

# Een eigentijdse psychotherapie

*Over oorsprong, doel en richting van een  
psychotherapie die bij de tijd is*

*Walter de Vries*

**Malden, februari 2014**

## Zoals

Zoals je soms een kamer ingaat, niet weet waarvoor en dan terug moet langs het spoor van je bedoeling, zoals je zonder tasten snel iets uit de kast pakt en pas als je het hebt, weet wat het was, zoals je soms een pakje ergens heen brengt en, bij het weggaan, steeds weer denkt, schrikt, dat je te licht bent, zoals je je, wachtend, minutenlang hevig verliefd in elk nieuw mens maar toch het meeste wachtend bent, zoals je weet: ik ken het hier, maar niet waar het om ging en je een geur te binnen schiet bij wijze van herinnering, zoals je weet bij wie je op alert en bij wie niet, bij wie je kan gaan liggen, zo, denk ik, denken dieren, kennen dieren de weg.

Judith Herzberg

## Inleiding

### *Wakker worden uit een materialistische droom*

In zijn meest recente boek *The Science Delusion* ontmantelt Rupert Sheldrake, een Britse bioloog die aan de wieg heeft gestaan van de ontdekking van de dubbele helixvorm van ons DNA, een aantal materialistische dogma's in de hedendaagse wetenschap. Dit materialisme in de wetenschap werd rond het *fin de siècle* al ter discussie gesteld, maar de wetenschappelijk blik is door allerlei ontwikkelingen weer vertroebeld geraakt. Sheldrake wil wetenschappers opnieuw wakker schudden en nieuwsgierig maken. Hij keert daarom de dogma's om in onderzoeksvragen:

Is de natuur mechanisch van aard ?

Blijft de totale hoeveelheid materie en energie altijd hetzelfde?

Staan de natuurwetten vast ?

Is materie zonder bewustzijn ?

Is de natuur doelloos?

Is alle biologische erfelijkheid materieel van aard ?

Zijn herinneringen als materiële sporen in het brein te vinden?

Beperkt het bewustzijn zich tot de hersenen ?

Zijn paranormale fenomenen een illusie ?

Is de mechanische geneeskunde de enige geneeskunde die werkt ?

Vervolgens presenteert hij allerlei wetenschappelijke bevindingen waaruit het tegendeel van elk van de vragen blijkt. Hij wil de wetenschap een nieuw élan geven. Iedere keer blijkt echter, bij debatten die hij aangaat met gevestigde wetenschappers, zoals bijvoorbeeld Richard Dawkins (zijn collega-bioloog die met *the God Delusion* God wetenschappelijk wil afschrijven) dat deze geen argumenten aanhalen tegen de door Sheldrake gepresenteerde bevindingen,

maar vanuit een wetenschappelijke geloofsovertuiging fel en ongenueanceerd reageren. Zij laten zich dus kennen als de dogmatici waar de wetenschap vanaf zijn ontstaan altijd tegen heeft gestreden. Het maakt duidelijk hoe nodig het is om op te staan tegen zinsbegoocheling in de wetenschap.

