

ALS IK LUISTER



Glenn Helberg  
& Irene Zwaan

# Als ik luister

Persoonlijke reflecties over de complexiteit  
en diversiteit van ons bestaan

Nijgh & Van Ditmar  
Amsterdam



[www.nijghenvanditmar.nl](http://www.nijghenvanditmar.nl)

Copyright © Glenn Helberg 2021

Foto auteur Eveline Renaud

Omslag Paul Pollmann

Omslagbeeld Eveline Renaud

Typografie Mat-Zet bv, Huizen

NUR 320 / ISBN 978 90 388 0868 0

Voor Percy Werners, mijn vader in de psychiatrie

Hij leerde me met onzekerheid om te gaan.

Hij leerde me dat wij dokters zijn die niet via laboratoriumonderzoek, maar door menselijk contact diagnoses kunnen stellen.

Hij leerde me in mezelf te duiken en mezelf te leren kennen.

Hij leerde me moeite te doen om het onbegrijpelijke begrijpelijk te maken.

Hij leerde me spiritualiteit te integreren in de psychiatrie.

Hij leerde me de activistische kant van het vak kennen.

Bovenal leerde hij mij en eenieder die met hem werkte dat wij als gekleurde mensen waardevol zijn en leiderschap moeten nemen.



## INHOUD

Inleiding		9
Hoofdstuk 1	Geboorte	13
Hoofdstuk 2	Het lichaam	31
Hoofdstuk 3	Intelligentie	47
Hoofdstuk 4	Emotie	65
Hoofdstuk 5	Psychiatrie	87
Hoofdstuk 6	Cultuur	109
Hoofdstuk 7	Gender en seksualiteit	129
Hoofdstuk 8	Kleur	143
Hoofdstuk 9	Relaties	167
Hoofdstuk 10	Ubuntu	189
Hoofdstuk 11	Spiritualiteit	207
Hoofdstuk 12	Politiek	223
Hoofdstuk 13	De dood	243
Woord van dank		259
Bronnen		263





## INLEIDING

In augustus 2017 viel mij de eer ten deel om gast te zijn in het vPRO-programma *Zomergasten*, en daarin toonde ik een fragment uit de film *Nise, The Heart of Madness*, over de Braziliaanse psychiater Nise da Silveira. Da Silveira verzette zich in de jaren 40 tegen agressieve medisch-psychiatrische behandelingen als elektroshock en lobotomie, methoden die destijds gebruikelijk waren voor het behandelen van schizofrenie en zware psychoses. Zij stimuleerde de patiënten zich uit te drukken, bijvoorbeeld via kunst, met verbluffende resultaten. Ik zag hoe zij kapotte mensen weer naar heelheid begeleidde; simpelweg door hen werkelijk te zien en te horen kwamen de patiënten opnieuw tot leven en kregen ze weer mogelijkheden.

Een vergelijkbare werkwijze heb ik altijd in mijn werk als psychiater voor ogen gehad. Gedurende mijn carrière bestond mijn werk eruit om mensen die vastgelopen waren te horen, te zien en om samen met hen te zoeken naar wat ze nodig hadden om verder te kunnen met hun leven.

Ik was opgeleid als arts en had geleerd in te zoomen op waar de disfunctie zich voordoet. Maar al snel ontdekte ik

dat alleen naar de klachten kijken om die vervolgens te willen behandelen volgens een bepaalde standaardroute niet afdoende is. Disfunctie staat nooit op zichzelf maar zou altijd beschouwd moeten worden in relatie tot de context. Klachtenpatronen kunnen contextgebonden zijn. Bovendien kan een omgeving disfunctioneel zijn, en wel zodanig dat iemand er ziek van wordt. Niets of niemand functioneert geïsoleerd van zijn, haar of hun\* omgeving.

