

# De lustnomade

Over levenskunst naar eer en geweten



# De lustnomade

Michiel van den Heuvel & Suzanne Haest

© 2017 Michiel van den Heuvel & Suzanne Haest  
Omslagontwerp: Michiel van den Heuvel & Suzanne Haest  
Redactie: Anneke van der Horst

Brave New Books  
ISBN 9789402167603

# Inhoud

Inleiding	5
1. Vraag niet naar de weg	9
2. Oordelen	25
3. Mens worden	37
4. Rookgordijnen en struisvogels	45
5. De zee bestaat niet	55
6. Het vertoog	67
7. De beer moet dood	75
8. De afschaffing van de slavernij	85
9. Staan in je bestaan	101
Om verder te lezen	115



# Inleiding

*Not waving but drowning.* (Stevie Smith)

'Gij zult niet oordelen' is een wijdverbreid motto onder therapeuten. De accepterende, meelevende grondhouding is bedoeld om ervoor te zorgen dat wij therapeuten er voor onze cliënten kunnen zijn en hen kunnen helpen in hun nood. Tegelijk is oordelen iets fundamenteel menselijks. Bij alles wat we meemaken voelen we iets. En we vinden er iets van. Voelen gaat over fijn of vervelend. Vinden gaat over goed of slecht. Als therapeut vind ik iets van de wereld waarin mijn cliënten en ikzelf leven. Ik heb een oordeel over wat er plaatsvindt. Sommige zaken ervaar ik als eerlijk, waardevol en goed. Andere zaken kwalificeer ik als slecht, onrechtvaardig, gewelddadig, onmenselijk, schandalig en schadelijk.

In Gestalttherapie past het dat therapeut en cliënt elkaar ontmoeten in hun oordelen. Immers vrijwel alle cliënten zoeken hun weg in een antwoord op de oordelen van hun omgeving. Mensen oordelen van moment tot moment. Dan kunnen we het beter helder, zuiver en met open vizier doen. In de veiligheid van de therapeutische relatie kan hiermee geëxperimenteerd worden. Met 'gij zult niet oordelen' wordt in werkelijkheid meestal bedoeld 'gij zult iemand niet onterecht en onzorgvuldig schuldig verklaren'.

Een therapeut beoordeelt de situatie van zijn cliënt. In therapie wordt steeds ingeschat – 'beoordeeld' – in welke mate de cliënt zich de basis-ontwikkelingen van het leven heeft eigengemaakt en daarmee voldoende 'mens' is geworden om een menswaardig leven te kunnen leiden. Wanneer er in de jeugd sprake is van een tekort aan ontwikkeling en een beschadiging ten gevolge van onafgestemd

gedrag van volwassenen, dan spreken we van een (vroeg)-kinderlijk trauma. Zo'n trauma ten gevolge van structurele en langdurige wantoestanden laat diepe sporen na in iemands emotionele, lichamelijke en relationele 'huishouding'. Het vormt een serieuze risicofactor voor het opgroeien tot een 'lustnomade'.

De 'lustnomade', zoals ik die in dit boek ga portretteren, is de verbinding met de werkelijkheid kwijt. Hij<sup>1</sup> staat als een vreemde in die werkelijkheid. Hij weet niet wat er in zijn leven aan de hand is en, minstens zo erg nog, hij weet niet wie hij zelf is en wie de ander is. Hij heeft een chaotische manier van ervaren en voelen, in de zin dat zijn emotioneel geraakt worden geen verbinding krijgt met wat zich voordoet en wie hij is. Er ontstaat geen 'voelen', zoals dat in de biologische manier van kijken bedoeld is, om hem informatie te geven over mogelijke gevaren of bruikbare kansen in de omgeving. Zo blijven zijn contacten vertrekken uit impulsieve emotionele losse flodders zonder betekenis. Dit is bijna een garantie op een onbevredigend leven. Want als je niet weet wat je nodig hebt, hoe zou je dat dan kunnen krijgen?