### *Van DSM en zorgverzekeraars, de dingen die voorbijgaan*

Ook in het land van de GGZ predikt eenoog koning en is er sprake van zinsbegoocheling. Sinds de tachtiger jaren van de vorige eeuw is de *Diagnostic and Statistical Manual*, de DSM van de *American Psychiatric Association* binnen de geestelijke gezondheidszorg (GGZ) het leidende classificatiesysteem voor psychische stoornissen. Hoe nobel het doel ook was om communicatie en efficiëntie te bevorderen in het aanbod in de GGZ, in de loop der decennia werd het meer en meer – naar medisch model – opgevat als een *diagnostisch* systeem. Dat betekende dat psychische stoornissen werden opgevat als een clustering van symptomen waarop een behandeling kan worden ontwikkeld zonder dat deze etiologisch precies begrepen hoeft te worden. Dat bevrijdde behandelaars van een onoverzichtelijk en moeilijk toetsbaar scala van theorieën over de psychopathologie van cliënten. Het verbaast natuurlijk niet dat de vorm van psychotherapie die zich zonder veel theorie op beïnvloeding van het gedrag richtte – cognitieve gedragstherapie - hierbij hoge ogen ging gooien. Te meer ook omdat de *Randomized Controlled Trials* (RCT's) waarmee de doelmatigheid van behandelingen op stoornissen werd getoetst, deze klachtgerichte vorm van psychotherapie bevoordeelt. In de richtlijnen voor *evidence based* behandeling van psychische stoornissen staat de cognitieve gedragstherapie dan ook vaak bovenaan. Onlangs kwam de DSM-V uit, die nog meer stoornissen onderscheidt: door maatschappelijke ontwikkelingen en belangen in de gezondheidszorg wordt iets sneller een stoornis genoemd waar vooral de farmaceutische industrie garen bij lijkt te spinnen.

De zorgverzekeraar is blij met de DSM-V en daarop toegesneden behandelingen omdat dat mogelijkheden biedt om *diagnose-behandel-combinaties* (DBC's) te formuleren, zogenaamde producten die afhankelijk van de tijdsduur in productgroepen kunnen worden onderverdeeld en waaraan een bepaald prijskaartje hangt. Door in onderhandeling te gaan met zorgverleners in de GGZ- die door politieke winden die waaien steeds meer een markt wordt – kan er nu met de goedkoopste aanbieder in zee worden gegaan. De goedkoopste vorm van zorg wordt daarbij snel synoniem aan de beste zorg.

Tegenwoordig is de nietszeggendheid van het systeem binnen de GGZ aan het licht gekomen (wat zegt een opsomming van symptomen nu eigenlijk?), is de willekeur van de classificering de hulpverlener een gruwel geworden (een criterium kan zo breed worden opgevat dat je er met een beetje goede wil op kan scoren en heeft men weer behoefte aan theorievorming en visie op psychische problemen.

### *Het einde van de psychotherapie en de illusie van de Amerikaanse droom*

Toch is ook het einde van de psychotherapie aangekondigd. In zijn boeken *Het einde van de psychotherapie* (2009) en *Identiteit* (2012) laat Paul Verhaeghe zien dat er andere cliënten komen in de spreekkamer van de psychotherapeut, cliënten die de oorzaak voor en de oplossing van hun problemen buiten zichzelf plaatsen, onbekend zijn met hun innerlijk en geen innerlijke conflict meer ervaren. Ze ageren daarentegen meer tegen een anonieme vijand in de maatschappij; een maatschappij die het karakter heeft gekregen van een door de Amerikaanse droom vormgegeven meritocratie. Dat betekent dat je naar je merites wordt beoordeeld, er een doorgeschoten negatieve vrijheid heerst (er mag je geen duimbreed in de weg worden gelegd, je moet vrij zijn van enige belemmering) en er een duidelijke positieve vrijheid ontbreekt (een vrijheid die aanzet tot invulling van je rechten in een betekenisvol groter geheel). In het begin levert zo'n meritocratische moraal wellicht positieve resultaten op, men