Ik ontdekte dat het westerse model voor psychiatrie voor mij te beperkt was omdat het niet alle relevante contexten erbij betreft. Mijn persoonlijke geschiedenis en mijn diverse culturele en etnische achtergronden, geworteld in het koloniale verleden, speelden daarbij een grote rol. Ik wist uit ervaring dat niet iedereen per definitie gebaat is bij het lineaire westerse denken. Het is belangrijk rekening te houden met ziektepatronen en overtuigingen, maar ook met oplossingsstrategieën en krachtbronnen die aanwezig zijn in de eigen culturele of familiale achtergrond. Het is niet zo dat iets niet bestaat omdat de westerse wereld zegt dat het niet bestaat. Langzaam maar zeker leerde ik kijken naar de patiënt in zijn omgeving met behulp van kennis uit alle windstreken: noord, oost, zuid én west. Daarbij betrok ik ook de onzichtbare wereld, de kennis van beneden én van boven. Door allerlei stromingen en denkwijzen mee te laten doen, zoals Ubuntu, winti, het boeddhisme en het humanisme, hoopte ik dichter bij de ‘waarheid’ te komen.

---

\* Hen is het voornaamwoord dat we gebruiken in dit boek voor het non-binaire gender; personen die zich man noch vrouw voelen. Hun is het bezittelijke voornaamwoord voor deze groep.

In dit boek wil ik deze bundeling van kennis en ervaring delen, die voor mij van grote waarde is bij het helpen van vele mensen. Ik wil laten zien dat alles en iedereen met elkaar verbonden is, dat alles bij elkaar hoort, dat de natuur in principe harmonieus is. Het leven bestaat uit een aaneenrijging van interacties, en als er disbalans is wordt er altijd een nieuwe balans gezocht. Bij disbalans in onszelf, in relatie tot de ander en in relatie tot de omgeving, moeten we leren ons opnieuw te verhouden tot de situatie, opdat er weer harmonie kan ontstaan. Mijn ideeën over het leven zie je terug in de manier waarop dit boek is opgebouwd. De hoofdstukken behandelen steeds een thema van het leven – van geboorte tot dood. Ik laat zien hoe zowel de kleine gebeurtenissen uit onze eigen levens als de grotere verhalen uit de wereldgeschiedenis, zoals het slavernijverleden en de Tweede Wereldoorlog, van invloed zijn op ons persoonlijke leven. Wat brengt ons uit balans en hoe kunnen we die balans herstellen? Hoe kun je je leren verhouden tot hetgeen zich voordoet in je leven? Mijn persoonlijke leven vormt hierbij een voorbeeld, net als de vele verhalen uit mijn praktijk.

Dit boek leest niet als een voorspelbaar, recht aangelegd kanaal in een verkaveld landschap. Ik nodig u uit u mee te laten voeren op de stroom van een meanderende rivier door een tropisch regenwoud, vol aftakkingen, kronkels, kalme stukken en stroomversnellingen.



## HOOFDSTUK 1

# GEBOORTE

### Inleiding

*‘Een mens is een onderdeel van het geheel, door ons “Universum” genoemd, een deel dat beperkt is in tijd en ruimte. [...] Onze taak moet zijn om onszelf uit deze gevangenis te bevrijden door onze cirkel van mededogen te verbreden en alle levende wezens en de gehele natuur in haar schoonheid te omhelzen.’*

ALBERT EINSTEIN

### **Een kostbaar kind**

Ik ben geboren als laatste van drie jongens in 1955 in Curaçao, als kind van ouders die in Suriname geboren zijn en door migratie in de destijds Nederlandse Antillen terechtgekomen zijn. Tijdens de bevalling had mijn moeder verschrikkelijk veel pijn. Het verhaal gaat dat ze zo ongelooflijk schreeuwde dat het medisch team zei dat ze hysterisch was. Maar achteraf

bleek dat mijn moeder twee grote tumoren in haar buik had. Niemand had de diagnose gesteld, al was ze twee jaar daarvoor onderzocht omdat ze toen al leed aan onverklaarbare pijn. Achteraf, toen men de foto's nog eens ging bekijken, zeiden de artsen: 'Ja, eigenlijk hadden we het toen kunnen zien.' Of ze hun verontschuldigen hebben aangeboden vertelt het verhaal niet. Naarmate ik in haar buik groeide werden de pijnen langzaam maar zeker helser, ondraaglijk zelfs. Ik was immers het derde grote object in haar buik, dat er ook nog eens uit moest, terwijl die twee andere enorme tumoren in de weg zaten. Ze heeft zoveel pijn geleden tijdens de bevalling dat het een enorme opluchting was toen ik eruit kwam. Ze had een immense daad verricht!

