

# De psychotherapie draait door!

## De invloed van de context op het vak.

Verslag van het jaarlijkse congres van de NVP op 12 december 2014.

Zo'n 450 deelnemers wist de congrescommissie van de NVP met de pakkende titel hierboven op 12 december 2014 naar Krasnapolsky in Amsterdam te lokken. Voor velen is deze Dag van de Psychotherapie een jaarlijkse traditie, een reünie, maar er is zeker ook een grote groep die op de inhoud van het programma afkomt.

Dagvoorzitter Pim van Dun stond bij de opening kort stil bij de vele veranderingen in de gzz, zoals de invoering van de basis-gzz versus de gespecialiseerde gzz, de discussie over het hoofdbehandelaarschap van de psychotherapeut, de transitie van de jeugdzorg naar de gemeentes, het verdwijnen van de vrije artsenkeuze en het feit dat zorgverzekeraars steeds meer op de stoel van de behandelaar gaan zitten. Allemaal veranderingen die niet zonder de context te bezien zijn.

NVP-voorzitter Nel Draijer schetste de ontwikkeling die de NVP in haar bijna 85-jarig bestaan doormaakte, van een vereniging die traditioneel voor de inhoud van het vak stond naar een vereniging die steeds meer belangenbehartiger is geworden, veelal in samenwerking met de andere psychotherapeuerverenigingen (zoals ook de NVGP), en met de FGzPt als overkoepelend orgaan voor zowel gz-psychologen als psychothe-

rapeuten. Plannen zijn er ook: een nieuwe wetenschapsraad moet een solide tegengeluid gaan bieden op de soms mallotige eisen die de zorgverzekeraars als kwaliteitseis stellen, en het *Tijdschrift voor Psychotherapie* zal aan het lidmaatschap van de NVP gekoppeld gaan worden.

### **Papa werkt in de kelder**

De Vlaamse psychiater-psychotherapeut en systeemtherapeut Dirk de Wachter wist met zijn voordracht *Wat is een goede therapeut?* en met zijn onderhoudende vertelstijl en poëtisch taalgebruik de zaal stil te krijgen en een langdurig applaus na afloop te genereren. Terecht! De Wachter is auteur van *Borderline times. Het einde van de normaliteit* (2012) en het recent verschenen *Liefde, een onmogelijk verlangen?* (2014). De Wachter begon met de anekdote dat zijn kinderen toen zij nog klein waren niet goed begrepen wat hun vader voor werk deed. Van moeder, die huisarts was, was het duidelijk en begrijpelijk: zij maakte mensen beter die iets gebroken hadden of gewond waren. Vader had zijn spreekkamer in het souterrain van het huis, en de kinderen wisten dat als papa werkte, zij hem daar niet mochten storen en stil moesten zijn. In

het kringgesprek op school, als kinderen gevraagd werd te vertellen over hun ouders en wat die deden, antwoordden zijn kinderen: ‘mijn papa werkt in de kelder’. In de tijd van Dutroux een uitspraak die uiteraard niet zonder lading was...

Met een prikkelende stelling – laat ons alstublieft een beetje ongelukkig zijn – benadrukte De Wachter dat we veel te veel naar geluk zijn gaan streven, afgemeten aan een individuele mate van zelfontplooiing, leidend tot een groot soort ikkerigheid. Alsof geluk maakbaar is; als je daar niet in slaagt word je dus ongelukkig en verdrietig, en moeten psychotherapeuten dat maar oplossen. Als je niet slaagt in de ikkerige weg naar geluk, word je én ontvriend én gepsychiatrieerd. Wat kunnen psychotherapeuten doen aan deze fenomenen? Zij moeten *out of the box* denken, zegt De Wachter. Aan de hand van zes thema's, aantrekkelijk geïllustreerd met een citaat en een afbeelding uit de beeldende kunst, vertelt De Wachter hoe hij het vak van de psychotherapeut of verdrietdokter ziet.