doet zijn best door hard te werken zich te onderscheiden van anderen, maar dat werkt eigenlijk alleen zolang dit kleinschalig blijft en met persoonlijk contact is verbonden, aldus Verhaeghe: het beste jongetje in de klas dat een studiebeurs krijgt via de meester). Uiteindelijk pakt de meritocratie op een grotere schaal in zijn tegendeel uit. Een geglobaliseerd en gecomputeriseerde berekening van wie wat waard is en wie niet, leidt tot een vervalsing van cijfers en een paranoia tussen mensen. Kwaliteit is niet zo gemakkelijk in cijfers uit te drukken, desalniettemin lijken de cijfers te gaan staan voor kwaliteit. Kwaliteit is geen doel op zich maar middel tot een doel: winst. Door te meten grijp je en boet je zo dus in aan kwaliteit. Bovendien wordt alles er door in eenzelfde richting geduwd met als gevolg het verdwijnen van diversiteit, wat de meritocratie aanvankelijk niet tot doel had. Hoe minder verschillen tussen mensen, hoe minder rangschikking mogelijk is, omdat er maar een paar "winnaars" mogelijk zijn (niet iedereen komt in Idols), waardoor niet meer de inhoud, maar hoe men overkomt van belang gaat worden: niet het product maar de verpakking. Een meritocratie loopt uiteindelijk vast doordat blijkt dat wie geld erft, hoogopgeleide ouders heeft en hoogopgeleid wordt bovenaan op de maatschappelijke ladder blijft staan; een statische maatschappij die voor de verliezers uitzichtsloos is. En die komen volgens Verhaeghe tegenwoordig in psychotherapie.

Verhaeghe haalt in dit verband Wilkinson en Pickett aan, epidemiologen die in 2009 het boek *The Spirit Level - Why more equal countries almost always do better* uitbrachten. Daarin pleiten zij voor grotere inkomensgelijkheid in de samenleving, omdat die gecorreleerd blijkt te zijn met talloze gezondheids- en welzijnsmaten - waaronder het voorkomen van psychische stoornissen en middelenmisbruik. Dat zo'n geluid sterke tegenkrachten kan oproepen blijkt uit de verschijning kort daarna van het boek *The Spirit Level Delusion - Fact checking the Left's new theory for everything* (2010) van Christopher Snowdon,

lid van een vrije markt-denktank, die vindt dat de overheid corrigerend moet optreden naar individuen die alcohol misbruiken en zich overeten. Zodra je vindt dat te maatschappij moet veranderen, roep je reactionaire krachten op.

### *Een ongebreidelde liberale markteconomie en zijn morele grenzen*

Ayn Rand, een Russisch-Amerikaanse filosofe en schrijfster die begin vorige eeuw is gevlucht voor het communisme wordt als ideologische bron gezien van het ongebreideld kapitalistisch marktdenken dat de motor vormt achter de meritocratie (Achterhuis, 2012). In haar entourage, waarin zij als leider met een van haar volgelingen een langdurige buitenechtelijke verhouding had en waarin zij nauwelijks tegenspraak dulde, bevonden zich diverse economen die een stempel drukten op de naoorlogse opgang van dit kapitalisme. In haar boeken idealiseert ze een grenzeloos kapitalisme, waarbij zelfs voor een vervoer naar een ziekenhuis van een gewonde door de hoofdpersoon van een van haar boeken, moet worden betaald. Haar filosofie noemde zij objectivisme; het streeft een wereld na waarin de individuele op zijn eigen belangen gerichte mens de feiten ziet zoals ze zijn, rationele beslissingen neemt, zonder zich door zijn gevoelens te laten leiden; hierbij mag hem (van overheidswege) geen strobreed in de weg worden gelegd. Het belangrijkste doel is het putten uit de eigen creatieve bron ten behoeve van een eigen produkt. Uit deze filosofie ontwikkelde zich vervolgens een economisch *laissez faire-marktdenken*, dat in toenemende mate de politiek van Amerika is gaan beïnvloeden, met als hoogtepunt de ingezette politiek van Reagan en Thatcher in de jaren 80, die mede verantwoordelijk wordt geacht voor de hedendaagse financiële crisis. Vanaf de jaren dertig ontwikkelde zich ook elders een gelijksoortig markteconomisch denken in de Oostenrijkse school (Friedrich von Hayek) en de Chigago-school (Milton Friedman), waaraan enerzijds alles aan de markt werd overgelaten, anderzijds de markteconomie als een vorm van kolonialisme actief werd geïmplementeerd in door politieke en economische tegenslag verzwakte

landen. Naomi Klein beschrijft in haar gelijknamige boek deze *shock-doctrine* (2009) hoe gebruik wordt gemaakt van het momentum van een staatsgreep of maatschappelijke revolutie (vooral de val van de muur) en hoe dit leidt tot desastreuze gevolgen voor de betrokken landen.

