzichten die hij wel vaker na een therapiesessie had gekregen. Het beeld werd hem aangereikt door de webcam bovenop zijn laptop, maar zou geleidelijk evolueren van een camera tot een *nachtkijker*. Tijdens de laatste fase van zijn therapie heeft Raf vaak getracht om ook aan mij uit te leggen wat er nu zo anders was sinds hij deze nachtkijker als metafoor gezien had. Hoewel hij diep van binnen voelde dat deze nachtkijker samenbracht wat hij eigenlijk niet kon verwoorden, kreeg hij het moeilijk uitgelegd. Hij benadrukte dat hij nog nooit in zijn leven zo zeker was geweest dat het goed was zoals het ging. Hij zag nu waartoe het zo had moeten lopen zonder dat hij begreep waarom het zo was gegaan. Hij beleefde het als iets dat hem onderuit gehaald had en ingeslagen was op zijn leven, waardoor iets in hem opengebroken was. Het ‘openbreken’ – hoe beangstigend het ook lange tijd was geweest – had nu ruimte gemaakt voor een diep gevoel van rust en vertrouwen.

Dit proces ligt sterk in lijn van de ‘ruimte tot zelfsymbolisatie’ die Depestele beschrijft (2000). Het kenmerkende aan deze fase wordt in het volgende citaat weer gegeven en beschrijft tegelijkertijd wat er met Raf gebeurde: ‘*Na de sessie gebeurt het*

soms dat ineens nieuwe ideeën en associaties onverwacht opduiken. De patiënt moet hiervoor openstaan en het ontvangen; anders gaat het verloren. Die nieuwe ideeën overkomen de patiënt, zonder dat hij iets doet. Het is hier het diepere proces zelf dat zonder meer tot vooruitdragende symbolisatie komt: we kunnen spreken van een zelfsymbolisatie. Deze innerlijke belevingsruimte wordt gevormd door de zichzelf spontaan openende, diepe beleving en de ontvangende patiënt.' (Depestele e.a., 2003, p.183).

Hoewel datgene wat hier als vooruitdragende zelfsymbolisatie beschreven wordt, zich ook bij Raf voltrok, is het moeilijk om glasheldere demarcatielijnen te trekken in het gehele therapeutische proces. Het therapeutisch spectrum van mentaliseren, het lijfelijk gewaarworden van de *felt sense* tijdens het lichaamswerk en het verschijnen van de Existentiële tussenruimte, laat zich inderdaad niet eenvoudigweg opdelen in een hiërarchische lineaire chronologie. Daarom kozen we eerder voor een fenomenologische analyse van het Existentiële proces. Hierin toont het individuele bewustzijn zich als een verschuivingsbeweging waarbij de focus van aandacht of bewustwording zich gradueel en op pulserende wijze verankert rond een volgende identiteit. De dynamische, bewegende en zelfs organische aard van dit bewustwordingsproces wordt mooi toegelicht door Leijssen (2009) wanneer zij het focussen beschrijft als een verruiming van bewustzijn: '*Het proces dat zich tijdens het focussen voltrekt, impliceert een subtiel evenwicht tussen ergens naartoe gaan en iets laten komen, doelbewust streven en loslaten, werken en ontvangen, beheersen en geraakt worden, inzet en overgave. Het moment van de verandering overkomt de persoon als iets wat zich geeft, wat verrast, wat ook dankbaarheid oproept. Dit is vergelijkbaar met het moment van een bewustzijnsverruiming tijdens meditatie, en in religieuze termen spreekt men van "genade"*' (p. 112). Hier wordt een 'waarnemen' bedoeld dat het kijkvermogen van het individu als ego overstijgt. Dit overlapt dan ook zeker met het Existentiële proces dat we in dit werk beschreven hebben, waarbij het veranderingsmoment dat werkelijk als 'genade' aanvoelt, zich verhoudt tot de Existentiële gevoeligheid uit het laatste structuurmoment van het existentiële zelf (ESM5).

