

De Thymos als intermediair

Het belang van de positie van de borstkas

Wim Laumans

1. Uitgangspunten

In de haptonomie wordt veel nadruk gelegd op de positie van de basis van het bekken op zich, en weinig op de positie van de basis in verhouding tot de rest van het lichaam.

In de praktijk van de haptotherapie heeft altijd veel nadruk gelegen op de basis (buik, bekken) als plaats in het lichaam waar het gevoel huist. (Els Plooi, HC 2012-2 p. 8).

Mijns inziens zou dat moeten veranderen. De positie van de basis is slechts een onderdeel van de hele houding en zou in samenhang met het geheel bekeken moeten worden en gekoppeld moeten worden aan de beleving van de persoon.

Bij de beleving speelt namelijk niet alleen de buik een rol, maar ook de thorax, de borst, waar het gemoed zetelt.

De volgende zaken zijn daarvoor mijn uitgangspunten:

1. De opvatting van de oude Grieken dat de ziel in het lichaam gelokaliseerd is. *Thymos verwijst in Plato's mensbeeld naar het middelste zielsdeel, het thymoeides, gelegen tussen het hoogste, rationele zielsdeel (het logestikon) en het lagere zielsdeel (het epithymetikon) .* (Pieter Verduin HC 2004-1 p. 8 en 9).
2. De driedeling van de ziel komt overeen met de driedeling van het lichaam: het hoofd, de borst en de buik, met in het hoofd de lokalisatie van het verstand, in de borst de lokalisatie van de wil en in de buik de lokalisatie van het gevoel.
3. Het middelste deel, de borst, is de lokalisatie van de thymos*, die een intermediaire functie heeft tussen het hoofd en de buik. *Wat opvalt is dat, anders dan Veldman schrijft, **Plato de thymos in de thorax situeert.*** (Pieter Verduin, HC 2004-1 p. 10)

De intermediaire functie van de thymos integreert de functie van hoofd, borst en buik tot één geheel en maakt de borst belangrijk in het presenteren van iemands zelfbewustzijn. De functie van de thymos verenigt hoofd, borst en buik tot één harmonisch geheel, waaraan de persoon zijn identiteit ontleent. 'Ik' is de persoon die naar zichzelf verwijst tegenover een ander en daarbij zijn wijsvinger op zijn borst richt.

Wat betreft deze integratie:

'Het antwoord ligt voor de hand: begeerten moeten in toom gehouden worden en vrees moet worden overwonnen. Het is het derde deel van de ziel, de thumos, dat dit moet bewerkstelligen. De thumos is noodzakelijk om de mens op het rechte spoor te houden van het door de verstandigheid aangewezen goede. Wiens thumos goed werkt, die heeft karakter. De deugden van de thumos worden daarom ook wel karakterdeugden genoemd: het zijn beheersing en de moed.

Moed ziet toe op het overwinnen van de vrees, beheersing heeft tot taak de begeerten in toom te houden'. (Deugdethiek, levensbeschouwing en religie, Andreas Kinning p. 30 en 31) (NB: 'thymos' wordt dus ook wel gespeld als 'thumos'.)

Het is van belang onderscheid te maken tussen het begrip thymos, en de functie van de thymus, de zwezerik. Ton Haagen gaat op dit onderscheid in op p. 12 in zijn artikel: 'Met hart en ziel: de thymos

van Els Plooi'. Hij lokaliseert de thymos in de borstkas, waar ook de thymus gelegen is; het orgaan dat een belangrijke rol speelt in ons afweersysteem en essentieel is voor het onderscheid tussen 'eigen' en 'niet-eigen', tussen veilig ('goed') en onveilig ('kwaad'). De functie van de thymus is als 'stille kennis' de basis van de hapsis, die in dienst staat van het eigenbelang. Het geraakt worden in het gemoed is de mogelijkheid het eigenbelang te overstijgen en de basis van het empathisch vermogen (= het zich invoelen in anderen, het zich in plaats van anderen kunnen stellen om hun houding en reacties te begrijpen).

Het belang van de thymos wordt op een bijzondere wijze verwoord door Pieter Verduin in HC 2004-1, p. 15: *'Zo kan het contact maken met de tussen begeerte en rede bemiddelende instantie die thymos genoemd wordt, gezien worden als een Koninklijke weg tot mens worden'*.