Inmiddels is duidelijk geworden dat er morele grenzen zijn aan een vrije marktdenken, vooral waar dit een utopie wordt en het denken wordt toegepast op aspecten van de samenleving, waarin het in het geheel niet gaat om transacties van materiële goederen. Michael Sandel illustreert en onderstreept het belang van het nadenken over deze grenzen in *Niet alles is te koop* (2012). Hij schotelt in zijn lezingen morele dilemma's voor die de grenzen van het marktdenken aanduiden, zoals: mag een land zijn quotum voor het opnemen van vluchtelingen afkopen en delegeren aan andere landen? Kan je een zwerver betalen om voor jou in de rij te staan voor concertkaartjes? Of: willen we een *skyboxification* van de samenleving, waarin de verschillende bevolkingslagen elkaar zelfs niet meer in het stadion ontmoeten?

Onze maatschappij is technologisch hoog ontwikkeld, onze communicatiemiddelen verveelvoudigd en uiterst gedifferentieerd, onze medische interventies steeds geavanceerder maar dit heeft niets veranderd aan *la condition humaine*, we lijken er zelfs eenzamer en vervangbaarder door te zijn geworden, getuige krantenberichten waarin overleden mensen worden vermeld die al jaren dood zijn, maar wiens vertrek door niemand werd opgemerkt.

De maatschappij is voortdurend in beweging en mensen moeten zich daar steeds opnieuw aan aanpassen, waarbij psychotherapie noodzakelijk kan zijn om de nodige flexibiliteit te ontwikkelen om zich staande te houden.



## *De evolutie van de psychotherapie*

Psychotherapie is zoals hierboven beschreven maatschappelijk ingebonden en richt zich op maatschappelijke problemen die zich concentreren in individueel menselijk lijden. Er is sprake van voortdurende maatschappelijke ontwikkeling waaraan de psychotherapie zich moet aanpassen zonder zijn aloude essentie te verliezen ten aanzien van het verlichten van psychisch lijden. Zoals een groot vierjaarlijks psychotherapiecongres in Amerika is getiteld is er sprake van een *Evolution of Psychotherapy*. Hoe kunnen we deze evolutie duiden ?

Zoals bekend is de evolutietheorie van Charles Darwin uit het midden van de 19<sup>e</sup> eeuw rond het *fin de siècle* gecombineerd met erfelijkheidsleer van Gregor Mendel en de genetica tot een logisch algoritme dat als volgt gaat:

- *Variatie* (deze treedt spontaan en willekeurig op in de genen in de geslachtscellen)
- *Selectie* (diegene die het beste aangepast is aan zijn omgeving overleeft en plant zich voort en de daarvoor relevante genen worden overgeërfd)
- *Reproductie* (genotypes, de samenstelling van de genen in de geslachtscellen worden overgeërfd; fenotypes, hoe deze zich uiteindelijk in de vorm van het wezen uitdrukken, daarentegen niet).

Wat in deze materiële evolutieberekening echter ter discussie blijft staan is het wonder hoe wij uiteindelijk onze individuele en toch met onze soort overeenkomstige vorm in dat fenotype krijgen; deze past niet in een algoritme. Impliceert de vorm niet, zoals Rupert Sheldrake in zijn theorie over formatieve veroorzaking zo mooi laat zien, een geheugen en zo een bewustzijn?

