Begrip van situatie van mensen met psychische klachten helpt om niet weg te kijken

Als contact moeilijk loopt

Kenmerken van een psychische stoornis kunnen afstand in het contact bewerkstelligen. In een ernstige depressie neemt onze natuurlijke afstemming op de wereld om ons heen, de natuur en de ander af. De schelp sluit zich als het ware om je heen en je verliest het contact.

Het is een prachtig thema, 'Pastoraat, ik zie naar je om'. In de christelijke gemeente worden de zintuigen gescherpt door het Woord, het sacrament en het gebed. Het oog dat omziet naar de ander in en buiten de gemeente, ziet zó dat deze ander werkelijk een gezicht heeft, er echt toe doet.

Tekst: Ewoud de Jong

Jaar thema
Ik zie naar je om
PASTORAAT

Nu vinden we dat, ook met gescherpte zintuigen, lang niet altijd gemakkelijk. Soms zien we liever iemand over het hoofd, vooral als we niet goed raad weten met die persoon. Dit gebeurt in de gewone omgang binnen de gemeente, maar óók binnen het pastoraat. Zeker als het contact niet gemakkelijk loopt of iemand niet reageert zoals we verwachten, hebben we de neiging ons terug te trekken, het contact uit de weg te gaan.
In dit artikel gaat het over mensen met psychische klachten en/of beperkingen voor wie bovenstaande kan gelden. Begrip voor wat hier aan de hand kan zijn, helpt hopelijk om niet toe te geven aan onze neiging weg te kijken. Iedereen hoort er immers bij in de christelijke gemeente.

Afstand

Zij die in hun naaste omgeving te maken hebben met psychische lijden – en wie niet, zou ik zeggen – weten en ervaren dat dit lijden afstand met zich mee kan brengen. Je ziet de ander, die je liefhebt, worstelen en lijden, maar je merkt dat je er niet bij kunt. Er ontstaat een afstand tussen jou en de ander, een afstand die je niet wilt en die je misschien wel ongedaan probeert te maken. Door bijvoorbeeld terug te grijpen op een oude ervaring: 'ik heb ook wel eens zoiets gehad, toen en toen. Ik begrijp wel wat je doormaakt, het komt wel goed. Je moet vooral doorzetten.' Begrijpelijk? Zeker, maar het werkt niet, en erger: je doet de ander geen recht, je doet geen recht aan de (zielen)pijn die hij of zij ervaart.
Helpend is wel om meer begrip te hebben voor wat de ander doormaakt en welke factoren de afstand en de daarmee gepaard gaande eenzaamheid bepalen.

Schaamte

De ervaring anders te zijn dan je leeftijdsgenoten roept schaamte op. De ervaring het mikpunt van spottende of fluisterende opmerkingen te zijn op school of op je werk of door de buren voelt als afwijzing. Je wordt als het ware op jezelf teruggeworpen, waardoor je je meer bewust wordt van jezelf. Je voelt de blikken op je rusten. Je zou wel door de grond willen zakken en je willen verbergen. Het is vooral de blik van de ander, de ogen die op je rusten, waardoor je je naakt weet, ontmaskerd. Je kruipt weg en er ontstaat afstand tussen jou en de ander: je sluit je af. Psychische klachten kunnen vaak samengaan met ervaringen van schaamte. Helaas wordt dit vaak onvoldoende onderkend. Laat er in het pastorale gesprek ruimte zijn voor het erkennen en verwoorden van gevoelens van schaamte. Dit vraagt veel vertrouwen, waar we niet zomaar vanuit kunnen gaan. Juist in het vertrouwen kunnen mensen beschadigd zijn geraakt.

Schuld

In de vroege ontwikkeling van het kind wordt schaamte schuldgevoel wanneer de sociale normen eigen worden gemaakt (geïnternaliseerd). Het kind ontwikkelt normen voor wat mag en niet mag, wat hoort en niet hoort, wat moet en niet moet. Schuldgevoel ontstaat wanneer je deze normen overtreedt. Bijvoorbeeld wanneer er sprake is van een misstap in het verleden, van welke aard dan ook. Je hebt iets gedaan wat niet mocht of niet hoorde. Nu kun je door allerlei factoren in de ontwikkeling dusdanig strenge normen hebben ontwikkeld dat je het vrijwel nooit meer goed doet – denk aan perfectionisme – en dus schuldig staat. Bij nader inzien blijkt dit alles erg mee te vallen, maar in de beleving blijft het schuldgevoel.

