

## Ontmoeting 5: Catherine Lesage

*Wijsheid is weten dat je zoekende bent*

Een route langs de Schelde brengt mij naar een rustige gemeente buiten de stad, naar de plek waar mijn huisdokter woont. Het was in haar praktijk dat ik verscheen, nu vijftien maanden geleden, uitgeput tot op het bot. Ze keek me aan met mijn bloeduitslagen in haar hand. Ik was ervan overtuigd dat er een of ander virus in mijn lichaam rondraasde. Ik had het gevoel dat mijn immuniteit aan mootjes was gehakt, en dat mijn energie systematisch werd weggevoerd naar onbereikbare oorden. Ze informeerde hoe het ging op mijn werk. Ik barstte in tranen uit en schrok van het diepe gulpen dat op gang kwam. Ik wist niet waar te beginnen om uit te leggen dat het niet meer ging, dat het eigenlijk al maandenlang niet meer ging. Misschien zelfs langer. Maar dat ik toch was blijven doorgaan al die tijd, als een robot in een tunnel die zich steeds meer vernauwde tot het licht bijna gedoofd was en de zuurstof helemaal op. Ze keek me aan met een blik vol mededogen en meldde dat mijn bloed tip top in orde was. Traag en zacht zei ze dat dit een situatie van burn out was en dat ik moest rekenen op een herstel van gemiddeld zes maanden. Mijn verstand schoot in een kramp, ik sloeg aan het cijferen en piekeren over de onmogelijkheid van zo'n situatie. Maar in mijn lichaam gebeurde er iets helemaal anders: alle vermoeide cellen in mijn lichaam leken zich heel even op te richten in een langgerekte zucht, om dan gezamenlijk neer te storten.

De eerste weken van mijn niet-functioneren stonden in het teken van een fysiek en mentaal volledig uit elkaar vallen. Liters van verdriet verlieten mijn lichaam zonder dat ik kon duiden waarover het precies ging. Verwarring bevolkte mijn systeem in een voortdurende gepingpong met schaamte en angst. De verwarring had te maken met het niet kunnen plaatsen waar dit alles vandaan kwam. De schaamte ging over een fundamenteel niet-begrijpen waarom ik mezelf maar niet bij elkaar kon rapen.

Zes maanden werden er uiteindelijk elf. Elke maand ging ik langs bij de huisdokter. Telkens masseerde ze mijn pijnen van niet-functioneren en probeerde ze mijn aandacht weg te halen van het grote zelfoordeel dat ik voelde. Ze legde ze me uit dat deze rust fundamenteel noodzakelijk voor me was. Ze schreef me voor om tijd in de natuur door te brengen en om enkel die dingen te doen waar ik zin in had, die dingen waarnaar mijn hart verlangde. Na een paar maanden besloot ik om het doktersvoorschrift ernstig te nemen. Ik trok mij terug in de natuur en gaf mij over aan de stilte en het niet-handelen. Ik overdacht haar woorden over mijn hart. Waar verlangde mijn hart eigenlijk naar? Als ik goed luisterde wist ik het wel. Ik begon aan datgene wat ik nooit had gedurfd maar in mijn hart altijd had willen doen: ik begon te schrijven aan de verhalen die stiekem in mij leefden.

Intussen zijn er vijftien maanden gepasseerd sinds de dag van mijn initieel instorten. Het gevoel van schaamte is onderweg veranderd in een aanvaarden van kwetsbaarheid. Het gevoel van falen is getransformeerd in het verwelkomen van een niet-weten. Ik koester intussen het kwetsbare en het niet-weten. Ik ben van plan om stap voor stap een nieuwe weg te zoeken, navigerend op mijn innerlijk kompas. Het schrijven krijgt voortaan een centrale plek op die weg. In 2018 verschijnt mijn debuut.

In mijn herstel heb ik steun gekregen van vele vrienden en geliefden. Maar erg belangrijk in mijn proces van genezing is mijn huisdokter geweest. Ik zoek haar op in haar praktijk in Heusden, dit keer niet voor een consult maar voor een gesprek over haar eigen parcours en haar praktijk als arts en als homeopaat.

