Begrensde vrijheid

Inleiding boekvoorstelling Diane Ruthgeerts 23 oktober 2026



Dames en heren,

Ik moet beginnen met een bekentenis.

Diane Ruthgeerts en ik kennen elkaar eigenlijk niet zo persoonlijk.

Dat is voor een boekvoorstelling misschien geen ideale uitgangspositie, maar voor een psychiater is het vertrouwd terrein.

Wij spreken beroepshalve voortdurend met mensen die we niet persoonlijk kennen, en na verloop van tijd met mensen die we meer dan persoonlijk te kennen.

Diane volgt naar verluidt mijn werk en is al naar enkele van mijn boekvoorstellingen gekomen.

Wanneer iemand verschillende keren vrijwillig naar je boekvoorstellingen komt, kun je moeilijk weigeren wanneer die persoon je één keer vraagt om naar de hare te komen.

Dat zou niet alleen ondankbaar zijn.

Het zou, zo begrijp ik inmiddels uit haar boek, mogelijk wijzen op een probleem met wederkerigheid.

Dus hier sta ik.

Met bovendien een tweede bekentenis.

Ik ben geen Pesso-therapeut.

Wie dus is gekomen voor een gezaghebbende uiteenzetting over Pesso *Boyden System Psychomotor Therapy*, moet ik meteen teleurstellen.

Maar dat past ook uitstekend bij het boek.

Een mens moet zijn grenzen kennen.

Liefst vóórdat hij begint te spreken.

Er werden mij vijftien minuten gegeven.

Geen kleine lezing over Freud, Winnicott, Lacan, Pesso en de ondergang van het Avondland.

Vijftien minuten.

Een grens.

Ik zal proberen haar te respecteren.

Wij zijn beroepshalve vertrouwd met grenzen.

Grenzen overschrijden. Grenzen opzoeken. Grenzen bewaken. Grenzen stellen.

Vooral professioneel en aan anderen.

Onze eigen grenzen zijn immers meer amateuristisch.

Wat mij met Diane verbindt, ligt ook niet in een gedeelde opleiding of therapeutische school.

Het ligt in de kliniek.

We hebben allebei jarenlang psychotherapeutisch gewerkt met wat men, bij gebrek aan betere woorden, een borderline populatie noemt.

En daar verliezen theoretische begrippen merkwaardig snel hun academische karakter.

Begrenzing.

Afhankelijkheid.

Woede.

Nabijheid.

Zelfbeschadiging.

Geen woorden meer uit een handboek.

Ze zitten tegenover je.

Soms bellen ze je op.

Soms bellen ze vijf keer.

Soms willen ze precies datgene vernietigen waarvan ze het meest afhankelijk zijn.

En soms zit je daar als therapeut met al je theorie en denk je aan een uitspraak van Charcot, de leermeester van Freud.

La théorie, c'est bon, mais cela n'empêche pas d'exister.

Daar begon voor mij, tijdens het lezen van Van drang naar dwang, de herkenning.

Niet omdat Diane en ik dezelfde therapeutische taal spreken.

Niet omdat ik tijdens het lezen plots Pesso-therapeut ben geworden.

Geen gevaar.

Maar omdat ik een landschap herkende.

Een landschap van geesten.

Een klinisch landschap waarin vrijheid en begrenzing geen tegenpolen zijn.

Integendeel.

Sommige mensen hebben niet méér vrijheid nodig.

Ze hebben iets nodig waardoor vrijheid eindelijk veilig genoeg wordt om mogelijk te zijn.

We hebben geleerd vrijheid te associëren met méér.

Meer mogelijkheden.

Meer autonomie.

No limits.

Ik denk aan het nieuwste boek van Paul Verhaeghe: Grenzeloosheid.

Het is ongeveer de officiële metafysica van onze tijd.

Je kunt alles worden wat je wilt.

Leve het individu.

Het moet vooral onafhankelijk zijn.

Maar sommige woorden verdienen argwaan.

Want bijvoorbeeld die onafhankelijkheid is een utopie.

We beginnen ons leven radicaal afhankelijk en eindigen meestal opnieuw afhankelijk.

We beginnen met een pamper en soms eindigen we ook met een pamper.

En tussen die twee momenten in doen we enkele decennia lang ons best om te doen alsof het niet zo is.

We hebben nochtans anderen nodig.

Om onszelf te leren kennen.

Om lief te hebben.

Om tegengesproken te worden.

Psychische gezondheid is niet het vermogen om onafhankelijk te zijn.

Wel het vermogen om afhankelijk te kunnen zijn zonder jezelf te verliezen.

Autonomie is daarom iets helemaal anders dan onafhankelijkheid.

Autonomie komt van auto en nomos.

Jezelf de wet stellen.

Niet: zonder wet leven.

Autonomie is geen a-nomie.

Autonoom worden betekent geleidelijk volgens een eigen grondwet kunnen leven.

