

Inleiding, voor de workshop *'on body and soul'*

Er bestaat geen heldere theorie over 'het' lichaam in de huidige psychoanalyse, zegt Ricardo Lombardi, een Italiaanse analyticus die zich daar uitgebreid mee bezig houdt. (Int.J.ofPsychoA december 2019, mysteries, abysses and impasses in body mind dissociation) We maken de vergissing, zegt hij, het lichaam alleen in zijn symbolische betekenis een plaats te geven en niet in zijn basale kwaliteit, als een concreet object. Het lichaam is het concreet object waaruit de geest zich ontwikkelt, dat is onmiskenbaar en geest en lichaam staan nadien, als het goed is, in een continue relatie met elkaar. De psychische realiteit heeft dus een lichamelijk fundament. En misschien staan psyche en soma niet eens alleen in relatie met elkaar, maar zijn zij feitelijk onafscheidelijk. Daar zullen wij in de komende presentatie een illustratie van laten zien.

In de 17^e eeuw bracht René Descartes zijn theorie waarin lichaam en geest juist substantieel verschillen en juist wèl gescheiden zijn, af te leiden uit zijn veel geciteerde: 'ik denk, dus ik ben', het 'cogito ergo sum'. Descartes kwam natuurlijk niet uit de lucht vallen, maar uit een lange religieuze traditie waarin lichaam en ziel een eigen leven werden toegekend. Wij kunnen bijna niet anders meer denken.

Antonio Damasio, een Portugese neuroloog bestrijdt deze these in zijn boek 'de vergissing van Descartes' alsook in het daaropvolgende boek getiteld: 'ik voel, dus ik ben'; hoe gevoel en lichaam ons bewustzijn vormen.

Toen wij met deze workshop bezig waren bleek ons dat lang niet iedereen hetzelfde verstaat en hetzelfde verschil maakt, tussen emoties, gevoelens, en denken. Bij Damasio vond ik het meest heldere overzicht hiervan. Hij maakt een indeling in verschillende niveaus van bioregulatie (waarin gevoelens, emoties en het denken passen) en die bij de mens voor maximale mogelijkheden van adaptatie hebben gezorgd. Met adaptatie en overleving zijn we natuurlijk bij Darwin.

Emoties, komen bij evolutionair verder ontwikkelde organismen, boven op de elementaire bioregulatie, waar alle organismen over beschikken. Dus bovenop alle regulatie buiten het bewustzijn om, zoals reflexen, stofwisseling etc.

Emoties zijn veelal zichtbaar in het lichaam en kunnen door prikkels van buitenaf, maar ook vanuit het innerlijk, worden geactiveerd. Zij leiden tot aan die emotie verbonden, specifieke reactiepatronen, die allemaal de overleving dienen.

Emoties hebben dus een lichamelijke status als basis. Zij zijn verbonden met motivatie, energie, seksualiteit enz. Vervolgens kan een emotionele toestand, bij hogere orde organismen, via de psyche, worden tot een representatie daarvan en dan pas spreek je van een gevoels-toestand. Die gevoelstoestand kan bewust, maar ook nog onbewust zijn.

Een gevoelstoestand is iit de emotie weer veel minder zichtbaar.

Het uiteindelijk in het bewustzijn geregistreerde gevoel, zal dus zowel de emotie, het fysieke, als het daaruit voortkomende gevoel omvatten.

De hogere rede van de psyche maakt vervolgens mogelijk dat er reflexie kan zijn op het gevoel en er complexe, flexibele en toegespitste reactieplannen kunnen worden gemaakt.

Emotie vanuit het lichaam en gevoel van de psyche zijn èèn en worden gezamenlijk en gekoppeld in de herinnering opgeslagen. Dit wordt wel de *somatische stempelhypothese* genoemd, en je ziet het in analytische taal terug in concepten als de ‘embodied memories’ of ‘memories in feelings’.