Terwijl ik ga zitten aan haar bureau denk ik aan de allereerste keer dat ik hier kwam, nu bijna twintig jaar geleden. Op dat moment vond ik het normaal dat je voor een consult bij een dokter op vijftien minuten binnen en buiten bent. Deze dokter echter nam uitgebreid de tijd en ondervroeg me over de meest eigenaardige dingen: sliep ik op mijn linker- of rechterkant, wat at ik graag, waarover kon ik me boos maken.

Vandaag liggen er geen dossiers of laptop op haar bureau, enkel een kan water en twee glazen. We lachen even omdat het voor ons beiden wat onwennig is, we zitten niet in de rollen zitten die we gewend zijn aan dit bureau.

### *Het belang van verbinding*

**Ik denk dat het feit dat jij mij als mijn huisarts zes maanden rust voorschreef om te herstellen van burn out, cruciaal is geweest in mijn genezingsproces.**

Ze knikt met een glimlach.

CL: 'Nochtans is het niet zo dat ik altijd meteen zes maanden voorschrijf. Meestal niet zelfs. Dat is ontzettend afhankelijk van persoon tot persoon en van situatie tot situatie. Meestal beginnen we met een maand of twee maanden om vanaf daar samen de situatie te evalueren. Wat ik heel belangrijk vind is dat mensen zelf kunnen voelen: 'wat is er goed voor mij, wat heb ik nodig.' Als mensen dat kunnen ontdekken voor zichzelf, zullen ze ook niet zo snel opnieuw in een burn out tuimelen. Ik wil hen daarbij helpen, maar ik zie het als een gezamenlijk proces van ontdekking.'

### **Hoe is jouw eigen traject verlopen?**

Ze lacht even, haar ogen vernauwen zich tot spleetjes wanneer ze dat doet. Ze denkt even na.

CL: 'Toen ik in de middelbare school zat, had ik een oom waar ik erg naar opkeek: hij was psycholoog, ik wilde graag zelf ook psychologie studeren. In mijn familie echter gingen er stemmen op dat ik beter een richting kon kiezen met zwaardere wetenschappen aangezien ik daar goed in was. Ik liet me overhalen en begon aan geneeskunde. Ik heb die zeven jaar geneeskunde gedaan zonder veel enthousiasme maar met het plan om achteraf psychiatrie te gaan volgen. Toen het moment van

specialisatie aanbrak, was het door een samenloop van omstandigheden onmogelijk dat ik aan psychiatrie zou beginnen, ik vond geen plek in Vlaanderen. Er was wel een mogelijkheid in Nederland maar uiteindelijk besloot ik om het niet te doen. Een van redenen was dat ik op dat moment een partner had die landbouwingenieur was en naar Suriname ging. Hij suggereerde dat ik tropische geneeskunde kon studeren. Ik liet mij opnieuw overreden. Achteraf zie ik dat ik mij in mijn eigen parcours vaak heb laten beïnvloeden.' Ze zegt het met een glimlach. 'In elk geval: ik heb tropische geneeskunde gestudeerd en toen is het uit geraakt. Hij is getrouwd met iemand in Suriname.' Ze lacht, haar ogen vormen spleetjes. 'Ik ben toen met Artsen zonder Grenzen voor acht maanden naar Thailand getrokken. Ik deed de nachtshift in een klein hospitaal aan de grens met Cambodja.' Ze aarzelt even. 'Ik heb er dingen gezien die mij erg zijn bijgebleven. Jonge mensen verbleven er in kampen en kregen stiekem eten van hun familie. Sommigen gingen 's nachts vechten en werden tegen de ochtend binnengebracht omdat ze gewond waren door gevechten of omdat ze op een mijn waren gelopen. Het was voor mij... een confrontatie met...' Haar stem begint te beven, ze kijkt even weg. 'Ik ben er vandaag, zoveel jaar later, nog steeds van onder de indruk. Het was een confrontatie met het geweld dat mensen elkaar kunnen aan doen.' Ze aarzelt even. 'En dat alles in contrast met de schoonheid van Thailand. De rijstvelden, de monniken in hun oranje gewaden... De vraag houdt mij nog steeds bezig: waarom doen mensen dat?'

Ze schenkt voor ons beiden een glas water uit en neemt een slok.