Het betekende ook dat die kleine baby een zeer kostbaar kind was. Alle liefde die ze in zich had probeerde ze te geven aan mij. Deze liefde was mooi en overweldigend...

Als kind was ik erg gericht op de behoeften van mijn moeder. Ik was een nakomeling en ik trok continu met m'n moeder op. Tegelijkertijd was ik als peuter voortdurend aan het opletten of ik wel betekenisvol genoeg was om haar een goed gevoel te geven.\* Mijn moeder was kleuterjuf en tijdens de schoolmaanden werkte ze keihard, ondanks haar lichaam dat niet goed functioneerde. Ziekte kwam tevoorschijn op het moment dat ze vrij was in de schoolvakanties. Ik probeerde er op die momenten altijd voor haar te zijn. Alles wat ze nodig had probeerde ik haar te geven. Met een jaar en negen maanden ging ik al dagelijks met m'n moeder mee naar

---

\* Miller, A. (1923, heruitgave 2009) *Het drama van het begaafde kind*, Houten: Spectrum.

school. We waren altijd samen. Ik lette voortdurend op haar behoeften.

Toen ik wat ouder was realiseerde ik me dat ik niet goed meer mezelf kon zijn door de enorme liefde van moeder. Die gedachte is altijd bij me gebleven.

Mijn moeders cystenieren bleken een aangeboren afwijking te zijn, een ziekte die ik later ook bleek te hebben. In die tijd was de prognose voor mensen met die ziekte niet goed. Ik was dertien toen ze uit mijn leven is gegaan, toen ze is overleden. Het is een les geweest, en ik zeg nu: een les met een bepaalde schoonheid, omdat ze ons voorbereidde op het gegeven dat ze er niet meer zou zijn. Ik wist al vroeg in mijn leven dat de dood er was. Ik ben opgegroeid met iemand die veel van me hield, maar tegelijkertijd zei: ik zal er niet lang meer zijn. Het is mijn hele leven van groot belang geweest om de dood te omarmen. Ik was er niet bang voor, omdat ik er als kind al mee leerde leven.

Naast mijn moeder was er ook een andere hechtingsfiguur: mijn vader. Die hechtingsrelatie kwam op een andere manier tot stand, die was veel vrijer. De liefde die zich tussen ons ontwikkelde was gemakkelijker en opener. Het leek niet alsof m'n vader iets van me wilde, maar eerder alsof hij me iets wilde geven waar ik onvoorwaardelijk van kon genieten. Het was belangrijk voor me dat m'n vader die liefde gaf, ik voelde dat ik hem minder zou teleurstellen dan m'n moeder, dat hij me minder nodig had dan zij. In de laatste jaren van zijn leven heb ik mijn uiterste best gedaan voor hem te zorgen, zoals ik dat als kind voor mijn moeder deed. Dat was hoe ik mijn liefde had leren uiten. En toch voelde het vrijer om hem

die liefde te kunnen geven en om te zien in hoeverre hij me toestond om voor hem te mogen zorgen.

*Zichzelf worden in menselijke relatie.*\* Zo heette een boek dat ik tijdens mijn studie las. Alleen al die titel sprak me zo aan, er vielen diepgewortelde gevoelens op hun plaats. Hoe kan ik mezelf worden in relatie tot de ander en mijn omgeving? Het werd een leidraad in zowel mijn werk als in mijn eigen leven.

### **Het mensenleven in kwadranten**

Hoe ontstaat het mensenlichaam? Een eicel en een zaadcel komen bij elkaar en als het milieu in het kanaal van de baarmoeder gunstig is kunnen ze met elkaar versmelten. Na verloop van tijd wordt een baby geboren, en als het goed is staat de omgeving klaar om het kind te ontvangen en vanaf dat moment steeds in rust te brengen als er onrust is. Zodoende ontwikkelt het kind patronen en leert het erop vertrouwen te ontspannen als er stress in het lijf is ontstaan. Dat mechanisme blijft zich herhalen, gedurende het hele leven.

