

Recensie: Coleta Platenkamp

Hans Lemmens: 'Hoe mensen lichaam zijn.' Hooggevoeligheid als cultuur. Uitgeverij Andromeda Middelie 2010. ISBN9789055992546 (hooggevoeligheid/Autisme/AG/1) Zie ook: www.andromeda-uitgeverij.nl

Soort boek/ziekte/stijl: Dit boek moet je liggen. Het is een uitwerking van meer een theoretisch kader van Hans Lemmens' ideeën over cultuuraspecten van de westerse wereld, waarvan autisme en hooggevoeligheid een onderdeel zijn. Daarbij gaat hij uit van een specifieke zienswijze, op basis waarvan hij een methode ontwikkelde om met hoogbegaafde en autistische kinderen om te gaan. Hij schreef dit boek dan ook na het boek *'Het elastiek tussen lichaam en ziel'*. De door hem ontwikkelde methode past binnen alternatieve zienswijzen: 'Ik heb een eigen methode ontwikkeld, heb mijn eigen levensbeschouwelijke mix gemaakt, en die gebruik ik voor mijzelf en soms ook in de therapie die ik aan hooggevoeligen geef. Of die religieus is, hangt ervan af wat je daar onder verstaat. Wat je religie op als "weer verbinden", dan is mijn methode zeker religieus.' Voor mensen die hier meer over willen weten heeft dit boek meerwaarde. Toegankelijk en goed leesbaar boek.

Over de schrijver: Hans Lemmens studeerde sociologie in Nijmegen met als bijvak psychologie en zoals dat ging in de jaren '60 was hij betrokken bij het studentenprotest. Die studie maakte hij niet af. Hij schreef zich in aan de mimeopleiding in Amsterdam. Ook met de mime opleiding stopte hij om vervolgens gedurende acht jaar te proberen als schrijver een bestaan op te bouwen. Op zijn 42e belandde hij in de jeugdzorg, waar hij zich eindelijk op zijn plaats voelde. Eindelijk pasten ziel en lichaam bij elkaar. Hij raakte geïnteresseerd in antroposofie en gaat aan de slag als groepsleider van kinderen met een ontwikkelingsstoornis. Een opleiding tot psychotherapeut leidt tot een aanstelling als psychologisch medewerker binnen een antroposofische GGZ-instelling in Alkmaar. Lemmens doet hier observaties, therapie en ouderbegeleiding en heeft zich gespecialiseerd in hooggevoeligheid en autisme. "Ik herken mezelf wel in mijn hooggevoelige cliënten. Maar ik wil mezelf geen sticker opplakken. Het is niet als zelftherapie geschreven, maar voor iedereen die met hooggevoeligheid te maken heeft."

Korte bespreking: Hans Lemmens schreef dit boek waarbij hij dieper in op cultuuraspecten. Daarbij gebruikt hij zowel eigen ervaringen als voorbeelden uit geschiedenis door de eeuwen heen om zijn visie met betrekking tot lichamelijkeheid onder woorden brengt. Hij behandelt daarbij wijd uiteenlopende onderwerpen, thema's uit zijn eigen leven, incarnatie en exarnatie, liefde, afstand tot de materie, Jung en de psychose, inwijdingen, autisme en hooggevoeligheid als fenomenen om tenslotte te komen tot criteria en bouwstenen voor een nieuwe cultuur. Autisme en hooggevoeligheid beschrijft hij daarbij als onderdeel van een groter geheel binnen onze cultuur. Cultuur vat hij op als "de manier waarop mensen met elkaar omgaan" en de manier waarop westerse mensen met elkaar omgaan is ziek. De westerse cultuur is volgens Hans Lemmens in een hooggevoelige fase belandt. Hooggevoeligheid en hoogbegaafdheid kunnen die cultuur nieuwe impulsen geven, waardoor ze verandert in een richting van zachtere omgangsvormen met meer oog voor lichamelijkeheid.

Die lichamelijkeheid meer ontwikkelen is nodig. Na een periode met veel aandacht voor het denken en de ziel, komen we nu volgens Lemmens in een tijd waarin er ook meer aandacht moet komen voor het lichaam. Om ons als mens verder

op een gezonde manier te kunnen ontwikkelen moet het individu zich bewust worden van zijn lichaam, ieder op zijn eigen manier. En aangezien in de westerse wereld lichamelijke tot uitdrukking komt binnen seksualiteit zal die seksualiteit ook een belangrijke rol spelen bij het beter maken van onze samenleving. 'Van de sensualiteit van de troubadours via het libido van Sigmund Freud naar onze tijd.'