Op deze wijze zijn er dus ijkpunten op het bewustzijnscontinuüm die zich daadwerkelijk van elkaar onderscheiden en is er een demarcatie mogelijk ten aanzien van het Existentiële proces doorheen angst. Het vermogen tot Existentiële tussenruimte is in zekere zin een fase die niet meer kan verschuiven. Het onderscheidend anderszijn van het Existentiële bewustzijn ligt dan in het vermogen om de paradoxale en *unheimliche* aard van het eigen 'er zijn' en leven te leren dragen en uithouden, zonder dat hiervoor teruggerepen wordt naar een definitieve symbolisatie of controle. Anderzijds beseffen we eveneens dat we uiteindelijk nooit buiten die symbolisatie kunnen, hoe garantieloos of illusoir deze finaal ook moge zijn. Existentieel bewust worden is dus misschien ook vooral een diepgaand weten dat de meerwaarde en kracht van elke identificatie – als ego maar ook als existentieel zelf – vooral ligt in de zoekende beweging en niet zozeer in de verhoopte finaliteit aan zekerheden.

Tot slot

Dit alles zit gecondenseerd in die ene grenservaring die ongevraagd verschijnt tijdens het proces dat we als ‘Existentieel’ geduid hebben omdat het individu zich – evenmin gevraagd – ‘doorheen’ de angst dient te begeven. ‘Er zijn’ verhoudt zich eigenlijk dan ook altijd tot het gevoel worden voor en het loslaten van het idee dat onze realiteit uiteindelijk gestuurd kan worden. Het Existentiële proces is bij uitstek een proeve hiervan, zo getuige de reeds geciteerde woorden van Bugental: ‘*Psychotherapy is not learning to adjust; it is a facing of infinite un-adjustability.*’ (in Bradford, 2007). Heidegger leerde ons dat uit angst iets te leren valt, terwijl Lacan uiteindelijk wijst op angst als iets dat finaal ondraaglijk blijkt en waarvoor iets altijd als buffer nodig blijft. Dit schijnbaar tegenstrijdige aan angst vertaalt zich in de oneindige onaanpasbaarheid waarnaar Bugental verwijst en waarmee we het zullen moeten (leren) doen als mens. Het heeft ons in dit werk gebracht tot het ontdekken van een van de mogelijke instrumenten die we als mens tijdens onze ontwikkeling dan ook ter beschikking hebben: de Existentiële tussenruimte. Het dragende en faciliterende vermogen voor het Existentiële proces ‘doorheen de angst’ is dan ook meer dan ooit een mogelijkheid tot openhouden, verhouden en uithouden van een tussenruimte waarbinnen het individu toe kan komen aan de confronterende ontmoeting met het existentiële dat minimaal kan opduiken in de eigen angst, authenticiteit en ... de eigen lichamelijke. Net dat *unheimliche* van het lichaam waartoe we als therapeut uitgenodigd worden: *to be or not to be somebody*.

Correspondentieadres

joeri.calsius@uhasselt.be

Noten

- 1 Dit artikel werd gebaseerd op een hoofdstuk uit het proefschriftonderzoek van de auteur waarmee hij in 2013 de Van Helsdingenprijs van de Nederlandse Stichting Psychiatrie en Filosofie won. Het is het vervolg op een eerder verschenen artikel in het vorige nummer van dit tijdschrift onder de titel ‘Doorheen de angst. Fenomenologische analyse van vijf existentiële structuurmomenten.’
- 2 Het onderscheid existentieel versus Existentieel is wezenlijk en verwijst in essentie naar respectievelijk een translatie (verschuiving) en transformatie als beweging binnen de individuele identiteitsontwikkeling. Verdere toelichting, zie Calsius, 2012, 2011.
- 3 Angst onderscheidt zich van vrees en schrik in de afwezigheid van een specifiek object waarop het gericht zou zijn. In dit werk wordt angst in lijn van Kierkegaard, Heidegger, Lacan en –meer recent– Glas opgevat als een grondstemming die onlosmakelijk verbonden is met van het leven als mens in een wereld, cf. het geworpen-zijn (zie ook Kierkegaard, 2009; Heidegger, 1999; Lacan, 2004; Harari, 2001; Glas, 2002).
- 4 Heidegger (1999) spreekt niet van stemming of authenticiteit maar respectievelijk van ‘*Befindlichkeit*’ en ‘*Eigentlichkeit*’.
- 5 Binnen het lacaniaans denken is het lichaam van de orde van het reële: deze dimensie van onze realiteit is massief, niet te vatten in woorden en gaat vooraf aan de individuele ontwikkeling van het subject. Wanneer eenmaal het individu ingeleid wordt in de wereld van taal en symbool (‘denken en spreken’) dan gaat de toegang tot de reële dimensie van onze realiteit verloren. Hoewel het reële er is, blijkt het voor het individu –uitzonderingen daargelaten– niet meer bereikbaar.