Bij organismen die emoties kunnen gewaarworden, dus organismen die gevoelens hebben, zijn emoties van invloed op de geest, zolang ze aanhouden in het hier en nu. En bij organismen waarbij óók nog sprake is van bewustzijn en die dus wéten dat ze gevoelens hebben, wordt een ander niveau van regulatie bereikt. Emoties dringen dan nl door bemiddeling van gevoelens, door tot het denkproces. ‘Voelen’, als werkwoord, is dus een weg, waarlangs emoties kunnen worden afgewikkeld.

Idealiter zijn lichaam en geest in dialoog. Zo, kan de psyche, de gevoelens, waar wij dus de vertaling van emoties uit het lichaam onder verstaan, gaan herkennen, betekenis verlenen, symboliseren, verwerken en opslaan.

(De term affect past hier volgens mij als synoniem van gevoelens, maar soms en dat is verwarrend, worden onder affecten ook wel àlle emotie en gevoel verstaan)

Ik ga zo in op het tot stand komen van de mind-body dialoog, maar eerst kunnen we ons afvragen wat er gebeurt met de emoties die niet via de psyche afgewikkeld kunnen worden, doordat er een dissociatie is of doordat ze niet in gevoel vertaald kunnen worden, bv, of juist in een ondragelijk gevoel resulteren, dus waarbij lichaam en geest niet goed samenwerken. De emoties blijven dan achter in het lichaam, en ze kunnen niet afgewikkeld of vergeten worden. Het lichaam kun je dan beschouwen als de drager, als de container van de emotie. Bij post-traumatische stress bijvoorbeeld, heeft er geen herinnering formatie kunnen volgen op de emotie van het trauma; het is nl niet kunnen komen tot gevoel met vervolgens representaties en symboliek. De ervaring is concreet in het lichaam achtergebleven en kan zich onveranderd en in ruwe vorm aldoor weer laten zien.

En, het lichaam ‘spreekt’. Het lichaam spreekt àltijd!, zegt Alessandra Lemma en dat is maar ten dele overdrachtelijk bedoeld. Het lichaam spreekt, bv over wat het aan emotie niet kwijt kan, in houding, in ritme, in taal, in toon, bewust en onbewust. Op deze manier bestaat het: ‘Reading the mind, through the body’. Of zoals Freud al zei, ‘het verraad, gutst uit alle poriën’.

Maar het lichaam is er niet alleen als opslag of container van emotie, maar het lichaam biedt dus ook de mogelijkheid om psychische verschijnselen tot expressie te brengen; dat verbreedt het domein van de geest en gaat ook weer de Cartesiaanse splijting tussen lichaam en geest tegen. De emotie in contact brengen is nl een weg, waarlangs hij kan worden afgewikkeld. Het zijn niet de hersenen als biologisch substraat van de psyche, maar de geest is omsloten door het lichaam, de geest is ‘embodied’.

Dat het lichaam spreekt kun je ook afleiden uit dat in de ander, via de spiegelneuronen, overeenkomstige emoties kunnen worden opgeroepen. Zo, zegt Bleger, zijn zowel het lichaam van de patiënt als die van de analyticus, deel van de analytische setting.

Dit huizen van de psyche in het lichaam is een verworvenheid, resultaat van ontwikkeling, welke Winnicott bv personalisatie noemt.

Een gefaciliteerde, opgebouwde, beweeglijke relatie tussen soma en psyche, met weinig verstoringen, legt het fundament voor de mogelijkheid van 'the continuity of being', wat een heel basaal aspect van welbevinden is.

De leerlingen van Charcot, waaronder Freud, Babinski en Tourette waren de laatsten die ècht een gecombineerde visie hadden op het lichaam en de geest.

'The ego is first and foremost a bodily ego'.

Freud vond bij zijn conversie patiënten een stoornis zonder laesie, met als oorzaak herinneringen. Hij legde dus de verbinding tussen lichaam en psyche en heeft zo ook de mogelijkheid van dissociatie tussen lichaam en geest aangetoond. De associatie, tegenover de dissociatie, het weer bijeen brengen van de verschijnselen, hief het symptoom nl op.