Hans Lemmens wil een nieuw denkkader waarbij de ziel een plaats krijgt toebedeeld en het individu serieuzer wordt genomen, met een wetenschap die zowel helder als persoonlijk is. Omdat de persoon van de een onderzoeker nou eenmaal invloed heeft het onderzoek dat hij doet.

Wat viel op: De visie die Hans Lemmens heeft ontwikkeld is een heel eigen visie die niet iedereen zal willen aanhangen omdat er wordt uitgegaan dat 'de mens een ziel is die in een lichaam woont, waarbij de verhoudingen tussen ziel en lichaam kan fluctueren.' (pag. 243) Dat betekent dus ook dat dit boek voor mensen die dit wél onderschrijven, veel te bieden heeft, maar voor anderen niet.

In veel van zijn commentaar op cultuuraspecten en wetenschap zitten elementen die mensen tot nadenken zullen stemmen. Het is goed om dat nog eens te lezen.

De denkwijze en oplossingen die hij vervolgens aandraagt zijn heel eigen, omdat ze nou eenmaal gestoeld is op bovengenoemde zienswijze. Die zal, zoals gezegd, niet iedereen willen volgen. Diversiteit is overal aanwezig, zeker als het gaat om discussies over het goede leven, wat ziek of niet ziek is in een samenleving en in hoeverre lichamelijke een belangrijke rol speelt in het minder ziek maken van een cultuur etc. Dat betekent dus ook veel verschil in aangedragen 'denkwijzen'.

Zeker als het toegepast wordt op bijvoorbeeld autisme is de denkwijze van Hans Lemmens alternatief spiritueel. Dat moet je liggen. Ik heb er zelf moeite mee, omdat ik een andere denkwijze hanteer. Ik vind het goed dat er iets wordt gezegd over positief denken, maar het bij elkaar vegen van 'het wetenschappelijke denken' gaat mij te ver.

Citaten: Pag. 11: ' Een centraal thema in dit boek is lichamelijke. En daarbij is een van de meest voor de hand liggende vragen: *heb* je een lichaam of *ben* je een lichaam?'

Pag. 18: 'Tegenover wat je het "wetenschappelijke lichaam" zou kunnen noemen staat het "ervaringslichaam". Of misschien is "ervaringslijf" een betere term. Het ervaringslijf is het lichaam zoals het van binnenuit wordt gevoeld, beleefd, ervaren. En zoals het langzamerhand op de achtergrond begint te raken, vluchtend voor de spiedende ogen van de gangbare wetenschap en haar volgelingen.

Pag. 127: 'Vanuit de visie die in dit boek wordt uitgewerkt zou je moeten zeggen dat de bijna doodervaring een extreme vorm van excarnatie is.'

Pag. 244: 'Dit boek is geschreven om een ander denkkader tegenover het materialistische te stellen. Een denkkader waarbinnen de lichamelijke een volwaardige rol krijgt toebedeeld, zoals ik formuleerde als eerste criterium voor een nieuwe cultuur. Een denkkader verder waarbinnen vrije uitwisseling kan plaatsvinden, het tweede criterium. Een denkkader ook waarbinnen naast het materiële aspect het energetische aspect wordt meegenomen, dat eigen is aan alles wat leeft, zoals ik het geformuleerd heb als derde criterium. En tenslotte een denkkader waarbinnen het ik een rol speelt, de kern van de persoonlijkheid, zoals ik heb geformuleerd in het vierde criterium.'

Pag. 245: 'ook een verschijnsel als autisme hebben wij vanuit dit standpunt bekeken. Bij iemand met autisme is de ziel (met het ik) van het lichaam losgeraakt. De therapie moet er dus op gericht zijn dat losgeraakte terug te lokken.'

Recensie: Monique Smit NBD|Biblion recensie: De auteur wil een denkkader verhelderen dat ruimte biedt aan de ziel en spiritualiteit. De beleving van lichamelijkheid en seksualiteit zijn de thema's die in dit boek aan bod komen. (...). Tot slot criteria hoe vanuit spirituele inzichten een nieuwe cultuur kan worden geschapen. Deze persoonlijke visie op de onvolkomenheden van de materialistische cultuur mist duidelijke focus en biedt daardoor weinig gerichte informatie. Kleine druk.