Daarvoor moeten we ons eerst los maken van wetten die we niet zelf hebben geschreven.

Van vader en moeder. Van school en kerk. Van de tijdgeest.

En voor sommigen onder ons: van Freud.

Geloof me: dat laatste kan voor sommigen heel wat tijd vragen.

We dragen een kleine bibliotheek van geboden en verboden met ons mee.

Je moet flink zijn.

Je mag niemand teleurstellen.

Wie geen eigen wet ontwikkelt, wordt daarom nog niet vrij.

Hij blijft geregeerd worden.

Alleen weet hij niet altijd meer door wie.

Autonomie vraagt dus om een eigenaardige vorm van ketterij: afvallig worden van enkele ouderlijke evangelies.

Volwassen worden is echter niet leven zonder geboden.

Het is ontdekken welke geboden we zelf willen ondertekenen.

Verder moest ik nog tijdens het lezen van Dianes boek aan Herman de Coninck denken.

Aan het einde van *Bas-Oha*, *begin maart* kijkt hij naar iets wat te groot lijkt om nog ergens in te passen. Dan volgen twee prachtige zinnen:

“Geef mij grenzen. Maak mij klein.”

Ik vind dat bijna een poëtische samenvatting van dit boek.

Niet: leer mij mijn grenzen verleggen.

Maak mij klein.

Geef mij een vorm waarin ik kan bestaan.

Ook Goethe wist dat al.

In *Natur und Kunst* schrijft hij:

“In der Beschränkung zeigt sich erst der Meister,
Und das Gesetz nur kann uns Freiheit geben.”

Pas in de beperking toont zich de meester. Alleen de wet kan ons vrijheid geven.

Een gedicht bestaat omdat niet alle woorden erin kunnen.

Muziek omdat niet alle noten tegelijk klinken.

Een liefde misschien ook omdat je niet iedereen kunt kiezen.

Begrenzing maakt verlies onvermijdelijk.

Maar zij maakt vorm mogelijk.

Goethe heeft het over kunst.

De Coninck over klein worden.

Diane brengt die paradox de therapiekamer binnen.

Diane schrijft dat grenzen bij het aardse leven horen zoals de zwaartekracht.

Ons lichaam is begrensd in de ruimte, ons leven in de tijd.

Precies die begrenzing maakt onze mogelijkheden bruikbaar.

Een mens zonder grenzen is een gas.

Het verspreidt zich.

Tot iemand het raam openzet.

En daar komt Albert Pesso in Dianes boek binnen.

Ik moet daarbij uitdrukkelijk bekennen dat ik Pessoa aanzienlijk beter ken dan Pesso.

Een kleine a erbij.

Rabiate lacanianen zullen glimlachen.

Ze weten dat Lacans object kleine a ons op onze grondvesten kan doen daveren.

Eén onnozele letter die verschil kan maken.

Zowel in dwang als in drang.

Fernando Pessoa schrijft onder één van zijn heteroniemen het volgende:

Ik ben niets

Ik zal nooit iets zijn

Ik kan niet iets willen zijn.

Afgezien daarvan koester ik alle dromen van de wereld.

Dat laatste is prachtig.

En verschrikkelijk.

Om één droom te leven, moeten we de andere laten gaan.

Maar ik keer terug naar Pesso.

Zonder a.

Ik zal hem vanavond niet proberen uit te leggen. Diane kan dat aanzienlijk beter dan ik.

Wat mij als buitenstaander wel trof, is één beeld.

Shape en *countershape.*

Een behoefte, een impuls, een beweging zoeken een *passend antwoord.*

Niet om haar te breken.

Om haar vorm te geven.

Pesso onderscheidt fundamentele behoeften als plaats, voeding, steun, bescherming en begrenzing.

Diane leerde bij hem dat emotionele ontlading op zichzelf niet volstaat: energie moet in een passende interactie terechtkomen.

Ook vanuit mijn eigen therapeutische traditie herken ik die zoektocht naar een tegenvorm.

Wat kan deze woede ontvangen zonder eraan ten onder te gaan?

Wat kan deze wanhoop begrenzen zonder haar af te wijzen?

Wanneer is *ja* therapeutisch?

Wanneer is *nee* therapeutisch?

En misschien de moeilijkste vraag:

Wanneer zeg je als therapeut ja terwijl je eigenlijk nee bedoelt, omdat je zelf de spanning van het nee niet kunt verdragen?

Vanaf dat punt gaat het boek, wat mij betreft, niet meer alleen over Pesso.

Dan gaat het over psychotherapie.

Misschien zelfs over iedere menselijke relatie die enige diepgang heeft.

Want een rivier zonder oevers is geen grotere rivier.

Het is een overstroming.

Ook tussen mensen is afhankelijkheid nog geen onderwerping.

Dat ik van jou afhankelijk kan zijn zonder jouw bezit te worden.

Dat jij mij kunt teleurstellen zonder daarom mijn vijand te worden.