Door de integratie van de thymos tot de persoon die hij is, kan hij zichzelf zijn en voor zichzelf op komen. Hij kent zijn kracht, kan het leven aan en is weerbaar en trots op zichzelf. Bij afhankelijkheid is de taak van de haptotherapeut niet alleen het beschermen en behoeden van de kwetsbaarheid, maar vooral het stimuleren van de weerbaarheid op weg naar zelfstandigheid. Niet de zwakte moet benadrukt worden, maar de eigen kracht, waardoor het zelfvertrouwen kan groeien. Dit stimuleren van de weerbaarheid is de koninklijke weg in het laten ervaren van de mogelijkheid tot onafhankelijkheid.

Heel verhelderend is het onderscheid dat Andreas Kinneging maakt in het boek 'Geografie van goed en kwaad' (p. 89) tussen de ethiek van de Grieks-Romeinse Oudheid, een ethiek waarin de notie van de eer centraal stond, en de ethiek van het Christendom, die uitgaat van de notie van het geweten.

" 'Goed' betekent in de eerethiek: in aanzien staan, respect genieten, geacht worden, ontzag inboezemen, waardering krijgen, eerbied afdwingen, bewondering oogsten, roem verwerven en zelfs vrees inboezemen.

'Slecht' is het tegenovergestelde: Geminacht of zelfs veracht worden, vernederd, beledigd, gekrenkt, gegriefd, gekwetst, gekleineerd, bespot en beschaamd worden etc.(p. 89)

Wat ook van belang is in deze ethiek is het overwegend belang dat gehecht wordt aan de mening van anderen." (p. 91)

Het geweten, het forum internum, bepaalt hoe de mens over zichzelf denkt.

Het forum externum (de oordelende buitenwereld) geeft aan hoe anderen over hem denken. In een situatie van afhankelijkheid zoals in een begeleidings situatie speelt het forum externum nog steeds een belangrijke rol en dat geeft de begeleider een grote verantwoordelijkheid. Het uitspreken van vertrouwen en waardering in de persoon die begeleid wordt is van grote bevestigende kwaliteit.

2. Achtergrond

De diameter van het thoraxskelet is groter dan de diameter van het bekken. (tek.1, Sobotta p. 25). Daardoor staat de verbindingslijn tussen het borstbeen en de symfyse (het schaambeent) schuin.

In de standaardhouding, de houding waarbij de lichaamsdelen in balans boven elkaar staan en de deelzwaartepunten op de zwaartelijnen liggen, valt niet alleen op dat het bovenlichaam voor het onderlichaam staat, maar ook dat de raaklijn, die het borstbeen met de symfyse verbindt, de zwaartelijnen in het balanspunt kruist. (tekening 2 en 3, Kendall p. 10)

Hierdoor kwam ik op het idee om een stok te gebruiken die vanaf de grond het schaambeent met het borstbeen verbindt en als richtlijn kan dienen om de lichaamsdelen uit te lijnen. Bij een afwijkende houding zal de lijn vanuit het balanspunt alleen de symfyse raken en niet het borstbeen.

De correctie bestaat eruit de drie punten op één lijn te brengen.

Om de drie punten op één lijn te krijgen moet:

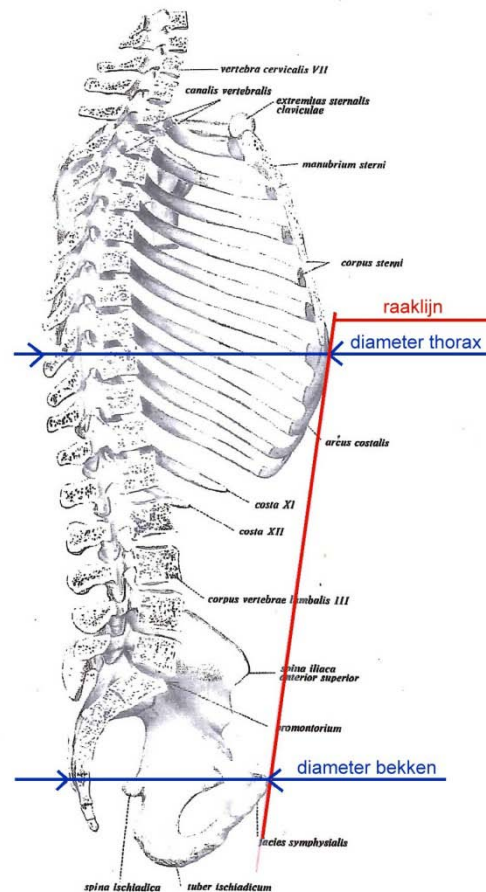
1. De symfyse naar achteren gebracht worden
2. Het borstbeen naar voren gebracht worden.