Ik verdeel het mensenleven graag in vier kwadranten, waarbij je je in elk kwadrant tot andere condities moet verhouden en andere taken te vervullen hebt. Het eerste kwadrant beslaat de periode van nul tot vijfentwintig jaar, het tweede van vijfentwintig tot vijftig, het derde van vijftig tot vijfenzeventig en het vierde van vijfenzeventig tot honderd.

Een kind bevindt zich in het eerste kwadrant, het lichaam is volop in de groei in die fase. De wetenschap zegt dat de

---

\* Vossen, A.J.M. (1976) *Zichzelf worden in menselijke relatie*, Haarlem: De Toorts.



hersenen pas volledig gerijpt en uitontwikkeld zijn rond het vierentwintigste levensjaar. Een belangrijke taak in het eerste kwadrant is dus dat je je lichaam verkent en je er-toe verhoudt. Wat zijn de motorische mogelijkheden? Hoe houd je je urine op? Je defecatie? Je ontdekt je geslachtsdeel en de mogelijkheden daarvan. Eerst is je geslachtsdeel iets waarmee je plast, op een gegeven moment gaat het je opval-len aan je lichaam. Mensen in je omgeving gaan je erover vertellen: hoe het heet, wat het is, er wordt een geslacht aan gekoppeld, je bent een jongetje of een meisje. Er wordt je verteld hoe je je als jongetje of als meisje moet gedragen, moet kleden.

Freud spreekt over de orale fase, de anale fase en de fallische fase als het gaat om deze zogenaamde psychoseksuele ontwikkeling van de peuter. Vervolgens komt het kind rond het zesde tot het twaalfde levensjaar in de latentiefase, een relatief rustige fase waarin je je goed op school en je omge-ving kunt richten. Nog steeds is er sprake van veel competen-tieontwikkeling: Hoe goed ben ik in sport? In het maken en onderhouden van vriendschappen? Dan komt de puberteit, waarin het lichaam zich verder ontwikkelt, en de adolescen-tie, de jongvolwassenheid. Die eerste vijfentwintig jaar ben je bezig om te gaan wonen in je lichaam, om je eigen te maken wat je tegenkomt. Je leert je te verhouden tot wie je bent en wat je mogelijkheden en onmogelijkheden zijn, om dit in de volgende fase tot uiting te brengen.

In het tweede kwadrant heb je je identiteit gevormd en gaan de meesten van ons op zoek naar een levenspartner. Kiezen voor een traditioneel gezinsleven, andere vormen van samenleven of alleen leven is een belangrijk aspect dat

zich aandient in dit kwadrant. De keuze voor kinderen is vaak aan de orde in deze fase.

Er dringen zich in de loop van het tweede kwadrant vragen aan je op: Heb ik de juiste keuzes gemaakt? Waarom heb ik niet de baan die ik beoogde? Kan ik nog een carrièreswitch maken? Wil ik wel door met deze relatie? Kinderen groeien op en gaan de deur uit. Het is een actieve fase in je leven waarin je veel in de wereld zet en ook vaak grote teleurstellingen te verwerken hebt.

In het derde kwadrant is er veelal sprake van rijping, van overdracht van opgedane kennis en vaardigheden aan de jongere generaties. Grootouderschap en pensionering komen in beeld. Ook spelen veroudering en ziekte een rol. Dat is de fase waar ik me in bevind, ik ben bezig me te verhouden tot ziekte en ouder worden. Ik kan minder goed lopen en minder goed zien, en dat terwijl alles juist via het beeldscherm moet tegenwoordig. Dat levert een hoop onrust op, ik merk dat mijn stresssysteem regelmatig omhoogschiet. Het is een uitdaging om me te verhouden tot mijn beperkingen in relatie tot een veranderende, digitaliserende wereld.

Het vierde kwadrant ten slotte is de laatste fase van het leven, de fase waarin je terugblijkt en hopelijk berust in hoe je je leven hebt geleefd.