Therapie = verbinden. De wereld is verbrokken, dat was in de kunst al langer bekend (denk aan het deconstructivisme, waar trouwens ook Morris Nitsun op de NVGP-studiedag aan refereerde) en het is de taak van de psychotherapeut om weer te verbinden. Hij varieert op Sartre (*l'enfer, c'est l'autre*) en zegt: *l'enfer, c'est le manqué de l'autre*. Globalisering leidt tot vervreemding en dat heeft vervolgens weer verdere globalisering tot gevolg. We moeten ons minder richten op zo efficiënt mogelijk therapie bedrijven, maar ons meer

richten op mensen die buiten de boot vallen, die niet snel opknappen in een therapie, die extra tijd en zorg nodig hebben.

Therapie = gelaagdheid. De wereld is aan het vervlakken, we neigen naar reductionisme, naar ver*Swaabisering*. Maar we zijn niet alleen ons brein. We zijn weliswaar breinige of neurofysiologische wezens, maar we zijn ook psychologische wezens, met een narratief, en we zijn filosofische wezens, met een reflecterend vermogen. De therapeut moet de complexiteit van deze gelaagdheid van de mens de ruimte kunnen geven.

Therapie = gehechtheid. Het is belangrijk dat een therapeut in de relatie met zijn patiënt er is, op betekenisvolle wijze, ook als het niet (meteen) werkt. De therapie toont zich juist in de weerstand, in de lastigheid, en is niet bedoeld om zo snel mogelijk naar de leukigheid toe te werken. De therapeut moet *basic trust*, een emotionele *holding*, een baarmoederlijke vasthoudendheid bieden.

Therapie = spreken. In de woordelijkheid zijn we samen als mens, de therapeut moet spreken (en luisteren) bevorderen. In deze tijd van productienormen en classificeren en *routine outcome monitoring* dreigt het vertellen verdrongen te worden door het tellen. Therapeuten moeten zich niet richten op de symptomen maar op het subject. Durf hierbij te wachten, durf de tijd te nemen (*watchful waiting*).

Therapie = existentie. In deze tijd is er gebrek aan tijd, we moeten juist tijd maken voor het zijn, om de gelaagdheid te bereiken. De therapeut moet een positie van niet-weten innemen, geen ongeïnteresseerd niet-weten, maar een hechtend en betrokken

niet-weten, waarin verbondenheid kan ontstaan. Therapie is voorbij de diagnose kunnen kijken, naar het zijn, het wezen kunnen kijken. Zoals de Franse arts Etienne Esquirol tweehonderd jaar geleden al zei: *le patient est un être humain avant un être malade*.

Therapie = zwijgen. We worden overall overspoeld met betekenisloos geleuter en getater, lawaai en ruis. De therapie moet langdurige, onzichtbare, stille zorg bieden, hoopvol zwijgen, niet weten zonder te verwerpen, er zijn. Juist als het niet gaat, moet therapie er zijn, met deemoed en bescheidenheid. De Wachter verwees aan het slot van zijn betoog naar dirigent Philippe Herreweghe die met zijn Bach-uitvoeringen zoveel troost biedt omdat hij in staat is de stilte tussen de noten te dirigeren, en naar de filosoof Emmanuel Levinas die pleit voor de kleine goedheid, *la petite bonté*, als pleidooi voor de kwetsbaarheid die zich voltrekt van de één naar de ander en ernaar streeft mensen afzonderlijk tot hun recht te laten komen (in *Borderline Times* is de epiloog gewijd aan *la petite bonté* van Levinas).

Het was een verademing om in deze tijd – met toenemende druk vanuit zorgverzekeraars en ggz-instellingen om protocollair, zo kortdurend mogelijk, meetbaar, efficiënt en succesvol te behandelen – met De Wachter mee te mogen gaan in waar ons vak in wezen om draait: verbinden, er zijn, leed dragelijk maken zonder het weg te poetsen, woorden geven aan gevoelens, en soms in verbondenheid samen stil en reflectief kunnen zijn. Wanneer gaat De Wachter spreken voor Zorgverzekeraars Nederland?

## Vermarkt

Justine van Lawick, klinisch psycholoog en psychotherapeut, vooral bekend als systeemtherapeut en mede-oprichter van het Lorentzhuis in Haarlem, vraagt zich in haar voordracht af wat de mogelijkheden zijn voor de psychotherapie in een context van productdenken en marktwerking: zijn we doorgedraaid of is er perspectief?