'Ik heb in die tijd ook in een praktijk in Molenbeek gewerkt, ik deed er een vervanging. Het was heel prettig werken, ik ontdekte dat het me misschien wel zou liggen om te functioneren als huisarts. Ik zocht naar een gelijkaardige plek om te starten en belandde in een praktijk in Anderlecht. De eerste twee jaren stond ik supervisie van een arts met veel ervaring: Louis Ferrant. Hij gaf ook les aan de Universiteit van Antwerpen in de medische culturele antropologie. Over de culturele betekenis van bepaalde symptomen. In beide praktijken kwamen er veel mensen van andere origine. Het was enorm leerrijk. Het was ook intrigerend om te zien hoe mensen die zich niet goed voelden ernstige symptomen kregen. Ik observeerde er hoe groot het belang is van verbinding. Hoe mensen sneller herstelden eens ze hun familie rond hun bed hadden.'

### **Heb je het nu over psychosomatische klachten?**

**CL:** 'Je kan dat zo noemen maar het werkt in twee richtingen: in de richting van ziek worden en in de richting van genezen. Er is vaak de neiging om psychosomatische klachten als niet-ernstige klachten te nemen, terwijl ik denk dat er net erg veel over iemands gezondheid uit te leren valt. Zulke klachten zeggen feitelijk dat iemand zich niet goed voelt.' Denkt even na. 'Ik denk dat ik dit holistisch perspectief, om de dingen altijd als een geheel te zien, heel erg van nature in mij heb. Hoe iemand functioneert op werkvlak, in welke situatie die persoon zich bevindt op relationeel vlak, hoe de persoon er fysiek aan toe is, die dingen kan ik niet los zien van elkaar. Voor mij is dat allemaal met elkaar verbonden.'

### **Hoe ben je bij homeopathie uitgekomen?**

**CL:** 'Daarvoor moest ik eerst in Gent verzeilen.' Ze glimlacht. 'Ik leerde mijn man kennen, hij had een praktijk in Gent. We stichtten een gezin en ik besloot om te starten met schoolgeneeskunde. Terug een nieuwe opleiding dus. En terug een andere insteek: sociale geneeskunde met een focus op preventie. Het werk zelf vond ik niet erg boeiend maar ik leerde wel veel nieuwe mensen kennen. Ik volgde een aantal leerlingengroepen van verschillende scholen op. Onder andere leerlingen van de Rudolf Steinerschool (een methodeschool waarbij cognitieve vaardigheden gelijkwaardig zijn aan emotionele, sociale en kunstzinnige). Er waren kinderen bij die werden opgevolgd door homeopaten, het viel mij op dat ze erg goed reageerden op de behandeling die ze ontvingen. Mijn interesse was gewekt. Ik ging homeopathie studeren en liep stage bij Frederik Schroyens (een vooraanstaand homeopaat die ook veel heeft geschreven en lesgegeven over homeopathie). Hij zocht op dat moment iemand voor een tijdelijke vervanging voor zijn collega in de praktijk en zo ben ik als homeopaat begonnen.'

### **Hoe werkt homeopathie?**

**CL:** 'In de homeopathie zijn de symptomen van de geest even belangrijk als de fysieke symptomen. Bepaalde dingen zullen naar voor komen als je het totaalplaatje bekijkt. Bijvoorbeeld: iemand heeft stekende hoofdpijn en stekende pijn aan de teen. Homeopaten vinden het stekende meer belangrijk dan het feit dat de pijn aan het hoofd of aan de teen is. Als dat stekende zich dan ook nog op mentaal vlak voordoet, dan weten we het helemaal zeker.'

In de homeopathie laten we alles naar voren komen wat er is, proberen we om de rode draad te vinden van het patroon dat zich toont, en enten we dat patroon op de rode draad van een remedie. De rode draad vinden van een remedie - dus het vinden van het juiste homeopatische middel - gaat eigenlijk over het ontdekken van een soort 'basisovergevoeligheid' die tevoorschijn komt wanneer iemand zich minder goed. Bijvoorbeeld het gevoel dat de wereld niet werkelijk is, of dat je te broos bent, of dat de creativiteit gestopt is, of dat je altijd iemand naast je nodig hebt, of dat je verantwoordelijkheid niet aankunt, of dat je je taak niet aankunt, of dat je altijd gehinderd wordt... Zo zien we een patroon verschijnen dat overeenkomt met een middel. Er zijn middelen van dierlijke, minerale of plantaardige oorsprong, die werken allemaal op een andere manier. Dat heeft dan weer te maken met de manier waarop iemand zichzelf en zijn klachten presenteert.

