



Voor u gelezen

Leren verdragen

Twee boeken die ieder op eigen wijze leiden tot dezelfde conclusie: gelukkig zijn is geen recht en ook geen plicht, geluk is niet maakbaar en lijden hoort bij het leven. Therapie is dan ook geen garantie voor geluk, succes of populariteit. Wel kunnen we in therapie leren omgaan met ongeluk, en als dat lukt, in verbinding met een goede therapeut, is dat al heel wat.

De kunst van het ongelukkig zijn

Dirk de Wachter
Lannoo Campus, 2019
105 pagina's, € 19,99

Het misverstand psychotherapie

Flip Jan van Oenen
Boom | de Tijdstroom, 2019
160 pagina's, € 20

Door Arnout ter Haar



Volle zalen voor de psychiater,' kopt de NRC van 14 en 15 december 2019. 'Psychiaters trekken een groot publiek. Met hun diagnose van de tijdgeest (leeg) en de menselijke conditie (lijden) raken ze een snaar.' De Vlaamse psychiaters Dirk de Wachter, Daniel Denys en Paul Verhaeghe treden op in theaterzalen, zijn regelmatig in de media

en op de tv te vinden, of hebben net als collega Esther Perel en Jordan Peterson podcasts met vele luisteraars. De drie Vlamingen zeggen in het artikel dat met het terugdringen van de religie en de grote nadruk die op het ego en het succes is komen te liggen, we afgedwaald zijn van de werkelijke bron van zingeving, namelijk de ander. 'Diep geluk, echte zingeving, komt nooit uit jezelf maar uit verbinding met het geluk van anderen om je heen.' De drie zetten zich af tegen het streven naar perfectie en tegen de etikettering in de psychiatrie. Pijn hoort nu eenmaal bij het leven, net als verdriet, onrust en ongeluk, en zolang we dat niet leren aanvaarden komen veel mensen onterecht in de psychiatrie, met als gevolg dat de groep patiënten met ernstige psychiatrische ziektebeelden door wachtlijsten onvoldoende aan bod komt.

De titel van het nieuwste boek van De Wachter geeft meteen goed aan waar het om gaat: *De kunst van het ongelukkig zijn*. (2019). De Wachter definieert in deel 1 eerst wat geluk is (een gunstige loop van omstandigheden, of een aangenaam gevoel van iemand die zich verheugt; het eerste verwijst naar de omgeving, het tweede naar onszelf). We streven teveel naar geluk, en als we niet krijgen wat we verwachten, voelen we ons ongelukkig. Inmiddels lijkt gelukkig zijn een plicht te worden, iets wat obsessief nageleefd wordt, met als resultaat angst, stress en uitputting. Bovendien gaat dit krampachtig streven van het eigen geluk vaak ten koste van anderen. De geslaagden kunnen neerkijken op alle losers die het niet voor elkaar krijgen om een redelijk inkomen te vergaren, die ziek worden of geen relatie en sociale contacten hebben. Successen worden breeduit gedeeld, in de vriendenkring

en op Instagram, maar verdriet en tegenslag mag er niet zijn, en wordt dus weggeduwd. Vriendschap en verbinding zijn van belang als we ons ongelukkig voelen. Vriendschappen en liefdesrelaties worden gegrond in het delen van ongelukigheden. Eenzaamheid maakt mensen ongelukkig. Vrijheid (in de zin van ongebonden zijn) is een illusie. 'Zonder de anderen zijn is het einde van het ware bestaan' (p.30). De Wachter citeert Levinas: er is eerst de Ander, die mij aankijkt en door zijn blik word ik pas zelf. Ook hier zien we dus de verbinding terug, nu als een essentieel bestaansaspect.