Van Lawick schetste in vogelvlucht enkele belangrijke ontwikkelingen in de psychotherapie die juist vanwege de context tot stand kwamen: meer ruimte voor het thema seksualiteit na de uitvinding van de anti-conceptiepil; de opkomst van de gezinstherapie in Italië nadat de psychiatrische ziekenhuizen vanuit de antipsychiatrie gesloten waren en psychiatrische patiënten thuis in het gezin een plek moesten vinden; de komst van EFT voor paren vanwege de toename in relatieproblemen en echtscheidingen, en mindfulness bij multitasken in een overprikkelde wereld.

Van Lawick citeerde Michael Sandel die in zijn boek *What money can't buy* (2012) stelt dat vermarkten alle relaties in de samenleving aantast. Het psychisch lijden is tot een product in een productielijn verworden. De Cito-score is niet meer een ondersteunend middel bij schoolkeuze, maar is zo bepalend geworden dat ouders hun kinderen naar Cito-toetstraining sturen; kinderen worden zo een project van de ouders. Er ontstaat een onderscheid in twee groepen, zij die voldoen en binnen de inclusie-eisen vallen, en zij die er buiten vallen. Bij grote groepen studenten leidt de

hoge prestatiedruk inmiddels tot stress, slaapproblemen en angst. In een bredere context zijn we onze bronnen (relationeel, die van de aarde, energie) aan het uitputten en belanden we in een angstcultuur, met te grote nadruk op risicotaxaties.

Economiseren leidt tot demoniseren, de maakbaarheidgedachte staat voorop in plaats van dat we de tragiek van het leven proberen te aanvaarden. Demoniseren is een destructief proces, het maakt daders en slachtoffers, een verdere tweedeling.

Wat moeten psychotherapeuten in deze context doen? In ieder geval niet mee doen met het economische discours, en niet in de valkuil trappen dat we maar blijven roepen dat psychotherapie de samenleving zo veel geldt oplevert, dat is kwaad met kwaad bestrijden. Nee, zegt Van Lawick, we moeten luisteren, zoeken, onzekerheden en twijfel als uitgangspunt nemen.

Aan de hand van parallelle ontwikkelingen in de kunst (de Erasmusprijslaureaat Frie Leysen: ‘We moeten weigeren te begrijpen.’) en in de wetenschap (Vincent Icke: ‘Echt onderzoek vormt een grillig pad zonder aanwijsbaar doel.’) benadrukte Van Lawick dat de psychotherapie blootlegt waar de samenleving pijn doet, waar mensen uitvallen. Het vraagt om distantie, om twijfel, het moet verbindend werken door niet te begrijpen. Met fragmenten uit Koefnoen (‘We willen een diagnose.’), en documentaires over Gregory Bateson en Richard Feynman werd haar betoog onderstreept.

In het middagprogramma konden twee van in totaal tien parallelsessies bezocht worden,

en werd de dag afgesloten met een plenaire voordracht van Frenk van der Linden (die ik zelf helaas moest missen. Wat ik er na afloop van anderen over hoorde heb ik ook daadwerkelijk een goed verhaal gemist). Ik bespreek hier nog een parallelsessie, die aansloot bij het out of the box-denken van De Wachter.

### **Bidden en breien**

‘We gaan kijken naar die onorthodoxe, verloren gewaande of in onmin geraakte interventies, waarvan de bruikbaarheid *evidence based* is aangetoond, maar die we toch niet of nauwelijks gebruiken.’ Zo stond deze parallelsessie aangekondigd in het programma, met de nieuwsgierig makende titel ‘Bidden en breien’. Wie dacht dat deze titel overdrachtelijk bedoeld was, kwam bedrogen uit.

Erik van der Elst is systeemtherapeut en dramatherapeut, net als Van Lawick ook verbonden aan het Lorentzhuis in Haarlem. Bij zijn uitnodigende introductie maakte hij duidelijk dat hij wilde proberen ons deuren te laten openen, buiten geëigende kaders te denken, ook al zou dat een wat ongemakkelijk en een licht schurend gevoel met zich mee brengen. Na geïnventariseerd te hebben wie er kan breien en wie wel eens met patiënten breit, en te vragen wie er wel eens bidt voor of met patiënten, zette hij ons aan het werk: wissel ervaringen uit waarin je zelf een interventie gedaan hebt die niet alledaags was. (Ik moest meteen denken aan een recente sessie met een getraumatiseerde en zeer angstige man, die stilzittend in de