En de term associatie brengt ons dichterbij de kern van de psychoanalyse, in de uitnodiging tot de vrije 'associatie' naar beleving en inhouden van het onbewuste.

Maar vanaf de 20^e eeuw ging de ontwikkeling, ook in de psychoanalyse, vooral verder naar een neurologie zonder psychologische verbindingen en een psychologie met weinig integratie van het lichaam.

Wat zou de hardnekkige kracht zijn achter het willen scheiden van lichaam en geest? Marie Bonaparte beschrijft het als een verlangen van de mensen om niet aan het lichaam onderworpen te zijn. Zij zegt:

one of the most ineradicable of man's desires is to believe in the supremacy of the mind over the body, a supremacy which would assure to them the omnipotence of their thought over themselves, as over the universe.

Want, contact met het lichaam is nl ook contact met de tijd en met sterfelijkheid. En toch kan juist de acceptatie van, of het besef van, eindigheid en dood het gevoel geven werkelijk te leven.

Winnicott zegt, het sterven is de laatste uitdaging om lichaam en geest te verbinden; leven is beleven, en hij zegt het poëtisch, O god, may I be alive, when I die?

De verbinding tussen de psyche en het lichaam is nodig om goed te kunnen denken, denken met een grote D, in de zin van de ongescheiden psychische functies, het denken, voelen en willen. In de afwezigheid van contact met het lichaam is de persoonlijkheid beroofd van de belangrijkste bron van emotionele stimuli en is de psychische ontplooiing goeddeels verlamd. Er wordt wel gesproken van de dood van de persoonlijkheid, als de geest niet in contact staat met de emoties in het lichaam, er is dan geen gevoel van leven.

En, hoeveel mensen die bij ons komen ervaren niet juist dat als klacht?, doodsheid, gevoelloosheid, betekenisloosheid.

Het eigendom van het lichaam en het lichaamsbeeld staan centraal in 'psychic deadness'. Het affectief geheugen, zo betogen we hier, zit nl ook in het lichaam.

Hier daagt Ferrari, een leerling van Bion, de objectrelationele overdrachts-gerichtheid van de hedendaagse psychoanalyse uit. Om werkelijk te profiteren van overdrachtsanalyse, moet je nl met de lichamelijkheid van emoties goed in contact staan en voor veel van de ernstiger patiënten is dat bij de aanvang van analyse nog lang niet het geval.

Een systematisch snel interpreteren van de overdracht staat dan het bereik van het lichaam en van dieper onbewuste lagen zelfs in de weg. Bollas noemt dit krachtig 'de ziekte' van de hedendaagse psychoanalyse en ook Britton en Steiner sluiten daarbij aan; premature interpretatie van de overdracht als een 'overwaardig idee'.

Tegen de achtergrond van wat we nu bespreken zou je zeggen, relateer in een analyse eerst aan fysieke sensaties in het lichaam, aan de emotie en aan gevoel en pas als de gevoels- en belevingswereld goed en dynamisch bereikbaar zijn, dan pas aan de ander, in de analytische relatie.

Een dynamische verbinding tussen het lichaam en de psyche kan je zo dus als voorwaardelijk opvatten voor mentale en fysieke gezondheid. In vele vormen van psychopathologie zijn de verstoringen in die verbinding makkelijk te herleiden. Denk maar aan bv anorexia nervosa, de verbinding met het lichaam moet maximaal worden verbroken, maar ook aan verslaving, psychose, automutilatie enz. Of de problematiek van de adolescentie, waarin het veranderend lichaam verwarring geeft en de wanhoop zo groot kan zijn.

McDougall zegt dat gezien de mate van affectisolatie in psychosomatiek en perversie, de werkelijke ziekte eigenlijk juist de scheiding tussen psyche en soma is.

