

Hans Lemmens
HET ELASTIEK TUSSEN LICHAAM EN ZIEL
Verkenningen in het grijze gebied
tussen hooggevoeligheid en autisme

Hans Lemmens werkt als psychologisch medewerker binnen een therapeutische instelling. Hij doet daar observaties, therapie en ouderbegeleiding. Hij heeft zich gespecialiseerd in hooggevoeligheid en autisme. Het boek *Het elastiek tussen lichaam en ziel* heeft hij geschreven op basis van zijn ervaringen, zowel binnen zijn therapeutische werk als binnen zijn leven. Deze ervaringen heeft hij aangevuld met onder andere biografische, cultuurhistorische en mythische gegevens.

In zijn voorwoord vertelt hij waar het boek over gaat.

Steeds meer kinderen hebben te maken met een vorm van hooggevoeligheid. Ze zijn kwetsbaar, heel gevoelig voor indrukken vanuit hun omgeving en vaak erg eigenzinnig. Door hun kwetsbaarheid hebben ze veel houvast en controle nodig. Ik benader deze kinderen vanuit het oogpunt: ze zijn los met hun lichaam verbonden, ze leven meer in hun omgeving dan in hun lichaam. Het elastiek tussen hun lichaam en hun ziel is als het ware een beetje uitgerekt. Dat is ook zo bij kinderen met autisme, alleen in een extremere mate. Autismen wordt in dit boek gezien als een extreme vorm van hooggevoeligheid. En tussen hooggevoeligheid en autisme wordt een groot grijs gebied geconstateerd waarbinnen het voor diagnostici steeds moeilijker wordt een duidelijke grens te trekken.

Dat een mens een lichaam hééft en niet een lichaam ís, dat hij als ziel zijn lichaam als het ware bewoont, is het uitgangspunt van dit boek. Doordat de gangbare wetenschap alleen het lichamelijke aspect erkent en zich niet zo bezig houdt met de ziel biedt zij weinig basis om deze visie te onderbouwen. Toch pretendeer ik een zekere wetenschappelijkheid, in de zin dat ik methodisch te werk ga en met bruikbare verklaringen en handelingssuggesties kom. De wetenschappelijkheid die ik nastreef past grotendeels onder de noemer “fenomenologie”, waarbij de onderzoeker even belangrijk is als datgene wat hij onderzoekt.

Dit boek valt tussen verschillende categorieën in. Het heeft iets wetenschappelijks, maar is tegelijkertijd persoonlijk. Het is gebaseerd op ervaringen, maar schuwt het filosofische niet. Het is vakgericht, maar trekt heel duidelijk lijnen door naar andere gebieden, zoals de cultuurgeschiedenis. Dit kan ook eigenlijk niet anders, want het onderwerp dat ik beschrijf valt ook tussen categorieën in.

Het is bedoeld voor ouders, leerkrachten en zorgverleners die met hooggevoelige of autistische kinderen te maken hebben. En verder voor mensen die in zichzelf hooggevoeligheid herkennen en die willen onderzoeken hoe ze hier een zin aan kunnen geven.

Het boek begint met een inleidend hoofdstuk, waarin duidelijk wordt wat in het leven van de auteur aanleiding is geweest om voor dit onderwerp te kiezen. Hij ging werken met autistische kinderen nadat hij sociologie had gestudeerd, mimespeler was geweest en de antroposofie had ontdekt. Later volgde hij een opleiding tot psychotherapeut en kwam hij vooral in aanraking met kinderen uit het randgebied van het autisme en kinderen met hooggevoeligheid.

1 Een kleine geschiedenis van het autisme

In het eerste hoofdstuk wordt getoond hoe autisten steeds meer zelf gingen beschrijven wat zij ervoeren en hoe daardoor steeds beter een onderscheid gemaakt kon worden tussen het gedrag van een mens met autisme en zijn innerlijk. Verder beschrijft hij hoe er steeds meer mensen met autisme kwamen, maar hoe ook de tijd zelf steeds autistischer werd. Als voorbeeld noemt hij het wijd verspreide gebruik van de computer. Tenslotte gaat hij in op de zo genoemde “nieuwe tijds

kinderen”, die een sterke gevoeligheid met autistische kinderen gemeen hebben en die net als autistische kinderen behoefte hebben aan controle.