Als schaamte brandt, dan weegt schuld. Schuld trekt je naar beneden als een last, brengt tot stilstand en isolement. Als schaamte de blik van de ander is die je te kijk stelt, dan is schuld de stem van de ander die je veroordeelt.

Zowel schaamte als schuld leidt tot isolement en vergroot de afstand in het contact. Ook hier geldt: peil in het pastorale contact wat er speelt. Probeer te onderscheiden tussen allerlei schuldgevoelens en reële schuld. Dat is echt niet zo gemakkelijk. En wees vooral nabij!

Psychische stoornis

Naast schuld- en schaamtegevoelens is er ook iets in de psychische stoornis zelf wat leidt tot een afname van verbinding en contact. Ik noem een aantal voorbeelden.

Allereerst de situatie dat de vroege hechting tussen de belangrijke ander (vaak moeder) en het kind niet goed tot stand gekomen is. In veel gevallen leidt dit tot een scheefgroei in de persoonlijkheid, onder andere tot uiting komend in moeizame relaties. Deze relatiemoeiten hangen vaak samen met vaste overtuigingen als: ‘Je bent er niet als ik je nodig heb, ik kan niet op jou aan, niemand is te vertrouwen.’ Het spreekt voor zich dat dergelijke overtuigingen en relatiemoeiten afstand creëren in het contact. Hier komt bij dat de goedbedoelende ander zich ook niet gezien voelt in zijn of haar pogingen tot contact. Beiden sluiten zich af.

Wie meer praktische handvatten bij een scala aan psychische stoornissen wil ontvangen, kan terecht in het *Handboek pastoraat bij psychische problemen*, onder redactie van Hanneke Schaap-Jonker (KokBoekencentrum Uitgevers, Utrecht; 192 blz.; € 19,99).

Denk ook aan de persoon lijdend aan een depressieve stoornis. Afhankelijk van de mate van ernst is het vermogen om in relatie te treden verminderd. In de ernstige depressie neemt onze natuurlijke afstemming op de wereld om ons heen, de natuur en de ander, af. Over de kleurenrijkdom van de wereld is een grauwe sluier gevallen. Ook je naaste verliest aan levendigheid en de afstand tot de ander neemt toe. De schelp sluit zich als het ware om je heen en je verliest het contact. Dit kan ervaren worden als dat de naaste zich niet meer kan of wil verbinden aan jou: ‘niemand begrijpt mij!’ Wanhoop en boosheid kunnen zich zowel naar binnen als naar buiten richten: ‘ik ben alleen, jij hebt mij verlaten; ik heb pijn, jij doet mij pijn!’ Naast het isolement door de depressie kan de verwijtende boosheid de afstand en onmacht bij de naasten nog meer doen toenemen.

Luisterhouding

In kort bestek hebben we het vergrootglas gelegd bij de afstand die ervaren kan worden in het contact met mensen die psychisch worstelen en lijden. Om meer begrip te krijgen van deze ervaren afstand is een aantal ‘ervaringen’ beschreven. Schaamte en schuld, die we allen kennen in eigen leven, maar ook kenmerken van de psychische stoornis zelf kunnen deze afstand in het contact bewerkstelligen. Met begrip of kennis alleen kom je er echter niet in het pastorale contact; een onderscheiden luisterhouding is vereist. Hieronder versta ik allereerst de noodzaak álle vooronderstellingen over wat je meent te weten of te begrijpen, waaronder ook de normen over hoe het hoort en moet, even tussen haakjes te zetten. Vervolgens ook niets in te vullen maar te luisteren. En als laatste de onmacht van de afstand en eenzaamheid te verdragen. Alleen een dergelijk luisteren roept de ander tevoorschijn, geeft ruimte om de schaamte en schuld te doorbreken. En daarmee treed je in het spoor van de *Pastor Bonus*, de goede Herder. ■

Ewoud de Jong
is psychiater en geneesheer-directeur van Eleos.