

De toelichting werd gehouden door Joris Helssen

Paul Eylenbosch heeft me gevraagd om een toelichting te geven over tijd en ... 'ruimte voor de tijd'.

Een thema dat me na aan het hart ligt omdat ik hier quasi dagelijks mee in aanraking kom. Elim heeft onlangs haar tienjarig bestaan gevierd met een studiedag en het thema luidde 'ruimte om te tijden'. De vraag die we ons stelden was of psychotherapie niet al te veel wordt meegenomen in de versnelling van deze tijd die weinig ruimte laat om bij de dingen stil te staan? Is therapie geen gebeuren dat afstand en tijd vraagt? Ik heb het voorrecht om al elf jaar te mogen werken in elim, een centrum in Kapellen waar mensen aanspoelen, toekomen, verwezen worden die op een of andere manier zijn vastgelopen in hun leven en via psychotherapie (verbaal en non-verbaal) gepaste hulp zoeken. Mensen komen toe met verdriet en verlangen zoals Patricia De Martelaere ooit omschreef. 'De mens is een wezen van verdriet en verlangen.' Het verdriet van de mens betreft het verleden en het verlangen strekt zich uit naar de toekomst. Het is niet eenvoudig voor mensen die bij ons hulp zoeken om bij aanvang van een verblijf in elim zichzelf een residentiële behandeling toe te staan en het is des te moeilijker om even uit die hectiek van het leven te stappen en noodgedwongen te vertragen en afstand te nemen van de eigen context. Ik benoem deze ervaring bij mijn kennismakingsgesprek en ontleen dan graag een metafoor van cultuurfilosoof en antropoloog Ton Lemaire. In zijn boek 'Verre Velden' staat een mooi essay over braakliggen. Braakliggen is een praktijk die met de winstmaximalisatie in de landbouw in onbruik is geraakt. Braakliggen wordt primair gezegd van een stuk land waarop landbouw wordt beoefend maar dat tijdelijk geen gewas heeft en dus geen vrucht draagt. Akkers die een of meerdere seizoenen niet bezaaid worden, liggen braak. Door het braakliggen krijgt de 2 bodem de gelegenheid om zijn vruchtbaarheid te herstellen. Boeren kunnen onmogelijk jaar na jaar van het land opbrengsten oogsten zonder het iets terug te geven. Braakliggen, vertaald naar de eigen innerlijkheid, is een actief-passieve houding aangaan die zich eerder concentreert op de leegte én zich ontledigt en juist daardoor kan openstaan voor de

volheid van het moment, van het hier-en-nu. Het is een houding die zich probeert te bevrijden van gedachten en bijgedachten, dit zich niet wil laten meeslepen door gedachten die in ons bovenkomen en in ons bewustzijn rondzwerven. Vele mensen schrikken ervoor terug om met leegte te worden geconfronteerd, de leegte buiten hen maar vooral de potentiële leegte in henzelf. Deze leegte is tegelijk ook stilte maar brengt ons ook in aanraking met angst, onzekerheid en wanhoop. We stellen ons bloot aan de kans overvallen te worden door verveling, mistroostigheid of melancholie. De verleiding is dan groot om afleiding te zoeken. Er is toch voldoende vertier en verstrooiing in onze hyperactieve maatschappij. Lemaire houdt een pleidooi om een totaal andere houding te cultiveren, om te kunnen luisteren naar de grondtoon van het leven, om voeling te houden met het mysterie van de dingen. Braakliggen is ook wachten, teneinde onze geest de kans te geven om alle tot cliché verworpen beelden en uitspraken op te ruimen. In die zin betekent het wachten ook een leeg worden. Wachten is een opnieuw bevragen van alles wat is of verwacht kan worden. Het menselijke vermogen om iets te kunnen bevragen staat gelijk aan ons vermogen te kunnen wachten en van daaruit het nieuwe te kunnen denken. Dat wachten valt niet mee in een tijd waarin alles snel en nog sneller moet gaan. 3 Want sinds we arbeid in kloktijd gingen meten, is deze lineaire geordende tijd ons op de hielen gaan zitten. We menen steeds te weinig tijd te hebben of lijden aan het opdrijvende karakter ervan. Tijd lijkt een economische wetmatigheid te zijn geworden, die ons voortdurend onder druk zet en tot versnelling aanspoort, hetgeen het durven en mogen wachten behoorlijk in de weg is gaan zitten. We tellen en meten weliswaar onophoudelijk de hoeveelheid tijd die we al dan niet nog menen te hebben, maar vergeten daarbij dat we zelf ook tijd zijn, en dat die persoonlijke ervaring van tijd van een hele andere orde is dan de universele kloktijd. Zo komen we bij de goddelijke kinderen uit de Griekse mythologie: Chronos en Kairos. Dankzij de Nederlands filosoof Joke Hermsen heeft het aspect tijd (en vooral Kairos) nog meer aandacht gekregen. Zij heeft hier verschillende boeken over gepubliceerd en her en der lezingen gegeven. Chronos verbeeldt de lineaire, chronologische geordende tijd die aan de grondslag ligt aan onze kloktijd. Kairos daarentegen staat voor een verticale onderbreking of intermezzo op die tijd, hij werd ook de god van het juiste ogenblik genoemd. Kairos kunnen we begrijpen als een tussentijd waarin we terechtkomen als we rust nemen, naar muziek luisteren, een schilderij met veel aandacht en toewijding bekijken, een boek lezen of ergens heel goed op concentreren. Tijdens het interval van Kairos worden we niet langer opgejaagd door een vermeend gebrek aan tijd, springen we niet langer van punt naar punt op een externe, lineaire lijn maar opent zich een dimensie van tijd die ononderbroken voortduurt, die als het ware binnenuit, vanuit het middelpunt van ons eigen bestaan, voort stroomt en dus ook wat zich daar aan innerlijk, aan ziel, aan menselijkheid verscholen houdt, aan het stromen brengt. De tijd, kortom, niet als een statische klok maar als een dynamische 'panta rei' die ook onze creativiteit en verbeeldingskracht weet aan te zwengelen. 4 Cliënten in elim gaan op zoek naar zo'n 'Kairotische' ervaring. Dit moment van ommekeer merken we vaak op in de niet-verbale momenten (muziek, dans, beeld, ...) meestal na een periode van onbehagen, leegheid, depressiviteit. Tijd is dus een belangrijke ervaring in elim. Blijkbaar is het een van de eerste aspecten die opvalt als men in elim komt en waar men moeilijk aan voorbij kan gaan. Een ex-cliënte vertelde dat zij noodgedwongen haar pas moest vertragen van zodra ze het domein van elim betrad, alsof je in een andere tijdsdimensie binnengaat, weg van die vertrouwde klokkentijd naar een meer subjectief beleefde tijd, een tijd die 'duurt'. Het 'te veel aan tijd' zoals sommige nieuwe cliënten wel eens beweren, verdiept alleen maar dat gevoel. Het duurt altijd even vooraleer iemand zich de 'ritmering' van elim eigen weet te maken en het aandurft de