2 Ervaringen met autisme

In dit hoofdstuk beschrijft hij een aantal ervaringen met autistische kinderen, waarbij duidelijk wordt hoe sterk ze communiceren. Ze doen het alleen niet op de gebruikelijke manier. Een belangrijk onderwerp in dit hoofdstuk is de zo genoemde ruimtetaal, een communicatievorm via afstanden en intenties.

3 Ervaringen met hooggevoeligheid

In dit hoofdstuk beschrijft hij een aantal ervaringen met hooggevoelige kinderen, jeugdigen en volwassenen.

4 Raadsels van de lichamelijkeheid

Hier wordt ingegaan op de verhouding tussen lichaam en ziel, die niet in alle levensomstandigheden gelijk is. Je voelt je beter in je lichaam als je in een warm bad ligt dan wanneer je een vergadering bijwoont en niet aan het woord kunt komen. Die verhouding is ook niet voor iedereen gelijk in aanleg.

Autisme wordt beschreven als een extreme vorm van hooggevoeligheid en het zich afsluiten van de mens met autisme wordt beschreven als een poging deze overgevoeligheid af te schermen. Kenmerken van mensen met autisme, zoals overgevoeligheid voor de omgeving, zich afsluiten, moeite met concentratie, dwangmatigheid, zoeken naar vaste patronen, moeite met het onverwachte, opereren vanuit het hoofd, moeite om tot handelen te komen, onduidelijk lichaamsbesef, een veranderd tijdsbesef, worden in verband gebracht met een losse verhouding tussen ziel en lichaam.

Wat voor autisme geldt geldt in lichtere mate voor hooggevoeligheid.

5 Hoe werkt communicatie?

Hier wordt een vorm van communicatie beschreven die niet alleen bestaat in het uitwisselen van informatie maar die bestaat in het scheppen van een tussenruimte tussen twee mensen, waaraan beiden deelhebben.

6 Wijzen van incarnatie

Onder incarnatie wordt verstaan de verbinding van de ziel met het lichaam. Onder excarnatie wordt verstaan het losser worden van deze verbinding. De menselijke levensloop wordt beschreven als een proces van incarnatie en excarnatie. Hetzelfde geldt voor de geschiedenis van de mensheid.

7 Vanuit een andere wetenschap

Hier wordt tegenover de materialistische wetenschap, die afziet van de betrekking tussen de onderzoeker en het onderzochte, een fenomenologische wetenschap gesteld, waarbinnen die betrekking juist essentieel is. Getoond wordt hoe vanuit een fenomenologische wetenschap een therapeutische benadering mogelijk is van problemen rond autisme en hooggevoeligheid.

8. De psychologische invalshoek

Tot nu toe zijn hooggevoeligheid en autisme vooral benaderd als een incarnatieprobleem. In dit hoofdstuk wordt meer aandacht geschonken aan de emotionele kant van het probleem, waarbij angst een cruciale rol speelt.

9. Een levensloop en een dagdeel

Hier wordt een levensloop beschreven van een hooggevoelig iemand. Daarna wordt een paar uur uit het leven van een hooggevoelig iemand beschreven.

10. De kwaliteiten van het energielichaam

In dit hoofdstuk wordt beschreven hoe de mens naast een fysiek lichaam een energielichaam heeft. De kwaliteiten van autistische en hooggevoelige mensen (o.a. sensitiviteit, eerlijkheid, diepte van beleving, intuïtie, individualiteit) worden beschreven als kwaliteiten die meer berusten op het energielichaam dan op het fysieke lichaam.

11. *Genezende elementen voor onze cultuur*

Hier wordt getoond hoe hooggevoelige kwaliteiten kunnen bijdragen aan een vernieuwing van de westerse cultuur, gebaseerd op het materialisme, die is vastgelopen. Getoond wordt hoe alleen vanuit een wetenschap die gebaseerd is op de betrekking een bruikbare ethiek kan ontstaan.

12. *Albert Einstein en Bob Dylan*

De levens van deze twee cultuurdragers worden beschreven vanuit de optiek hooggevoeligheid en autisme.

13. *Tips voor omgang met hooggevoeligheid*

Hier worden 19 tips gegeven op basis van wat in het boek is uitgewerkt.

Als bijlage wordt in de vorm van een sprookje via beelden op het onderwerp ingegaan.

Het boek is geschreven in een stromende, vlot leesbare, sterk beeldende stijl.
Het heeft 205 bladzijden.