Bij onvoldoende vermogen om de betekenis van een emotie te herkennen, wordt die emotie afgewikkeld volgens het mechanisme van lust en onlust. De onlust moet weg door er een lust overheen te zetten in de vorm van eten, drinken, seks of drugs. Of de onlust wordt geprojecteerd en uitgewerkt op de omgeving door deze aan te vallen, alsof daar de volle verantwoordelijkheid voor de ervaren emotie ligt. Voor elk individueel mens die in zijn leven vastloopt of ontspoot, kan ik vanuit mijn positie als therapeut begrip en medeleven opbrengen en tot een bepaald punt uit het veroordelen blijven. Maar als al deze, naar mijn oordeel,

---

<sup>1</sup> Waar in dit boek wordt gesproken over hij/hem, kan vanzelfsprekend ook zij/haar worden gelezen.

onwenselijke toestanden bij elkaar een cultureel gegeven worden en eigenlijk eerder de norm zijn dan een afwijking, dan kom ik wel sneller in het veroordelen terecht. Als onrecht en geweld, emotioneel en fysiek misbruik, verslaafd zijn aan eten, drank, drugs of seks met een hoge mate van onverschilligheid ingebed worden in ons culturele 'vertoog', dan komt er een sterk afwijzende en beschuldigende kracht in mij los.

Emile Zola, schreef "J'Accuse". In navolging van hem beschuldig ik, klaag ik aan. Niemand persoonlijk, maar ons allemaal als onvermijdelijke deelnemers aan een onmenselijke cultuur. J'Accuse is een noodkreet. Een oproep om de krachten te bundelen op weg naar een eervoller en gewetensvoller leven. Voorbij het opportunisme. Voorbij de illusie. Voorbij de onwaarheden die ons gevangen houden. J'Accuse zal ook een 'je confronte' zijn. Oog in oog komen met de werkelijkheid, en de gevolgen die die werkelijkheid voor nu en de toekomst heeft, is confronterend.

Dit boekje gaat over twee specifiek menselijke vermogens: eer en geweten.

*Geweten* gaat over weten. Wie weet wat er echt gebeurt, verliest zijn onschuld. Zolang je je kop in het zand kunt steken of effectieve rookgordijnen kunt creëren, kun je je geweten met rust laten. Of laat je geweten jou met rust. Het sjoemelen met feiten, waarheden, ervaringen en gevoelens dient om gewetenrust in stand te houden. Daarom maken we van bijzaken hoofdzaken, opdat de hoofdzaken naar de achtergrond verdwijnen. Dooddoeners van allerlei aard houden mensen in de comfortzone van de onschuld.

De *eer* gaat over verantwoordelijkheid nemen. Niet onnozel grijnzend, zat en stoned langs de zijlijn toekijken hoe

anderen, eveneens ongelukkigen, misbruikt en vernederd worden om geen andere reden dan dat dat nu eenmaal zo werkt en dat iedereen het doet. Misbruiken of misbruikt worden, dat lijkt de keuze. Eer gaat over je inzetten voor waarden die het onmiddellijke eigenbelang te boven gaan. Over fier en trots kunnen zijn op jezelf en op jouw rol in het leven van anderen.

In dit boek wordt gepleit voor de installatie en opwaardering van een aantal menselijke waarden, van waaruit openlijk en met volle verantwoordelijkheid geoordeeld en eventueel veroordeeld kan worden. Want het al te zeer accepterende 'leven en laten leven' of 'lang leve de vrijheid' gaat mij te kort door de bocht. Als dit leidt tot een cultuur die onverschillig is, onder het mom van tolerantie, dan klopt er iets niet. Als we de lustnomade laten bestaan en in aantallen doen toenemen, dan laten we de mensen die het betreft in de steek. Immers, net als dat er niets romantisch is aan armoede geeft het ook geen pas om het leven als lustnomade te idealiseren of als een waardevrije variant op een menselijke manier van leven te beschouwen.

