

De verloren zoon. HERLINDE WYNANTS BEGELEIDT CHRONISCH VERMOEIDE MENSEN

► OP ZOEK NAAR DE ZIN VAN HET BESTAAN

DE SMAAK VAN EEN ROZIJN

Interniste Herlinde Wynants (44) houdt zich in het UZA vooral bezig met chronisch vermoeide mensen. „Zij moeten uit de hel naar de hemel leren reiken.”

Van onze medewerkster
Gretel Van den Broek

In het taoïsme is de traditionele term voor natuur tzu-jen, vanzelf-zo.

Hierdoor drukt men uit dat ze een niet reducerbaar fundamenteel gegeven is.

(Ulrich Libbrecht)

WIE zonder al te veel druk kan functioneren, beseft vaak niet dat energie om te werken pas komt als je goed geslapen hebt. De natuur is niet reducerbaar; en dat ervaren chronisch vermoeiden maar al te duidelijk. Als de dingen niet meer vanzelf gaan, dan is er stress, en als die lang aanhoudt, dan is er uitputting.

Per jaar zie ik 360 mensen die vaak al heel lang moe zijn. Soms vertellen ze dat ze al meer dan tien jaar klachten hebben. Je ziet dat ze gespannen schouders en een doorgezakte houding hebben. Er is soms koorts bij, of een griepelig gevoel dat niet aan een infectie blijkt vast te hangen. Verder klagen ze over spier- en gewrichtspijnen, hoofdpijn, verstrooidheid en vergeetachtigheid, en het onvermogen om nog te recupereren.

Kortom, ze beginnen een dag slechter dan ze de vorige dag geëindigd zijn. De diagnose van CVS, het chronisch vermoeidheidssyndroom, is gebaseerd op een aantal criteria. Je moet onder andere al zes maanden moe zijn, minder dan de helft functioneren dan voorheen én er mag geen aanwijsbare oorzaak zijn. Je begrijpt dat dit laatste heel wat onbegrip oproept. Zelfs in de medische wereld ligt dat moeilijk. Er gaat jammer genoeg nog altijd een kloof tussen werken met lichaam en met geest.

Soms zeg ik dat het jammer is dat CVS niet besmettelijk is. Mensen met bijvoorbeeld tuberculose werden om het besmettingsgevaar verplicht afgezonderd, maar ondertussen kregen ze ook een unieke kans om op krachten te komen. Het zou goed zijn om vermoeiden

ook in zo'n rustige setting samen te brengen, voor ze weer de drukke maatschappij instappen. Er zijn vandaag alleen ambulante projecten, en spijtig genoeg zijn mijn raadplegingen in de tijd beperkt. We bieden hun wel cognitieve gedragstherapie, kinesithérapie en relaxatie, maar soms denk ik dat we ook meer filosofisch geschoold personeel zouden moeten inschakelen.

De vragen rond levenszin zijn voor vermoeiden nooit veraf. Als je ervaart dat je de kracht niet meer hebt om dingen van op een afstand te bekijken, dat je je houderig voelt en gedraagt, dat je emoties afvlakken of dat je net hyperemotioneel wordt, dan gaat dat toch over je hele wezen.

Ooit hoorde ik kardinaal Danneels zeggen: 'De hemel, die is er wanneer je 's morgens opstaat en je de dag zo ziet zitten dat je er onmiddellijk aan begint.' Wel, dan zie ik hier dagelijks de hel passeren. Actief zijn is in onze maatschappij met zingeving verbonden. Velen ontlene zin aan hun werk en bezig zijn. Als je werk wegvault, valt vaak ook je identificatie weg. Kan ik nog even veel waard zijn als ik minder hooi op mijn vork neem?

Dat is geen gemakkelijke vraag. Onderschat niet hoe zwaar het kan zijn om je dagtaak noodgedwongen op te geven. Velen ervaren het als falen. En probeer je inspanningen maar eens anders te doseren als je kinderen hebt. Wie een deel van zijn verantwoordelijkheid door anderen laat overnemen, is afhankelijk van hun kunde en goodwill, en ervaart stress. Voor even is dat best te verdragen, maar voor lange tijd je controle uit handen geven, is zwaar.

Onze patiënten moeten uit de hel naar de hemel leren reiken. Mensen die van CVS herstellen, zeggen veel over zichzelf geleerd te hebben. Wie deze vragen doorworstelt, moet bij zichzelf stilstaan, moet vertragen en verdiepen, kleine dingen meer leren appreciëren.

Zelf heb ik deze dingen van mijn patiënten geleerd. Ook ik wil nadenken over belasting, en over hoe ik op stress reageer,



Herlinde Wynants: „Ik hou niet van al de einddoelen die in onze maatschappij moeten behaald worden, al van in de kleuterklas. Het komt erop aan de mogelijkheden te zien, in plaats van wat er niet is.” © Wim Kempnaers

en ik wil inspiratie zoeken in de filosofie, of in al wat geest en lichaam verbindt. Ik denk dat yoga ons veel kan leren. Ik probeer ook op de hoogte te blijven van de wetenschappelijke studies rond de *mindfulness stress reduction therapy*. Daarbij leren patiënten aandachtig te zijn. Hun eerste oefening is op een rozijn sabbelen, om daarvan alle mogelijke aspecten te leren ontdekken. Via die aangehouden aandacht leren ze gegevenheden te accepteren.

In ons behandelingsplan hebben we een eindfase opgenomen die je nooit kan halen. Niemand mag zich vastpinnen op perfectie. Ik hou niet van al de einddoelen die in onze maatschappij moeten behaald worden, al van in de kleuterklas. Er is zo veel dat je eigen ik overstijgt. Ja, dat heeft iets spi-

„ONDERSCHAT NIET HOE ZWAAR HET KAN ZIJN OM JE DAGTAAK NOODGEDWONGEN OP TE GEVEN. VELEN ERVAREN HET ALS FALEN”

ritueels. Het leven hangt aan een van interacties. Zijn die positief, dan kom je in een positieve spiraal terecht en omgekeerd. Op elk moment van je leven heb je de keuze om de slechte interacties in positieve richting om te buigen. Dat kan dan gaan om kleine houdingen, beslissingen, zowel op geestelijk als lichamelijk vlak. Het komt erop aan de mogelijkheden te zien, in plaats van wat er niet is. Dat is niet gemakkelijk in deze tijd. Er is zo veel keuze dat je, wat je ook beslist, ook altijd gemiste kansen hebt. Ik voel dat als ik eens naar de bioscoop wil.

Voor elke film die ik zie, heb ik er vijf niet gezien. Zin vind ik pas als ik beseft dat de vraag naar zin zinloos is. Ik wil niet lineair denken, maar kijken naar de interacties van het leven. Ik wil bezig zijn met het

hier en nu, en me afvragen wat ik doe om dat harmonieus te houden. De Pinokkio op mijn boek over CVS staat symbool voor mensen die zich laten leven als een houderige marionet. Wie agressief is naar het leven, krijgt dat ook op zijn eigen bord. Je creëert mee je eigen wereld.

Ik heb geen volledige greep op het leven, maar kan een positieve spiraal wel zelf beginnen. De beloning komt dan met een pingpongeffect. Meer nog, het gaat dan altijd maar beter. Ik geloof in de versnelling van het goede.

► Herlinde Wynants, 'Waarom Pinokkio een jongen wil worden - stress en overbelasting', Academie Press.

► De Verloren zoon brengt verhalen uit de brede zingevingswereld.