Homeopathie is een holistische manier om naar ziekte en gezondheid te kijken. Als deze persoon nu ziek wordt, in deze periode van zijn leven, dan uit zich dat op die en die manier, wat wijst in de richting van een bepaald middel. Vandaar 'homeo', het duidt op gelijkaardig. Mocht je een middel in niet verdunde oplossing geven (homeopatische middelen zijn verdunde oplossingen), zou dat bepaalde symptomen van ziekte geven. Als je datzelfde middel in een verdunde oplossing geeft - het wordt wel gedynamiseerd

zodat het toch nog werkt hoewel verdund - dan kan je het gebruiken voor dezelfde symptomen als de symptomen die het middel onverdund toxisch veroorzaakt.'

### **Werkt het zoals een inenting?**

**CL:** 'Het is niet hetzelfde. Bij een inenting breng je een lichte vorm van de ziekte binnen in het lichaam zodat je lichaam in verweer komt en resistentie opbouwt. Dat is isopathie. Homeopathie wil zeggen dat je iets gelijkaardigs zoekt. Het geneesmiddel roept dingen op zodanig dat het het geheel in evenwicht kan komen.' Ze grinnikt haar ogen tot spleetjes. 'Het is niet makkelijk om uit te leggen.'

### **Is het zo dat homeopathie altijd traag werkt?**

**CL:** 'Nee, zeker niet. Ik heb het vaak meegemaakt bijvoorbeeld bij een longontsteking of een borstabsces dat er onmiddellijke verbetering is.' Ze denkt even na. 'Dat wil niet zeggen dat ik nooit met klassieke geneeskunde werk. Soms is een combinatie wenselijk. In gevallen van kanker bijvoorbeeld raad ik aan om de basisbehandeling via de klassieke geneeskunde te volgen en kunnen we kijken wat we extra kunnen doen via homeopathie. Mijn klassieke vorming blijft zeker meespelen. Bijvoorbeeld bij de longontsteking: ik geef dan klassieke antibiotica mee om eventueel op te starten na een paar uur, als de homeopathie niet zou werken. Maar meestal is dat niet nodig.'

### **Ik merk dat je heel wat cynische reacties krijgt als je zegt dat je homeopathisch werkt. Is dat moeilijk voor jou als arts?**

**CL:** 'Ik voel weinig aandrang om mij in de cynische gesprekken te moeien. Ik merk gewoon dagelijks in mijn praktijk dat het werkt. Ik heb ook vaak met jonge kinderen gewerkt en dan zie je nog spectaculairder de resultaten. Vaak zie je op een half uur tijd positieve reacties op een middel. Ik hoef niemand te overtuigen.'

### *Vrijheid*

### **Later heb je nog een studie aangevangen: Gestalttherapie.**

**CL:** 'In 2006 waren mijn kinderen al een stuk groter en overwoog ik om alsnog psychiatrie te gaan doen. Tijdens mijn opleiding had ik een stage in een dagcentrum gedaan en dat vond ik erg boeiend. Mensen die anders zijn, die anders functioneren, kunnen een spiegel zijn, je kan er veel van leren. Ik vond het frappant dat ik mij in de meeste aandoeningen voor een stukje kon herkennen. De mensen in het centrum hadden meestal een soort van uitwas in een van de aspecten waardoor ze zich minder vrij gingen voelen en er een problematiek ontstond. Vrijheid is erg belangrijk, vrij zijn in je functioneren. Ik denk dat ik dat nastreef voor mijn patiënten: dat ze vrij kunnen functioneren.