Door slechts aandacht voor de geïsoleerde positie van het bekken, zien we dat studenten aan de Academie voor Haptonomie (Doorn) 'diep zittend' gaan staan uit de behoefte om 'in de basis te staan'. Dit veroorzaakt een retropositie* van de thorax en maakt de balans binnen de romp onmogelijk. Bij deze **schijnbare presentie** is een optimale samenwerking tussen het diafragma thoracis en het diafragma urogenitalis onmogelijk en ontbreekt de basiszekerheid.

De **echte presentie** is pas mogelijk als het diafragma thoracis (middenrif) en het diafragma urogenitalis (bekkenbodem) recht boven elkaar staan.

Niet alleen staat het bekken dan horizontaal, maar ook de thoraxopening staat horizontaal. Dat het bekken horizontaal staat is afleesbaar aan de basislijn die horizontaal loopt.

De basislijn is de lijn, van opzij gezien, die loopt



tekening 1.

10 IDEALE HOUDINGSOPBOUW: ZIJANZICHT

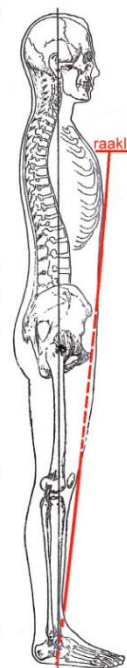


Vlak achter de apex van de sutura coronalis
 Door het oorleletje. (Het hoofd staat iets naar voren.)
 Door de uitwendige gehoorgang.
 Door de dens van de apex.
 Door de cervicale wervellichamen.
 Door het schoudergewricht (mits de armen normaal ten opzichte van de thorax naar beneden hangen).
 Ongeveer midden door de romp.
 Door de lumbale wervellichamen.
 Door het promontorium van het sacrum.
 Iets achter het centrum van het heupgewricht.
 Ongeveer door de trochanter major van het femur.
 Iets voor het centrum van het kniegewricht.
 Iets voor de middellijn door de knie.
 Door de articulatio calcaneocuboides.
 Iets voor de laterale malleolus.

Oppervlakkige oriëntatiepunten die met de loodlijn samen vallen. (De proefpersoon laat een uitstekend opgebouwde houding zien, alleen is het hoofd iets naar voren geplaatst.)

Anatomische structuren die met de referentielijn samen vallen.

tekening 2.



tekening 3.

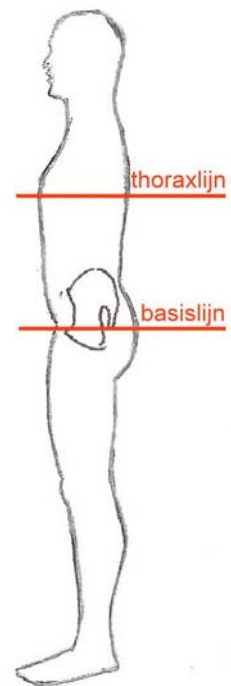
van de bovenkant van de symfyse naar de bovenkant van de bilnaad, waar de overgang van het sacrum (heiligbeen) naar het os coccygis (staartbeen) zich bevindt (tekening 4).

Dat de thoraxopening horizontaal staat is, van opzij gezien, afleesbaar aan de lijn die loopt van de overgang tussen het processus xiphoideus (zwaardvormig aanhangsel) en het borstbeen naar de top van de kyfose* (tekening 4).

Op deze plaats is de diameter van de thorax het grootst.

Deze lijnen representeren zowel het gevoel van zekerheid als het gevoel van heilheid.

De positie van de thorax koppelt het zelfbewustzijn aan het gevoel van basiszekerheid.



tekening 4.

Het op de juiste manier plaatsen van de thorax tussen hoofd en bekken, brengt het gevoel onder controle. Dit betekent het overwinnen van de angst en het integreren van voelen, denken tot willen dat vervolgens het **handelen** aanstuurt.