Ik denk hierbij aan de (vrij vertaalde) zinnen uit het gedicht van Stevie Smith:

*Niemand hoorde hem, de dode man  
Maar nog steeds kermde hij:  
" Ik was veel verder weg dan jij dacht  
En ik zwaaide niet, maar was aan het verdrinken."*

# 1. Vraag niet naar de weg

*En vraag niet naar de weg, want iedereen is de weg kwijt.*  
(Frank Boeijen)

Lust is een drijvende kracht in het leven van mensen. De tegenpool van lust is pijn/niet fijn/ vervelend. Het emotionele leven van een pasgeboren mens beweegt zich voortdurend tussen beide polen. Bij lust ontstaat een glimlach, tevredenheid en rust. Bij lust komen 'goed voel-stoffen' als dopamine, endorfine, oxytocine vrij. Bij onlust – honger, slaap, kou, gebrek aan aanraking – wordt van alles uit het lijfje gehaald om aan te geven dat dit niet naar wens is: huilen, spartelen, niet aankijken. Aanvankelijk is dit een vrij direct mechanisme dat zich beperkt tot het hier en nu. Als de honger gestild is, is alles weer goed. Na het slaapje gaat de dag weer vrolijk verder. Voldoende lust genereert vertrouwen en rust.

Van wat als lust ervaren wordt, daar willen we meer. Nog eens! Nog meer! Onlust willen we doen stoppen. Afkeer, vermijding, voorkomen, vluchten zijn logische reacties. Te veel onlust maakt bang en gespannen. De huidige populaire term voor lust beleven is genieten. Voor sommigen van ons is dat wat zin geeft aan ons bestaan. Daar doen we het allemaal voor. Zoveel en zo lang mogelijk genieten.

De reactie van de directe verzorgers op de lust- en onlust-gevoelens van de baby is het begin van het leren wisselwerken met de omgeving. Hierin kun je zes belangrijke thema's onderscheiden: aanpassing, hechting, intersubjectiviteit, uitreiken, doseren en het aanleren van taal. Verderop in dit boek worden deze thema's nader uitgewerkt.

Als deze zes ontwikkelingstaken met een redelijke mate van succes zijn doorlopen en zich door het kind zijn eigen gemaakt, beschikt het over een stevig fundament. Een fundament dat is samengesteld uit zelfbeheersing, zelfvertrouwen, besef van de grens tussen zichzelf en de ander en zelfreflectie.

Waar de ontwikkeling minder voorspoedig verliep, zien we kinderen (en volwassenen) met problemen als zich niet kunnen aanpassen, niet kunnen moeten, geen vertrouwen hebben, een laag zelfbeeld en achterdocht naar anderen hebben, geen intieme relaties kunnen aangaan en geen betekenis kunnen ontdekken in wat wordt meegemaakt en dus ook niet tot een afgestemde reactie kunnen komen. Deze mix van ontwikkelingsbeschadigingen ligt vrijwel altijd ook ten grondslag aan verslavingen, van welke aard ook.

Daniel Stern, Gabor Maté en andere therapeuten maken zich sterk voor de visie dat veel van de problemen die zich op latere leeftijd manifesteren, waar allerlei diagnoses van ziekte of stoornis voor uitgevonden zijn, in hun kern zijn terug te voeren naar problemen in bovengenoemde vroegkinderlijke ontwikkelingstaken. Als het aanpassen, hechten, een zelf-in-relatie-tot-een-ander worden, het opkomen voor jezelf, het regelen van de intensiteit van emoties en taal leren, niet goed ontwikkeld zijn, beïnvloedt dit alle verdere ontwikkeling op diepgaande wijze.

Het fundament is niet stevig. Het huis is gebouwd op ijs. En ijs gaat vroeg of laat smelten ten gevolge van het vuur dat het leven nu eenmaal per definitie voor ieder mens in petto heeft. Zodra het wankel evenwicht dat er is onder druk komt, kan het bouwwerk dat je bent geworden bezwijken.

Als al die vaardigheden in de kiem gesmoord werden, blijft een groot deel van de wisselwerking met anderen bepaald