- 6 In tegenstelling tot het reële waartoe we geen toegang meer hebben, nemen we als individuen allen deel aan een gedeelde dimensie van onze realiteit die opgebouwd is via taal, beeld en symbool. Dit wordt lacaniaans benoemd als het symbolisch-imaginaire.
- 7 Hier wordt binnen het analytische kader bijvoorbeeld verwezen naar de psychose als ervaring waarbij het individu overspoeld wordt door massieve angst en verdwijnt als afzonderlijk subject.
- 8 Het eerste existentiële structuurmoment (ESM1) was de 'ego-identificatie' en werd gevolgd door de 'existentiële breuk' (ESM2), de 'krampachtige heridentificatie als ego' (ESM3), de 'epifanische ontmaskering van het ego' (ESM4) en tot slot de 'Existentiële bewustwording' of het 'existentiële zelf' (ESM5). Zie ook Calsius 2013, 2011.
- 9 Ook vanuit neurobiologisch en fysiologisch onderzoek blijkt er toenemende evidentie voor het ervaringsgericht hands-on-werken. Met name het recente interdisciplinaire onderzoeksgebied rond 'fascia' draagt bij aan een wetenschappelijke fundering voor experiëntieel of ervaringsgericht weefselwerk bij diverse fysieke en psycho-emotionele hulpvragen. Zie o.a. ook Huijing e.a., 2009; Schleip 2003a, 2003b; Fogel, 2009; Hart, 2008.

Literatuur

- Allen, J.G., Fonagy, P. & Bateman, A.W. (2008). *Mentaliseren in de klinische praktijk*. Amsterdam: Nieuwezijds.
- Alma, H. (2007). Verbeeldingskracht en transcendentie. De spirituele kracht van kunst. In: I. Brouwer, I. van Emmerik, H. Alma, M. van Paassen & A. Scholten (Red.). *De stille kracht van transcendentie*. Amsterdam: SWP.
- Anzieu, D. (1994). *Le penser. Le Moi-Peau au Moi-pensant*. Paris: Dunod.
- Bradford, G.K. (2007). The play of unconditioned presence in existential-integrative psychotherapy. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 39(1), 23-47.
- Calsius, J. (2011). *Ruimte voor Angst. Het vermogen tot existentiële bewustwording doorheen angst in relatie tot lichaam en authenticiteit*. Doctoraatsverhandeling.
- Calsius, J. (2012). Existentiële bewustwording en angst. Kanttekening rond ontwikkeling en verticaliteit. In: T. Jorna (Red.). *Mag een mens eenzaam zijn? Studies naar existentiële eenzaamheid en zingeving*. Amsterdam: SWP.
- Calsius, J. (2013). Doorheen de angst. Fenomenologische analyse van vijf structuurmomenten. *Tijdschrift Cliëntgerichte Psychotherapie*, 51(3), 226-242
- Cluckers, G., & Meurs, P. (2005). Bruggen tussen denkwijzen? In: M. Kinet & R. Vermote (Red.). *Mentalisatie*. Antwerpen: Garant.
- Cooper, M. (2008). *Existential therapies*. Los Angeles, London: Sage Publications.
- Depestele, F., Korrelboom, K., Wolf, Th. de, & Snijders, H. (2003). Fasering en proces. Een experiëntieel, gedragstherapeutisch en psychoanalytisch perspectief. In: S. Colijn, J.A. Snijders, R.W. van Trijsburg (Red.). *Leerboek integratieve psychotherapie*. Utrecht: De Tijdstroom.
- Depestele, F. (2000). De therapeutische ruimte vanuit experiëntieel perspectief. *Tijdschrift Cliëntgerichte Psychotherapie*, 38(4), 237-262.
- Depestele, F. (2004). Het lichaam vóór de 'gevoelde zin'. In: G. Lietaer & M. van Kalmthout (Red.). *Praktijkboek gesprekstherapie. Psychopathologie en experiëntiële procesbevordering*. Utrecht: De Tijdstroom.
- Fogel, A. (2009). *The psychophysiology of self-awareness. Rediscovering the lost art of body sense*. New York, London: Norton.
- Franck, D. (1986). *Heidegger et le problème de l'espace*. Paris: Les éditions des Minuits.
- Gendlin, E.T. (1969). Focusing. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 6(1), 4-15. Retrieved from http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2048.html.
- Gendlin, E.T. (1993). Three assertions about the body. *Folio*, 12(1), 21-33. Retrieved from http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2064.html
- Gendlin, E.T. (2008). *Focussen. Gevoel en je lijf*. Haarlem: De Toorts.
- Gendlin, E.T. & Olsen, L. (1970). The use of imagery in experiential focusing. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 7(4), 221-223. Retrieved from http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2066.html.
- Glas, G. (2002). *Angst. Beleving, structuur, macht*. Amsterdam: Boom.