Dit houdt in de kracht om het lichaam te bezielen en zich bewust als persoon te manifesteren.

Verbazingwekkend is het in de filosofie van Hannah Arendt de bevestiging van het persoon zijn in de haptonomie terug te vinden. Ik citeer :

1. *'Juist in het handelen en spreken en alleen daar, manifesteert zich het leven in zijn niet-biologische betekenis. Met 'woord en daad' voegen wij onszelf in de menselijke wereld in, en deze invoeging is als een tweede geboorte, waarin wij het naakte feit van onze oorspronkelijke fysieke verschijning bevestigen en op ons nemen. Wat we invoegen is onze uniciteit'.* (Kiezen of delen. Ellen Geerlings p. 190)
2. Door het handelen krijgen we de kans steeds opnieuw te beginnen. *'Handelen betekent, in de meest algemene zin, een initiatief nemen, beginnen'.* (Kiezen of delen p. 190)
3. *'In handelen en spreken laten mensen zien wie zij zijn, onthullen daadwerkelijk hun unieke persoonlijke zelf, en worden aldus tot verschijningen in de mensenwereld, terwijl hun fysieke zelf, ook zonder enigerlei activiteit hunnerzijds, reeds tot een verschijning is geworden in de unieke gestalte van het lichaam en het unieke geluid van hun stem. Deze onthulling van 'wie', in tegenstelling tot 'wat' iemand is - zijn eigenschappen, gaven, deugden en tekortkomingen, die hij kan demonstreren of verbergen - is onwillekeurig begrepen in wat iemand zegt of doet'.* (Kiezen of delen p. 187)
4. *'Want mijn eigenheid ontstaat pas in de ontmoeting of samenspraak met anderen'.* (Kiezen of delen, p. 193)

Het is een voorrecht als therapeut de ontwikkeling tot persoon te mogen volgen.

Een ontwikkeling die begint bij de 2^e geboorte, de bewustwording van het 'persoon zijn' en via de groei van de weerbaarheid uiteindelijk leidt tot de moed zich te openbaren in de publieke ruimte en die moed ook in de houding toont.

3. Het uitlijnen van de houding

Het in balans zijn van de lichaamsdelen is de kinesiologicalische voorwaarde voor de persoonlijke houding, die weer laat zien hoe ik in het leven sta en me tot andere mensen verhoud.

De deelzwaartepunten van de lichaamsdelen allen op de zwaartelijn plaatsen houdt in, dat een stok die in het balanspunt wordt neergezet en via het schaambeentot halverwege het borstbeen loopt,

schuin zal staan en als richtlijn gebruikt kan worden om de lichaamsdelen juist boven elkaar te plaatsen. Het balanspunt is het snijpunt van de zwaartelijns met het gewicht dragende oppervlak. Het gebruiken van deze stok als richtlijn is het doel van de volgende beschrijving.

De voorbereiding:

Spiegel:

Omdat een cliënt zichzelf niet kan zien en zich ook niet altijd bewust is van zijn houding kan de therapeut hem daarbij helpen. Hij laat de cliënt a.h.w. door zijn ogen naar zichzelf kijken. Om de houding zichtbaar te maken, kan hij hem opstellen voor een spiegel, waardoor de cliënt een beeld van zichzelf te zien krijgt en kan hij hem wijzen op zaken waar hij zich onvoldoende bewust van is. Daarbij kan hij gebruik maken van een stok als richtlijn om een afwijking van de verticaal zichtbaar te maken.

Stok afstellen op de juiste lengte:

De therapeut beschikt over een telescopische stok, een in lengte verstelbare stok, die gemonteerd is op een 'voetje' met daarboven een kogelgewricht met een stokhouder waardoor de stok in alle richtingen beweegbaar is.

Het voetje van de stok wordt in het balanspunt neergezet.

De telescopische stok kan, omdat hij uitschuifbaar is, aangepast worden aan de lengte van de cliënt en dient tot halverwege het borstbeen te reiken.

De stok is daarmee een rechte lijn, die de zwaartelijns in het voetje kruist en bij de juiste houding contact heeft met zowel het schaambeent als met het borstbeen.