De verbinding tussen lichaam en geest en de kwaliteit van die verbinding, wordt gezien als resultante van de vroegste ontwikkeling. Ferrari zet uiteen dat de connectie met het lichaam tot stand komt, nog vòòr dat de ander, de moeder, als object wordt onderscheiden. Moeder maakt er dus eerst deel van uit. De moeder moet nog buiten het lichaam geplaatst worden. Ferrari ziet het lichaam van het kind zelf als zijn eerste object, waarmee hij in contact komt middels de rêverie van de moeder. Hij noemt dat bv slechte afstemming van moeder op het kind of invasieve aspecten in de contactlegging, het proces kunnen verstoren.

Lemma plaatst de kanttekening dat de moeder, altijd in contact staat met het lichaam van het kind, ook prenataal, 'no such thing as a baby' en dat zij, ook in hoe ze met de baby omgaat, in de beleving van het lichaam altijd haar onlosmakelijk aandeel heeft.

Dat moeder voorwaardelijk is voor de lichamelijke groei van haar kind kennen we al uit de onderzoeken in Roemeense weeshuizen, waar kinderen niet groeiden en in anaclytische depressie stierven, als niemand de moederrol op zich nam. Een relatie van de baby met zijn eigen lichaam kwam niet eens op gang.

Piera Aulanger, een analysant van Lacan, werkt de specifieke invloed van de moeder nog veel verder uit. Het lichaam is de bron van het subject, zegt zij, maar de moeder schrijft de eerste paragrafen van de geschiedenis van haar kind. Moeders verleden, haar libidineuze geschiedenis, haar onbewuste motieven, worden overgedragen op een voor-woordelijke manier in de wijze waarop moeder's lichaam op de behoeftes van haar kind antwoordt. De weerslagen van deze ervaringen slaat het kind op als 'pictogrammen' (Laplanche) en deze vormen volgens haar de basis van het psychisch leven.

Patrick Miller citeerde in de EPF in Madrid recent Freud, die niet lang voor zijn dood schreef over een 'extended psyche', welke Miller verbond met de primary maternal preoccupation waarin de lichamelijke noden van het kind in het 'body-ego' van de moeder komen. Als dit goed verloopt ontwikkelen de hersenen van het kind zich beter net als nb de neuro immunologische en neuro endocrinologische systemen.

De analyticus zou 'als een vroedvrouw' (Lombardi gebruikt een metafoor van Bion) de dialoog tussen lichaam en geest moeten faciliteren. Dus helpen de emotionele- en de denkprocessen te integreren. Voor dit ontwikkelingsproces is de verzorger noodzakelijk, een ànder, en dat maakt de psychoanalyse om dit te faciliteren nou juist zo geschikt. Dus vanuit inleving probeert de analyticus te verwoorden wat een patiënt zelf nog niet kan voelen en dat zou een binnenwereld helpen doen ontstaan. Middels de rêverie van de analyticus kan de binnenwereld van de patiënt zich ontplooien en in dit stadium kan téveel focus van de analyticus op zijn tegenoverdracht dat proces zelfs in de weg zitten.

Byzonder en belangrijk om op te letten is dat juist bij een sterke lichaam-geest dissociatie, bij de analyticus een sterke tegenoverdracht, vooral ook lichamenlijk, kan worden opgeroepen. En ook, neemt bij intensivering van de dialoog tussen lichaam en psyche, de emotionaliteit van de patiënt vaak een periode toe. Mentale groei laat zich dan zien als de psyche meer kan gaan steunen op andere bronnen van containment, en de psyche de emotionele signalen van het lichaam beter kan voelen en verwerken.

On Body and Soul zullen we proberen te bekijken met bovenstaande theorie in ons achterhoofd. Een focus op lichamenlijkheid en beweging, alle fysiek, welke zo'n grote invloed heeft op het leggen van relaties. De verhalen, de niet afgewikkelde emoties dragen de personages in hun lichaam, en je kan er veel van zien. Bewust en onbewust worden emoties gecommuniceerd. De taal van de lichamen van de hoofdpersonen zijn vooreerst niet gevoeld en begrepen, maar in de film komt er ontwikkeling in.

Intuitief weten we het natuurlijk en werken we er mee; het lichaam omhult de geest, maar alleen in wederzijds contact is er wèrkelijk leven.

Nu de film...

.