In deel 2 gaat het over het ongeluk uit de titel van het boek. De Wachter zegt dat de psychiatrie te sterk leunt op neurobiologisch onderzoek en wetenschappelijke evidentie, maar dat daarmee andere aspecten onderbelicht blijven, terwijl ook duidelijk is dat psychofarmaca ons niet gelukkig gaat maken. Het zoeken naar zin is veel wezenlijker dan het zoeken naar geluk. Hij citeert Heidegger die stelt: 'het wezenlijke van zijn is wachten, zonder te verwachten.' Ook de filosoof Joke Hermsen komt aan bod, met haar pleidooi voor meer kairos-tijd (de subjectieve innerlijke tijdsbeleving) in plaats van chronos-tijd (de objectieve kloktijd). Verdriet heeft tijd nodig, en verdriet heeft nabijheid van een ander nodig. We doen er beter aan te leren meer stil te staan bij het dagelijks leven, dan jachtig door te rennen en nog snel even een uurtje mindfulness in ons programma op te nemen. Ook de dood hoort bij het gewone leven, en voor rouw is veel tijd nodig, die niet beperkt moet worden tot de eerste dagen en de begrafenis, maar ook vele maanden daarna. En we houden elkaar te weinig vast, vindt De Wachter. Fysiek contact is heilzaam, maar door te veel aan ongewenste intimiteiten is

elkaar aanraken helaas ook snel beladen, een taboe geworden. Hoog-sensitiviteit is eerder een gevolg van een wereld met een teveel aan prikkels en jachtig tempo, dan een op zichzelf staande aandoening. Meer zorgen zouden we ons juist moeten maken om mensen met een lage sensitiviteit, omdat daarmee de samenleving verhardt. Zonder kwetsbaarheid en gevoeligheid kan er ook geen creativiteit zijn.

Zin, is de titel van deel drie. 'Streven naar het geluk als levensdoel is een vergissing. Streven naar zin en betekenis, daarentegen, is waar het leven om draait. Proberen te zorgen voor anderen, geeft een voldaan, ja, zelfs gelukkig gevoel. Het is een geluksgevoel van een wezenlijke soort. Compleet altruïstisch is dit opmerkelijk voor het ongeluk van een ander dus niet, je wordt er zelf ook beter van' (p.86).

De Wachter citeert graag filosofen, van genoemde Levinas, Heidegger en Hermsen tot Schopenhauer, Sartre, Aristoteles, Kierkegaard en anderen, zonder dat het ontoegankelijk wordt. Het zijn veelal korte stukjes tekst, waarbij hij niet zozeer nieuwe inzichten lanceert, maar wel helder op een rij zet waar het in onze samenleving veelal aan schort, en dat de psychiatrie niet bedoeld is noch in staat is ongeluk te voorkomen of op te lossen. Een citaat van Bias van Priëne uit de 6^e eeuw voor Christus vat het heel mooi samen: 'Ongelukkig is hij die het ongeluk niet kan dragen.'

Ook Flip Jan van Oenen, arts en systeemtherapeut, is van mening dat mythen over psychotherapie ertoe leiden dat het vermogen van de samenleving om lijden te verdragen ondermijnd wordt. *Het misverstand psychotherapie*, luidt de titel van zijn boek

(2019). In zijn voorwoord schrijft hij dat literatuuronderzoek laat zien dat al meer dan vijftig jaar geen enkele nieuwe behandel-methode het beter doet dan de vorige. De hedendaagse psychotherapie suggereert dat mensen zichzelf kunnen veranderen, dat problemen opgelost kunnen worden en dat lijden kan verdwijnen. Voor de huidige generatie, die optimale zelfontplooiing als hoogste doel lijkt te hebben, moet dat als muziek in de oren klinken. Psychotherapie helpt inderdaad wel, het kan het lijden verlichten, maar de mythe dat er steeds meer vooruitgang geboekt wordt, wordt door Van Oenen ontkracht. De vooruitgangsmythe is zelfs destructief: therapeuten kunnen de verwachtingen niet waarmaken, beleidsmakers dwingen betere resultaten af met meer regelgeving en bureaucratisering tot gevolg, waardoor er bij therapeuten meer faalangst en minder werkplezier ontstaat. Ook patiënten die slechts ten dele opknappen terwijl hen een effectieve behandelmethodete voorgehouden was, kunnen gaan denken dat zij zelf iets niet goed doen. Kortom, het wordt tijd dat de ggz duidelijk maakt dat ze tot minder in staat is dan gesuggereerd wordt. Net als de eerder genoemde drie Vlaamse psychiaters stelt Van Oenen dat het traditionele, op lijdzaamheid gerichte kerkelijk ritueel plaats heeft gemaakt voor een op ontwikkeling gericht therapeutisch ritueel; het taboe op onmacht moet daarbij doorbroken worden om niet tot een geloofsge-meenschap te verworden waarin beperkingen niet bespreekbaar zijn. Therapie kan het vermogen tot het verdragen van het lijden vergroten, maar niet zozeer het vermogen te veranderen vergroten. En net als De Wachter pleit Van Oenen voor een herwaardering van het leren verdragen. Hierbij dienen ook de