In elk geval: ik bekeek toen een aantal dingen en koos er uiteindelijk voor om psychotherapie te gaan volgen in plaats van psychiatrie. Ik startte met Gestalttherapie, de therapie van het contact. Ik ben er blij om nu, ik denk dat het goed bij me past. In de

psychiatrie wil men de dingen heel erg in handen houden. In de Gestalttherapie laten we zijn wat er is en vergroten we de 'awareness' daarrond bij de persoon zelf. Dus vanuit de ervaring vaststellen: wat is er hier gaande, welke betekenis heeft dit voor mij? En van daaruit voelen: wat heb ik nodig, wat kan ik hiermee doen? En dan die weg aanvatten. Als therapeut ondersteun je dat proces. Gezondheid vanuit de Gestaltherapie wil niet zeggen dat je vrij bent van alle problemen maar dat je je vrij voelt om op een creatieve manier te reageren op wat zich voordoet.

Creativiteit is leven gevend. Als persoon heb je eigenlijk alles in je. Maar door je ervaringen en vaak ook door je opleidingen, voel je je ingeperkt, voel je die zee van mogelijkheden niet meer. Nochtans zijn de mogelijkheden er, je moet er gewoon weer contact mee kunnen maken.'

### **Kan ik stellen dat je niet bepaald een standaard huisdokter bent?**

Ze schiet in een lach.

**CL:** 'Ik denk dat dat klopt, ja. Begrijp mij niet verkeerd: acute geneeskunde is heel belangrijk in sommige situaties. Maar zelf ben ik als arts graag bezig met de tragere processen, met de dingen die spelen op de achtergrond en die mee het totale plaatje van iemand uitmaken.' Ze denkt even na. 'Hoe meer ervaringen ik heb en hoe ouder ik word, hoe meer ik het belang zie van het achteruit leunen als arts. Daarmee bedoel ik: de dingen de tijd geven om te laten gebeuren op het gepaste moment. Zoveel mogelijk door de persoon zelf.' Ze drinkt een slok water. 'Dat achteruit leunen vraagt natuurlijk heel wat persoonlijke ontwikkeling van mij als arts. Maar ik voel dat het de manier van werken is die best bij me past.'

Een merel komt op een tak voor het raam zitten, wiegt even op de tak en vliegt weer weg.

'Ik heb in mijn hele leven veel dingen bijgestudeerd om te implementeren in mijn praktijk. Als arts moet je dat ook blijven doen, elektronisch dossierbeheer bijvoorbeeld.' Ze blaast. 'Ik moet toegeven dat ik daar nu niet zoveel zin meer in heb. Ik voel nu vooral aandrang om te investeren in mijn eigen ontwikkeling.

In mijn parcours vind ik het niet zozeer belangrijk dat ik veel opleidingen heb gevolgd maar eerder dat ik holistisch probeer te werken vanuit een grote authenticiteit. Vroeger liet ik me veel beïnvloeden. Nu is het mijn zoektocht om in mijn eigen bijeengesprokkelde wijsheid, de wijsheid van anderen verder te integreren. Ik leer dagelijks bij uit ontmoetingen, uit contacten met patiënten.'

### *Jezelf zijn*

### **Hoe kijk je naar de vele gevallen van burn out vandaag?**

**CL:** 'In het algemeen zitten we vandaag als samenleving in een moeilijk parket. Je kan spreken van een epidemie van burn out. Vroeger waren er natuurlijk ook mensen die het eens in een fase moeilijk hadden. We spraken toen van 'surmenage', een periode waarin er een opstapeling is voor die persoon en er rust nodig is. Meestal waren een

paar weken van rust en herbronning voldoende om weer gezond te zijn. Vandaag gebruik ik die term soms nog om de voorloper van burn out te omschrijven. Het aantal mensen met burn out vandaag is erg groot, het heeft te maken met de manier waarop onze samenleving georganiseerd is. Je moet als persoon al zeer sterk zijn om niet in burn out te geraken in deze maatschappij. Mensen moeten voortdurend presteren op elk mogelijk vlak. Niet alleen professioneel maar ook sociaal, emotioneel, op vlak van vrije tijd enzovoort. Ik denk dat het enorm belangrijk is dat mensen worden uitgenodigd om dicht bij zichzelf te blijven. Dat mensen worden uitgenodigd om te doen wat ze graag doen en niet om enkel te reageren op de voortdurende prikkels van buitenaf.'