Dat ik van iemand kan houden zonder hem gevangen te zetten.

Veel van wat wij psychopathologie noemen, speelt zich in dat grensgebied af.

Diane verbindt dat heel concreet met het lichaam.

Begrenzing is bij Pesso geen verkeersreglement voor de psyche.

Zij moet worden ervaren.

Het lichaam moet op een of andere manier kunnen voelen:

Hier ben ik.

Daar ben jij.

Dit kan ik dragen.

Hier houdt iets of iemand mij tegen zonder mij te vernietigen.

Daarom staat voor mij een van de sterkste zinnen van het boek bijna helemaal aan het einde:

“Zonder nabijheid bevriezen we, zonder begrenzing verdrinken we.”

Dat midden is geen keurige gulden middenweg.

Eerder een kasseistrook.

Die nooit helemaal vastligt.

Wat mij ook aanspreekt, is dat Diane het therapeutische werk niet reduceert tot het begrijpen.

Wij psychotherapeuten zijn dol op begrijpen.

Het is onze beroepsmisvorming.

Een patiënt zegt dat hij gisteren zijn huwelijk, zijn werk en zijn auto heeft vernield, en wij denken:

interessant.

Maar begrijpen is niet hetzelfde als veranderen.

Inzicht is noodzakelijk, maar niet voldoende.

Veiligheid en verbinding moeten ook lijfelijk worden ervaren.

Diane noemt de therapiekamer een symbolische herkansing voor wat ooit ontbrak.

De therapeut interpreteert niet alleen: hij is aanwezig, verdraagt, begrenst en maakt een andere ervaring mogelijk.

Want psychotherapie gebeurt uiteindelijk niet tussen twee theorieën.

Er zitten twee lichamen in een kamer.

Twee geschiedenissen.

En hopelijk minstens één iemand die op dat ogenblik enigszins weet wat hij doet.

Ook dat is niet altijd gegarandeerd.

Het boek krijgt vervolgens een steeds grotere reikwijdte.

Van drang, lichaam en ontwikkeling gaat het naar herhalingsdwang, narcisme, macht, dwangcontrole en femicide — en uiteindelijk opnieuw naar de therapiekamer.

Want verlangen kan eis worden.

Liefde kan bezit worden.

Bescherming kan controle worden.

En zekerheid kan een gevaar zijn.

Van drang naar dwang beschrijft die beweging.

Iets wat oorspronkelijk levend is, kan verstarren.

Gelukkig bevat het boek ook de omgekeerde beweging.

Van dwang opnieuw naar drang.

Van verstarring naar beweging.

Van controle naar contact.

Een klein voorbeeld uit de therapiekamer is me bijgebleven.

Diane beschrijft Greet, die met automutilatiedwang worstelt.

Na een therapeutische ervaring van begrenzing kan ze die dwang beter hanteren.

Sinds de sessie neemt ze warme douches in plaats van ijskoude.

Geen spectaculaire genezing.

Geen triomfantelijke therapeut.

Een warme douche.

Iemand die zichzelf vandaag een beetje minder geweld hoeft aan te doen dan gisteren.

Dat is niet niets.

Misschien ligt de ethiek van dit boek al helemaal vooraan.

Diane draagt het op aan haar kleindochters Zita en Elle.

Ze wenst hun toe dat zij later de dialoog met zichzelf blijven voeren,

“met een open hart en zonder te snel naar anderen te wijzen.”

Waarschijnlijk de moeilijkste begrenzing van allemaal.

Niet de grens die ik aan jou stel.

De grens die ik aan mijn eigen gelijk stel.

Aan mijn behoefte om de ander te verbeteren.

Ook als therapeut.

Misschien vooral als therapeut.

En daarmee kom ik terug bij de merkwaardigheid waarmee deze avond voor mij begon.

Diane en ik kennen elkaar niet persoonlijk.

Maar zij heeft blijkbaar al verschillende keren naar mij geluisterd.

Ik heb nu eindelijk eens naar haar geluisterd.

Zij deed dat in een zaal.

Ik deed het aan de Egeïsche zee met een bic en haar boek.

Dat lijkt me een redelijke vorm van wederkerigheid.

Het mooiste compliment dat ik als buitenstaander aan dit boek kan geven?

ik hoefde het niet met alles eens te zijn om veel te herkennen.

Want uiteindelijk gaat het om iets wat aan iedere methode voorafgaat:

Hoe een mens een ander mens kan helpen om niet te bevriezen.

En niet te verdrinken.

Nabij genoeg.

Begrensd genoeg.

Geef mij grenzen. Maak mij klein.

En daarmee ben ik bij mijn eigen grens gekomen.

Vijftien minuten.

Mijn drang zegt dat ik nog iets moet toevoegen.

Mijn dwang zegt dat het iets over Freud moet zijn.

Diane zegt niets.

Maar haar boek zegt genoeg. Of: genoeg!

Dus ik stop.

Mark Kinet

www.markkinet.be