grondslagen te worden herzien. 'Als de persoonlijke inbreng van de therapeut en de relatie tussen therapeut en cliënt meer bepalend zijn voor het resultaat van de therapie dan het theoretisch model, lijkt het domein van de kunsten een passender thuisbasis voor de psychotherapie dan het domein van de natuurwetenschappen' (p.25). In hoofdstuk 1 worden de onderzoeksresultaten van de werkzaamheid van psychotherapie besproken. De therapeutische relatie verklaart acht keer zoveel van de uitkomst als de gebruikte behandelmethode, al is dit nog maar een schijntje van het aandeel (87%!) dat verklaard wordt door cliëntfactoren zoals aanleg, veerkracht, motivatie en levensomstandigheden. Therapeuten behalen gemiddeld bij 60% van hun cliënten een positief resultaat, met variaties van 20% tot 80%. Wetenschappelijk onderzoek naar het effect van psychotherapie heeft vooral opgeleverd wat we niet weten, en weten wat niet werkt. Hoofdstuk 2 gaat verder in op de mythe van vooruitgang, waarbij het *dodo bird verdict* (uit *Alice in Wonderland*: 'Everybody has won, and all must have prizes.') uit 1936 wordt aangehaald, verwijzend naar de gedachte dat alle modellen even effectief zijn omdat het effect berust op de zogenoemde *common factors*. Sindsdien, en ook nog recent, zijn er geluiden die pleiten voor het stoppen met het ontwikkelen van nieuwe behandelmodellen en meer te onderzoeken wat voor de individuele cliënt werkzaam is. Therapeuten houden deze mythe zelf in stand; omdat hoop en verwachting zo'n belangrijke rol spelen in het behandel-effect, moet de therapeut dus wel geloven in de methode die hij aanbiedt, ook al kan hij uit de onderzoeksliteratuur weten dat dit feitelijk niet uitmaakt. Ook beleidsmakers en wetenschappers hebben belang bij het in stand

houden van de vooruitgangsmythe. Het markt-denken vraagt om succesverhalen, om vraag en aanbod, en dat is onder meer terug te zien in het belang dat de beschrijvende (DSM) diagnose heeft gekregen om behandeling (dbc) überhaupt vergoed te krijgen.

Professionals moeten zich, om in aanmerking te komen voor contractering door zorgverzekeraars bijscholen en accreditatiepunten vergaren, waar commerciële aanbieders van congressen en opleidingen weer baat bij hebben. Bij maatschappelijke en politiek gevoelige thema's (agressie van verwarde personen, verwaarlozing van kinderen in probleemgezinnen) is het stevast de hulpverlening die gefaald heeft en wordt er geroepen dat er voortaan betere afspraken gemaakt dienen te worden. De wetenschap bericht nagenoeg uitsluitend over positieve uitkomsten omdat tijdschriftredacties niet graag publiceren over zaken die aantonen dat de ene behandelmethode niet beter werkt dan de andere. Publicatiebias dus. Ook scoringsdrift maakt dat er op een dataset net zo lang statistische analyses worden uitgevoerd tot er een positief effect gevonden is. Het volgens de natuurwetenschappelijke denkwijze uitvoeren van onderzoek maakt dat alle elementen gereduceerd worden opdat ze in een gecontroleerde setting meetbaar kunnen worden, maar dat biedt weinig houvast voor de behandeling.