### **Hoe sta je tegenover het statement om burn out te bekijken als een soort van remedie, als een gezonde drang naar zelfverwerkelijking?**

**CL:** 'Niet alle gevallen van burn out vormen een eenzijdig negatief verhaal, dat is zo, kijk naar jouw eigen verhaal. Je kan er sterker uitkomen in sommige gevallen. Maar je kan niet voorbij aan het feit dat mensen er in veel gevallen met een verminderde veerkracht uitkomen. Vandaar dat ik denk dat het zeer belangrijk is om er niet in te verzeilen. Ik denk dat het belangrijk is voor de toekomst dat we bijvoorbeeld aan kinderen en jongeren tools als meditatie aanleren, zodat ze bij hun eigen kracht kunnen blijven in hun functioneren in deze samenleving. Dat we kinderen in hun opvoeding meegeven dat zelfontplooiing belangrijk is. Zodat ze niet alleen leren leven in functie van verwachtingen, of van dingen buiten zichzelf. Maar dat ze zichzelf mogen zijn. Dat alle dingen die beschikbaar zijn, zoals de sociale media, middelen zijn om te communiceren maar niet het doel van het bestaan.'

### **Kijk je positief naar de toekomst?**

**CL:** 'Toch wel.' Ze lacht. 'Het is heel deugddoend om jonge mensen nieuwe systemen te zien maken.' Ze kijkt even naar buiten.

'Het klinkt misschien vreemd maar zelf ben ik niet zoveel bezig met de toekomst. Ik tracht elke dag dicht bij mijzelf te komen en vandaar uit mijn dagelijkse activiteiten met mijn patiënten op te zetten. Ik heb erg veel gestudeerd in mijn leven, maar op dit moment voel ik eerder een behoefte om mijn eigen innerlijk verder te verkennen. Ik heb er zopas een vipassana (tiendaagse inzichtsmeditatie) opzitten, onder de noemer 'Heartfulness'. Heel wat jaren terug, op mijn veertigste, deed ik voor het eerst zo'n stilteretraite. Sindsdien probeer ik meditatie een plek in mijn leven te geven. Ik merkte dat het dit keer veel sneller ging om in stilte en in rust te komen. In de stilte en de vertraging vind ik ontzettend veel rijkdom, antwoorden op vragen die in mij sluimeren. Zulke activiteiten helpen mij om goed gecentered te zijn, om te kunnen geven zonder moeite. Zo kan ik mijn job goed doen. Dat ik ontzettend hou van mijn job, dat helpt natuurlijk ook om in mijn kracht te blijven.' Ze lacht wederom haar ogen tot spleetjes. Ze neemt een slokje water. 'Maar je komt jezelf wel tegen tijdens zo'n retraite. Ik werd bijvoorbeeld geconfronteerd met het feit dat ik veel nood heb aan erkenning en support.'

En daar zit ook zelfoordeel op: 'Je bent nu al 58, heb je nu echt nog steeds zo'n nood aan support en erkenning.' Maar ook dat heb je te accepteren: 'Oké, je hebt nood aan support en erkenning. Misschien heb je dat als kind te weinig gekregen.'

Het moment dat je tot acceptatie komt, heb je de support van buitenaf al een pak minder nodig. Je leert om mild te zijn voor jezelf. En mild zijn voor jezelf laat je ook toe om mild te zijn voor anderen. Waar het in de fond over gaat is dat je de taal van het hart kan horen, en die taal is eigenlijk heel eenvoudig. De taal van de mind daarentegen is vol van kronkeltjes en gaat op de loop in allerlei fantasietjes. Soms moet je de taal van de mind eens stilleggen om de andere taal te kunnen horen, die van de wijsheid. Als ik vanuit mijn hart probeer te zien, 'te denken' dan kom ik dichterbij wijs inzicht. Misschien betekent wijsheid wel weten dat je zoekend bent.'

Ik fiets terug naar huis langs de Schelde. De rietstengels wuiven in de wind, ze hebben hun voeten in het voedzame slib. Ik overdenk de vijftien maanden die voorbij gingen sinds de dag dat ik instortte. Het is als een reis geweest, een tocht langs vele beproevingen en nog meer ontdekkingen. Ik voel mij dankbaar om de gidsen die ik trof onderweg. Ik voel opwinding over het vervolg van de weg. Ik kijk naar het wuivende riet en lach mijn ogen tot spleetjes.