



ENGELN BESTAAN, ECHT WAAR

SINDS KORT VORMEN ZE HET GROOTSTE AANDEEL VAN
ONS PATIËNTENBESTAND, EN VOORAL DAN DAT DEEL
DAT HET BEST EN SNELST REAGEERT OP EMOTIONELE THERAPIE

door arts-psychiater Tom Herregodts

Een beknopte definitie van engelen is hier op z'n plaats.

1. Engelen zijn genetisch zeer empathisch (vergelijkbaar met dolfijnen, die blijkbaar over een ongeëvenaard hoge concentratie aan kernen en neurofysiologische banen beschikken, die verantwoordelijk zijn voor hun zorgende vermogen).
2. Engelen zijn niet of nauwelijks in staat om anderen pijn te doen.
3. Engelen zijn wel in staat om zichzelf - vaak zelfs onbewust - te pijnigen, te remmen of te saboteren.

Maar laat me eerst even het onderscheid maken tussen empathie en compassie.

Empathie is het vermogen om gevoelsmatig of intuïtief in of onder de huid te kruipen van een ander individu of diersoort. Deze eigenschap is per definitie afwezig bij psychopaten, die vanaf de geboorte genetisch voorbestemd zijn om niet te kunnen invoelen. Zij vormen vermoedelijk een kleine 5% van de hele populatie.

Empathie kan sterk verminderen of zelfs verdwijnen (sociopathie) in de loop van je leven naarmate je destructieve vormen van angst, woede of verdriet opstapelt. En geloof me vrij: IEDEREEN stapelt deze op.

Het is niet de kunst om deze negatieve gevoelens op te stapelen, want je brein doet dat automatisch voor je. En we zijn totaal niet uitgerust om ze af te bouwen, wel integendeel. De wereld zit vol met mensen die (ook groten-deels onbewust) meesterlijk elkaars angsten bespelen. Sommigen maken er zowaar hun beroep van: politici, journalisten, verzekeringsmakelaars, media-goeroes...

Zoals gezegd, is het bijlange geen kunst om angsten te bespelen en het niveau ervan te verhogen: de Machiavelli's, de Poetins en de Trumps van de afgelopen drieduizend jaar hebben meerdere gedaantes aangenomen en kwamen telkens als onverwoestbare demonen terug om hun verhaaltjes te vertellen en hun 'ding' te doen.

Het is daarentegen wél een kunst om anderen - en vooral jezelf - te leren je persoonlijk destructief niveau van angst, verdriet of woede te reduceren. Dat brengt me terug bij de Zwarte Engelen onder ons, die er vooral een negatieve relatie met hun innerlijk kind op nahouden.

Een goed voorbeeld hiervan is behaagzucht, of de gedrevenheid om anderen te plezieren ten koste van je persoonlijke gezondheid. Je beschikt ongetwijfeld over een empathisch inlevingsvermogen, maar je hebt van kindsbeen af altijd geleerd om aan de noden van een ander tegemoet te komen.

Toch is de drijfveer om dit te doen - en te blijven doen - meestal verkeerd: angst om verlaten te worden, angst om te falen, angst voor verandering, dood of ziekte (van jezelf of een ander).

Zolang deze demonen je drijfveren zijn, zullen narcisten, manipulators of sociopaten naar je toe komen als bijen naar honing. Een compulsie als deze is even hardnekkig als verzamelzucht bijvoorbeeld, waarbij enig inzicht of duizend boeken niets kunnen of zullen veranderen op lange termijn.

Maar er is hoop ... zeer veel hoop.

De manieren waarop jou werd aangeleerd om je innerlijk kind te kwetsen, zijn allen om te buigen en uit te schakelen. Het vergt enkel een goede begeleiding en een grote inzet van jezelf. Deze twee ingrediënten zijn helaas nog schaars te vinden anno 2022, hoewel ik begrip heb voor de struikelblokken van beide partijen, met name de netelige positie van de therapeut en de gemakzucht van de patiënt.

Beiden verwachten nog te veel dat iets 'buiten hen' een wonder zal verrichten (een nieuw pilletje, homeopathisch of niet, een nieuw dieet, een nieuwe cursus (vol wonderen), een nieuw boek of Bijbel, een nieuwe bewegingsleer of massagetechniek, een nieuwe goeroe of profeet). Dit noem ik graag het 'schone slaapster-syndroom', waarbij je slapend afwacht tot de prins je wakker kust en naar betere oorden voert.

Al ruim drieduizend jaar herhaalt dit verhaal zich en wat mij betreft, mag het hier ook ophouden.

De bijna even oude strekking van het Taoïsme was hier echter altijd heel duidelijk over. 'De weg naar innerlijke rust of verbinding met de natuur verloopt via je eigen lichaam en de wetten van de emotionele systemen', en dus nooit via het denken of het weten of het veranderen van de ander of materie buiten het lichaam.

Voor ons allen nog steeds een moeilijke les om te leren. Toch is dat niet zo verwonderlijk, want het wonder van de taal heeft ons van het wonder van het voelen weggevoerd en het zal nog enige tijd vergen om de wetten van het voelen in onszelf te herontdekken.

Zelf prijs ik mij gelukkig, dat ik wel heel wat witte engelen in hun volle glorie, gezonde empathie en zelfliefde rond mij mag scharen.

> Vragen naar aanleiding van deze column?

Stuur je inzending naar contact@bloom.be