Gevolgen van deze mythe (hoofdstuk 3) bij therapeuten is het gevoel tekort te schieten. Het toegenomen aantal klachten door cliënten maakt therapeuten defensiever en kleurt hun manier van werken en dossiervoering. Als te hoge verwachtingen bij cliënten gewekt worden, blijven cliënten vaker passief op een wachtlijst staan dan dat ze proberen zelf wat te veranderen of te verbeteren. Therapeuten

zullen zich steeds meer gaan richten op doelgroepen die makkelijk te behandelen zijn, met als gevolg dat de kwetsbare en moeilijk te behandelen doelgroep te kort komt. Psychotherapie zou niet als doel moeten hebben verandering of genezing te brengen, maar zoals eerder genoemd het vermogen om te verdragen moeten helpen vergroten. Bij het starten van de behandeling (en zelfs in de wachttijd) is de impliciete boodschap van de therapeut: je kunt je klachten verdragen, ik ben er van overtuigd dat je dat kunt. Verdragen is iets anders dan accepteren; bij verdragen gaat het erom datgene waar je moeite mee hebt en wat lijden veroorzaakt toch gedooft en tolereert, het is een voortdurende actieve bezigheid. In heel veel situaties is verdragen het maximaal haarbare, terwijl de diverse therapiestromingen, met uitzondering van de psychoanalyse en mindfulness, allemaal verandering claimen. Verdragen is dus nadrukkelijk niet de uitkomst van mislukte verandering: 'therapie helpt je te verdragen waar je last van hebt; als dat lukt, kan therapie je in sommige gevallen helpen veranderen' (p.76). Veelal zal het gaan om het verdragen van onmacht, dat nu eenmaal inherent aan het leven is. Ook de therapeut zelf moet de lijdensdruk van zijn patiënt leren verdragen zonder zelf onmachtig te worden. Waar de omgeving van de patiënt mogelijk allang afgehaakt is, moet de therapeut de onmacht langdurig en compassievol blijven verdragen. Van Oenen gaat nog verder door te stellen dat protocol-

len of behandelmodellen primair een zelfhulp pakket voor de therapeut zijn om de eigen onmacht te verdragen. Zo zou Freud achter de divan zijn gaan zitten omdat hij niet verdroeg dat patiënten hem aankeken. Ook andere therapiemodellen zouden tot stand gekomen zijn om de therapeut niet te laten overspoelen door willekeur, leed en onmacht. Doordat de therapeut verdraagt, leert de patiënt ook te verdragen, en misschien leidt dat tot enige verandering. Psychotherapie speelt zich af in een geconstrueerde realiteit, en is meer verwant aan de filosofie, de theologie en de kunsten waar het om zingeving, hoop en verdragen gaat dan aan het natuurwetenschappelijk domein. Psychotherapeuten zullen duidelijk moeten maken dat er een plafond zit aan wat bereikt kan worden, en dat dat plafond lager is dan gehoopt wordt. Daarvoor, zegt Van Oenen, is moed nodig, want het betekent ook een afscheid nemen van het tijdperk 'geluk is maakbaar'.

Zowel De Wachter als Van Oenen hebben een duidelijke en eigenlijk ook eenduidige boodschap: ongeluk, onmacht en lijden horen bij het leven en we moeten (weer) leren om dit te verdragen. Daar kan niemand het mee oneens zijn. Het is impliciet ook een pleidooi om het belang van de therapeutische relatie centraal te stellen, en minder accent te leggen op de specifieke methodiek. Verbinding maken in het leven, en verbinding maken in de therapie, daar gaat het om.

Literatuur

.....
Bruin, E. de & Noort, W. van (2019). Volle zalen voor de psychiater. *NRC Handelsblad*, 14 & 15 december 2019.
.....