stoel tegenover mij steeds meer leek te verkrampen. ‘U mag ook wel gaan lopen’, floepte ik er uit zonder de consequenties te overzien. Hij gaf meteen gehoor aan deze uitnodiging, en kon al ijsberend door mijn spreekkamer de rest van de therapiezitting zijn emoties beter reguleren dan zittend in de stoel. De sessie daarop vertelde hij dat hij verkrampde door de intense woede die hij in zich voelde, en dat hij bang was dat hij met iets in mijn spreekkamer zou gaan gooien. Door te bewegen zakte die woede weg en kon hij uiteindelijk woorden geven aan die woede.)

Ook later werd ons gevraagd te reflecteren over wat we graag een keer met patiënten zouden doen maar eigenlijk niet durven: gaan dansen, gaan zingen, samen koken en eten, en meer van dit soort ideeën kwamen naar voren. Kennelijk ervaren we de duidelijk gedefinieerde therapeutische setting in sommige situaties ook als veel te beperkend. Van der Elst vertelde dat er serieus wetenschappelijk onderzoek gedaan is naar de heilzame werking van breien, en de resultaten zijn indrukwekkend. Zo zou breien angst- en stressreducerend zijn, een antidepressieve werking hebben, de afgifte van dopamine verhogen en een goed gevoel teweeg brengen, de *fight-flight-freeze*-respons kalmeren, een gunstig effect hebben bij PTSS-klachten, de creativiteit en het probleemoplossend vermogen versterken, en de oog-handcoördinatie verbeteren. Breien in groepsverband zou bovendien de onderlinge communicatie verbeteren en tot meer sociaal contact leiden.

Uit onderzoek blijkt dat 72 procent van de psychotherapeuten spiritualiteit een zinvol thema in de behandeling te vinden; 17 procent geeft aan wel eens met patiënten te bidden. Volgend Van der Elst kan bidden in een partner-relatietherapie heilzaam werken, soms verbazingwekkend goed zelfs, als gevraagd wordt aan beide partners te gaan bidden tot God of een hogere macht met de vraag om een betere partner voor de ander te worden. Dus niet: laat die ander zich eens aanpassen aan mijn eigen wensen.

Omdat door velen zowel breien als bidden als ouderwetse activiteiten gezien kunnen worden, vroeg Van der Elst zich af of er bij oude mensen wellicht nog meer ouderwetse wijsheid te halen valt die voor de jongere generatie bruikbaar is. Hij interviewde (echt)paren die zestig jaar of langer samen zijn, en vroeg hun naar factoren voor een goede relatie. De volgende zaken werden genoemd: trouw, eerlijkheid, hard werken aan de relatie, je verplaatsen in de ander, problemen klein houden en niet allerlei zaken uit het verleden erbij slepen, ervaringen delen, hetzelfde ritme hebben (bijvoorbeeld allebei ochtendmens) dezelfde interesses delen, geduld hebben.

Vervolgens liet hij deze interviews zien aan paren die hij in behandeling heeft, en bij wie het uitzicht op een goede afloop ver te zoeken was. De wijsheid van deze oude ervaringsdeskundigen bleek ook voor hen deuren te openen: er ontstond weer hoop, er kwam meer zelfreflectie en minder externaliserend gedrag, en de verbondenheid tussen beide partners nam toe.

Het was een inspirerende sessie, mede door het aanstekelijke enthousiasme van Van der Elst die inderdaad deuren wist te openen bij zijn gehoor.

Op weg naar huis, zeer tevreden over deze studiedag, moest ik denken aan de tekst van een liedje van Annie M.G. Schmidt, uit de televisieserie *Ja zuster, nee zuster*, waarin wereldleiders en staatshoofden aangespoord worden om te gaan breien om zo eindelijk de wereldvrede te bereiken (You Tube: Laat ze breien).

Arnout ter Haar

## Literatuur

Sandel, M.F. (2012). *What money can't buy. The moral limits of markets*. New York: Farrar, Straus & Geroux.

Wachter, D. de (2012). *Borderline times. Het einde van de normaliteit*. Leuven: uitgeverij Lannoo Campus.

Wachter, D. de (2014). *Liefde. Een onmogelijk verlangen?* Leuven: uitgeverij Lannoo Campus.