leegte te ondergaan met als risico een grotere confrontatie met het eigen lijden. Gevraagd wat deze vertraging betekent, krijgen we stevast antwoorden als 'het was nodig om beter te begrijpen wat er tijdens een therapie gebeurt, om de verschillende therapiemomenten met elkaar te verbinden en om meer naar zichzelf te kunnen kijken en zichzelf beter te begrijpen. In elim is het ook onze overtuiging dat verstillen en vertraging de cliënt toelaat om meer in contact te komen met de diepere lagen van zichzelf. Die diepere laag van onszelf kan een bron van creativiteit betekenen, van ongedachte ideeën, van een weten waar we met onze rationaliteit moeilijk bij kunnen. En wellicht is het ook zo dat het lijden 'an sich' zelf een bron van creativiteit kan zijn en de zelfstandigheid van het denken bevordert. We denken dat tijd in elim een belangrijke ondersteunende rol kan spelen om beter tot het authentieke zelf te komen en nieuwe inzichten te ontwikkelen tijdens het doorlopen van een therapeutisch proces. 5 Omgaan met kwetsbaarheid is eveneens een veel voorkomend gespreksonderwerp. Voor ieder is het een moeilijk te nemen obstakel bij de start van een verblijf in elim. Wat hen helpt om hun lijden toch te durven voelen, en misschien nog meer om het met andere lot- en bondgenoten te delen is de veiligheid die ze ervaren zowel vanuit het behandelteam als vanuit de medecliënten. Wat bevrijdend werkt om lijden bespreekbaar te stellen is het gevoel dat kwetsbaarheid niet gezien wordt als een ziekte of een abnormaliteit. Anderen zien getuigen van de eigen kwetsbaarheid nodigt uit om zelf in de broosheid te gaan staan. Zien dat anderen lijden helpt het eigen lijden te aanvaarden. Tenslotte nog enkele woorden over het gedicht van Gerrit Kouwenaar. In zijn gedicht mijmert ook hij over de tijd, en over ouder worden. Het is laat, schrijft hij, de tijd zit krap in zijn heden, de tijd vliegt. Zo'n gedachte stemt tot nadenken, maar in dit geval, treedt hij met opmerkelijke levensmoed naar buiten. "Steek het licht aan, maak de taal waar, ofwel, doe wat je van plan bent, doe waar je in gelooft, stil de tijd, leef nog even. Dit zijn naar mijn aanvoelen geen loze woorden. Het gaat eerder over intensief leven. De ingrediënten daarbij zijn simpel en alledaags: licht, brood, taal, vlees. Het zijn bijna de woorden die in deze ruimte allicht ook vaak worden uitgesproken. We moeten het doen met licht en brood, met taal en met vlees. Maar laten we daarin dan ook alles waar maken wat we dromen en verlangen. Ja, de tijd is kort, gebruik hem dus goed. Je kunt genieten, je hebt nog tijd om te doen wat moet gedaan, tijd om je dromen en idealen waar te maken, of dat minstens te proberen. Waarmee misschien wel gezegd is: of het leven zinvol is, dat heb je voor een groot deel ook in je eigen hand.

Joris Helssen – 10.XI.2017