De stapsgewijze correctie:

Belangrijk is u te realiseren dat het niet alleen om een lichamelijke correctie gaat, maar dat de lichamelijke correctie slechts voorwaarde is om te ervaren hoe het is zich als persoon te presenteren. Het werken met de stok biedt de cliënt de mogelijkheid te ervaren (zichtbaar en voelbaar) hoe groot de afstand is die hij moet overbruggen, maar ook of hij in staat is de correctie uit te voeren. Zo niet dan zal de therapeut eerst de voorwaarden moeten creëren. Zowel lichamelijk als mentaal.

In schema:

	betekenis	Kinesiologisch* (algemeen)	Kinesionomisch* (persoonlijk)
Gronden	Het gewicht boven het steunvlak(basis) brengen als voorwaarde om rechtop te kunnen komen	Steun vinden om zich af te kunnen zetten en te gaan staan	Vertrouwen in eigen kunnen; zelfzekerheid ; met twee benen op de grond. De kracht ervaren het leven aan te kunnen en het zelf vorm te geven
Rechten	De lichaamsdelen loodrecht boven elkaar brengen	Z'n eigen gewicht omhoog brengen	Zich zelfbewust manifesteren als persoon; present zijn
Balanceren	en onderling in evenwicht	De verdeling van het gewicht over de voeten	De persoon is in balans met zichzelf. Bovendien is de zelfzorg in balans met de zorg voor de ander Bevrijding uit het egocentrisme en in staat de ander te ontmoeten; open houding.

4. Fotosessie ter illustratie

Foto 1: gewoontehouding.

De eerste foto is een foto van de gewoontehouding.

Wat opvalt is: een totale retropositie van de thorax t.o.v. de bekkengordel en een schoudergordel die zich in zijn geheel achter de zwaartelijns bevindt. Boven de navel is de buik ingetrokken hetgeen wijst op een geblokkeerde ademhaling.

Gebruiken we de stok dan kunnen we aan de ruimte tussen de stok en het borstbeen de retropositie van de thorax aflezen. En aan de ruimte tussen de stok en de symfyse de voorover kanteling van het bekken aflezen.

Foto 2: gewoontehouding met de armen gekruist voor het lichaam.

Door de armen voor het lichaam te kruisen kunnen we de lichaamslijn duidelijk in beeld brengen. We zien een dubbel gebroken lichaamslijn, hetgeen er op wijst dat de lichaamsdelen niet juist boven elkaar staan en de persoon niet recht staat.

Door het rechte wordt de persoon langer.

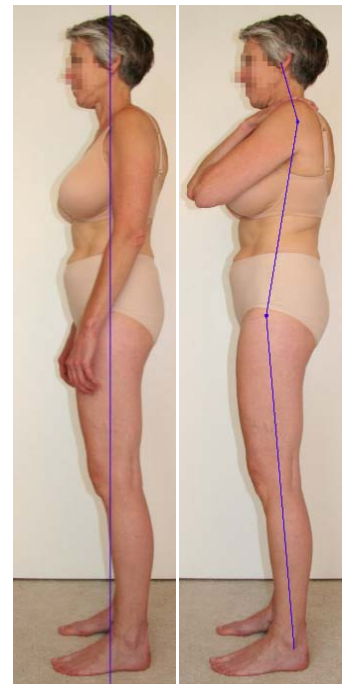


foto 1

foto 2

Foto 3 en 4: Naast elkaar de gedeeltelijke correctie van de gewoontehouding naar de standaardhouding tot een bijna volledige correctie.

Door de stok vanaf het balanspunt naar het lichaam toe te brengen komt de stok tegen het schaambeent aan en wordt de afstand van de stok tot het borstbeen afleesbaar. Dat is de afstand die gecorrigeerd moet worden.

De bedoeling is dat tegelijkertijd de antepositie van het bekken en de retropositie van de thorax gecorrigeerd worden. Hierdoor komen het schaambeent en het borstbeen beiden tegen de stok aan.

U ziet in tekening 3 onder de navel de opening die wijst op de kanteling van het bekken en boven de navel op de opening die wijst op de adem die geblokkeerd wordt.

Door de adem vrij te laten nadert de stok de buik en komt het bekken meer horizontaal.

Dat de basis precies horizontaal staat is een momentopname. Omdat iedere beweging van de zwaartelijns af of naar de zwaartelijns toe met een gedwongen rotatie en dus met een kanteling van het bekken gepaard gaat dient de stand van de basis steeds met de stand van het hele lichaam bekeken te worden.