Geïnspireerd door de bevindingen uit kwantummechanica, die een geheel ander perspectief op de werkelijkheid geven, poneert Sheldrake het bestaan van een morfisch of morfogenetisch veld dat informatie uitzendt dat door de hersenen van een organisme wordt opgevangen en zo de groei vormgeeft. Zo neemt hij in feite de *cloud* de virtuele toestand waarin op internet al onze informatie ligt opgeslagen, als metafoor voor ons (collectief) bewustzijn.

Wanneer we zo naar bewustzijn kijken, het aloude object van psychologie en psychotherapie, benadrukken we het emergente karakter van het bewustzijn: zoals het oprijst uit het materiële substraat van onze hersenen. Onze hersenen maken verbindingen, ons bewustzijn is *networking*, verbinding is de essentie van ons menszijn en deze drukt zich in ons bewustzijn uit.

Een eigentijdse psychotherapie moet zich als gevolg van deze nieuwe inzichten in de aard van het bewustzijn heroriënteren. Wat kan daarbij richting bepalen ?

### *Een nieuw tijdsbewustzijn voor de psychotherapie*

Zoals ik zal betogen doen we er goed aan met Daniel Siegel het menselijk bewustzijn i.c. de menselijk geest ofwel de *mind* te definiëren als een belichaamd en relationeel proces dat de informatie- en energiestroom reguleert; een visie op het bewustzijn die oprijzende emoties en de verbinding met anderen benadrukt. Psychopathologie kunnen we in het verlengde hiervan dan het beste opvatten als gestagneerde informatie-verwerkingsprocessen als gevolg van overweldigende (lees: traumatische) gebeurtenissen en de afweermechanismen die daarbij innerlijk in werking treden, zoals Franz Ruppert (zie later) zo helder beschrijft. Een eigentijdse psychotherapie betekent dan het bieden van een veilige ruimte waarbinnen iemand zijn illusies bewust kan worden en kan loslaten, de pijn van het gebeurde kan voelen en achter zich kan laten, om zich vervolgens vanzelf te bewegen in de richting van wat hij of zij ten diepste verlangt.

Eigentijdse psychotherapie betekent een psychotherapie die bij de tijd is: tijd heeft voor cliënten, voor het aangaan van een therapeutische verbinding, een verbinding die uiteindelijk het kader schept voor een door het eigen verlangen van de cliënt gedreven beweging in de richting van *zien wat is en doen wat werkt*. Dit vraagt om een afstemming van de psychotherapeut op het ritme van

de cliënt; getuige zijn van en meeleven met de pijn die hij of zij moet doorstaan en de helende beweging die zich in hem of haar voltrekt.

### *Programma van dit boek*

In de heldere en nieuwsgierige geest van Rupert Sheldrake wil ik in dit boek de psychotherapie wakker schudden uit zijn materialistische sluier en heroriënteren op wat psychotherapie het meeste kenmerkt: het faciliteren van een integratief proces in de tijd.

Ten eerste wil ik daarvoor herinneren aan de oorsprong van de psychologie en psychotherapie, waarvan het revolutionaire karakter lijkt te zijn vergeten (hoofdstuk 1) Vervolgens wil ik universele aspecten van psychopathologie en psychotherapie belichten die de achterhaalde scholenstrijd overstijgen en ruimte geven aan een nieuw tijdsgeoriënteerd perspectief op het vak (hoofdstuk 2). Daarom grijp ik in hoofdstuk 3 nog eens terug op het denken van Bergson van rond het *fin de siècle*, die als filosoof de psychologie van het bewustzijn in de context van de revolutionaire ontwikkelingen overdacht. Hoe een psychotherapie op deze grondslag tegenwoordig gestalte kan krijgen, wil ik illustreren aan de hand van de meergenerationele traumatologie van Franz Ruppert en de interpersoonlijke neurobiologie van Daniel Siegel. Zo kom ik dan tot een contourschilderij van een eigentijdse psychotherapie. In hoofdstuk 4 beschrijf ik tenslotte hoe onze (belevings)wereld er zo anders uit kan gaan zien.