In elk kwadrant van het mensenleven dienen zich condities aan waartoe wij ons zodanig moeten leren verhouden zodat we rust en harmonie creëren. Hoe meer we in staat zijn ons hier bewust van te zijn, hoe beter we de voorwaarden aan kunnen gaan die zich in de volgende fase aandienen. In elke fase is het essentieel om de relatie met jezelf, de ander en je omgeving te ontwikkelen, te onderhouden en te optima-

liseren. Wat zich aandient in de verschillende kwadranten is vaak afhankelijk van de culturele context. De leeftijd waarop mensen bijvoorbeeld een relatie aangaan, kinderen krijgen en gaan werken, verschilt per cultuur.

### **De mens is fundamenteel relationeel**

Tijdens een vakantie op Lanzarote reed ik door een vulkanisch landschap. Het was zo'n wonderlijke omgeving, er was niets wat ik ooit eerder gezien had. Toch kwam het landschap me bekend voor, het deed me denken aan kunstwerken. Aan het werk van Armando, waarschijnlijk door de grijze en zwarte kleurschakeringen in zijn schilderijen. Ik vroeg me af of er op aarde beelden zijn die we niet eerder daadwerkelijk hebben gezien, maar waar we wel mee in contact staan. Beelden die in het hoofd van de kunstenaar opkomen. De Zwitserse psychiater Carl Jung zei: we creëren steeds nieuwe beelden uit alles wat ligt opgeslagen in ons collectieve onbewuste; een gedeelde 'databank' van beelden, ervaringen en kennis, opgedaan door de gehele mensheid. Die beelden en gedachten kunnen tegelijkertijd tevoorschijn komen, op allerlei manieren, zelfs op duizenden kilometers afstand van elkaar. Als ik nu iets bedenkt, kan iemand anders op hetzelfde moment op dezelfde gedachte komen. Veel gedachten lijken nieuw en origineel, maar komen voort uit wat er al was; we putten uit een gezamenlijke bron van kennis en informatie. We zijn verbonden in een collectief weten.\* Dat idee vind ik fantastisch. Terwijl ik het landschap van Lanzarote tot me

---

\* Dossey, L. (2014) 'Nonlocal Mind: A (Fairly) Brief History of the Term,' *Explore: The Journal of Science and Healing* 11.

nam dacht ik: wat is het toch een wondere wereld, zoals alles met elkaar verbonden is. Alles lijkt er al te zijn, maar we moeten het steeds opnieuw ontdekken en creëren. Een prachtige samenhang waar we ons vaak niet bewust van zijn.

Als we kijken naar de ontwikkeling van het universum, dan zien we dat er verschillende deeltjes zijn die in relatie tot elkaar bewegen. Niets beweegt ten opzichte van niets; er is altijd een relatie tussen het een en het ander. Als we kijken naar het lichaam van de mens, dan zie je dat hetzelfde fenomeen zich ook daar afspeelt. Er is continu sprake van een relatie tussen het een en het ander. Atomen verhouden zich tot elkaar en worden moleculen, de bouwstenen van weer iets groters. Interactie is een wetmatigheid, of het nu gaat om microniveau of macroniveau.

Ons hele lichaam komt tot stand door interactie, te beginnen bij de conceptie. Je hebt een eicel en een zaadcel, en vervolgens groeit een baby. Als ik tijdens lezingen aan het publiek vraag: 'Waarom wil een baby geboren worden?' krijg ik steevast als antwoord: 'Er is geen ruimte meer in de baarmoeder.' Feitelijk is er iets anders aan de hand: de baby krijgt honger. De glucosespiegel van het kind daalt, omdat de baarmoeder niet meer in staat is het kind van voldoende voedsel te voorzien. De baby komt op dat moment voedsel tekort en op het moment dat de baby honger krijgt, een stressmoment, scheidt hij stresshormonen uit. Die stresshormonen zorgen ervoor dat er een signaal wordt afgegeven aan de baarmoedermond en de baarmoedermond geeft weer een signaal door aan het ruggenmerg van de moeder. De baarmoeder gaat samentrekken vanwege de signalen die de baarmoeder