- Harari, R. (2001). *Lacan's seminar on 'Anxiety'*. New York: Other Press.
- Hart, S. (2008). *Brain, attachment, personality*. Londen: Karnac.
- Heidegger, M. (1999). *Zijn en tijd*. Amsterdam: Sun.
- Huijing, P.A., Hollander, P., Findley, T.W., & Schleip, R. (red.) (2009). *Fascia Research II. Basic science and implications for conventional and complementary health care*. München: Elsevier.
- Kierkegaard, S. (2009). *Het begrip angst*. Budel: Damon.
- Kinet, M., & Vermote, R. (Red.) (2005). *Mentalisatie*. Antwerpen: Garant.
- Lacan, J. (2004). *Le Séminaire livre X. L'angoisse*. Paris: Editions du Seuil.
- Leijssen, M. (2004). Kenmerken van een helende innerlijke relatie. In: G. Lietaer & M. van Kalmthout (Red.). *Praktijkboek gesprekstherapie. Psychopathologie en experiëntiële procesbevordering*. Utrecht: De Tijdstroom.
- Leijssen, M. (2009). *Tijd voor de ziel*. Tiel: Lannoo.
- Löwen, A. (1996). *Handboek bio-energetica*. Utrecht: Servire.
- Merleau-Ponty, M. (2009). *Fenomenologie van de waarneming*. Amsterdam: Boom.
- Mooij, A. (2002). *Psychoanalytisch gedachtegoed*. Amsterdam: Boom.
- Mooij, A. (2006). *De psychische realiteit. Psychiatrie als geesteswetenschap*. Amsterdam: Boom.
- Paesen, L. (2005). Denken op grote hoogte. Een verkenning van het mentalisatieproces van patiënten binnen een forensische polikliniek. In: M. Kinet & R. Vermote (Red.). *Mentalisatie*. Antwerpen: Garant.
- Praag, D. van (1998). *Gestalttherapie. Veld en existentie*. Leusden: De Tijdstroom.
- Schleip, R. (2003a). Fascial plasticity: A new neurobiological explanation. Part 1. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, January 2003, 11-19.
- Schleip, R. (2003b). Fascial Plasticity: A new neurobiological explanation. Part 2. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, April 2003, 104-116.
- Slatman, J. (2008). *Vreemd lichaam. Over medisch ingrijpen en persoonlijke ideniteit*. Amsterdam: Ambo.
- Soenen, S., & Balen, R. van (2004). De genezende werking van het gesprek in psychotherapie. Een dialoog met E.T. Gendlin en J. Lacan. In: G. Lietaer & M. van Kalmthout (Red.). *Praktijkboek gesprekstherapie. Psychopathologie en experiëntiële procesbevordering*. Utrecht: De Tijdstroom.
- Spaans, J.A., Veselka, L., Luyten, P. & Bühring, M.E.F. (2009). Lichamelijke aspecten van mentalisatie; therapeutische focus bij ernstig onverklaarde lichamelijke klachten. *Tijdschrift voor Psychiatrie*, 51(4), 239-248.
- Taylor, C. (2008). *Merleau-Ponty*. London/New-York: Routledge Philosophers.
- Vanheule, S. (2005). Lacan's constructie en deconstructie van de dubbele spiegelopstelling. *sKRIPTA, Bulletin van de kring voor psychoanalyse van de New Lacanian School*, 1, 27-39.
- Verhaeghe, P. (2003). *Over normaliteit en andere afwijkingen. Handboek klinische psychodiagnostiek*. Leuven: Acco.
- Verhaeghe, P. (2009). *Het einde van de psychotherapie*. Amsterdam: De Bezige Bij.
- Yalom, I.D. (1980). *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books.