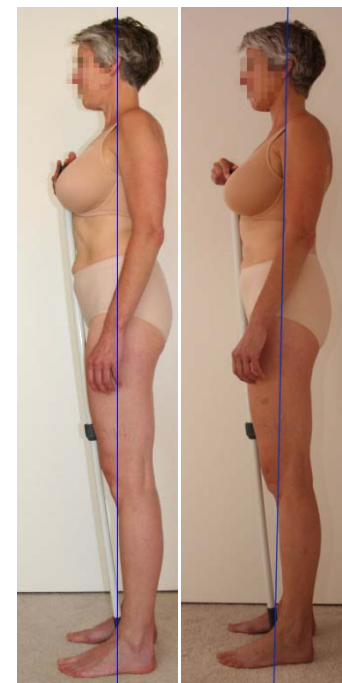


foto 3

foto 4

De kinesionomische belevingen zijn metaforen van lichamelijke aspecten van de basis, van het rechte en van de balans.

De cliënte gaf haar ervaringen als volgt terug:

'Als basis ervaar ik de relatie met jou. Het is een contact waarin ik me veilig voel, me bevestigd voel

en me kan ontplooiën. Hierdoor heb ik het gevoel dat ik tot mijn recht kom en ervaar ik mijzelf weer in balans. De stok is voor mij letterlijk een houvast en tevens een richtlijn om naar toe te werken.'

Het gebruik maken van de stok als trucje is een valkuil. Het is als een lege huls. De correctie moet de uitdrukking zijn van de beleving van de persoon. Dat bepaalt de inhoud van de correctie.

5. Conclusie:

Dit artikel tracht de persoonswording in beeld te brengen. Het verwijst naar de centrale rol die de thorax hier in speelt.

De thorax is het centrum van waaruit de persoon zichzelf als heel ervaart, zich opent of sluit en zich naar beneden toe grondt en naar boven toe recht.

Een stok met een aangepaste lengte kan een hulpmiddel zijn bij het uitlijnen van de houding als beginpunt voor zowel het gronden als het rechte.

De intermediaire functie van de thorax verenigt de functie van het hoofd (denken) en de buik (voelen) tot de functie van de thorax (het willen) en stuurt de bovenste extremiteit aan die het **handelen** van de persoon verzorgt. Verder is de behandeling gericht op het bevrijden van de adem, die niet alleen de vitaliteit van de persoon onderhoudt, maar ook het spreken verzorgt in dienst van de **communicatie** met anderen.

Handelen vereist de moed om in het volle licht van de openbaarheid te verschijnen (Kiezen of delen p. 188)

**Retropositie: naar achteren verplaatsen*

Kyfose: achterwaardse kromming van het borstgedeelte van de wervelkolom

Kinesiologie: bewegingsleer, motoriek van het menselijk lichaam

Kinesionomie: de persoonlijke presentatie in houding en beweging

Literatuur:

- *Andreas Kinneging: Geografie van goed en kwaad, uitgeverij het Spectrum, Houten, 2010*
- *Andreas Kinneging en Timo Slootweg: Deugdethiek, levensbeschouwing en religie, Uitg. Unieboek, het Spectrum, Houten 2015*
- *Ellen Geerlings: Kiezen of delen. Een filosofische oriëntatie, Uitgeverij Boom, Amsterdam, 2015*
- *Els Plooi: 'Met hart en ziel: de thymos', in HC 2012- 2*
- *Florence P. Kendall en Elisabeth K. McCreary: Spierfunctie in relatie tot de houding, Uitg. Bohn, Scheltema & Holkema, Utrecht 1985*
- *Frans Veldman: Levenslust en levenskunst, Van der Veer, Blaricum, 2007*
- *Peter Venmans: Het derde deel van de ziel. Over thymos. Uitg. Atlas, Amsterdam, 2011*
- *Pieter Verduin: Thymos; Griekse filosofen en de haptonomische benadering, HC 2004-1*
- *Sobotta/Becher: Atlas of Human Anatomy, vol 1, Urban & Schwarzenberg, Berlin, 1975*
- *Ton Haagen: 'Met hart en ziel: de thymos van Els Plooi' in HC 2012-3*
- *Wim Laumans: Reactie op 'met hart en ziel: de thymos van Els Plooi' in HC 2012-3*

Correspondentie: wim.laumans@freeler.nl