Jaarg. 5
no. 2

Ont-Moeten

Tijdschrift voor Groepswerk

Humanistisch Verbond

ONT-MOETEN

Jaargang 5 nummer 2
Dec '78/ Jan '79

Informatief tijdschrift van het groepswerk van het Humanistisch Verbond, verschijnt 6 keer per jaar en kost f17,50 per jaargang van October tot October. Evt. opzeggen van het abonnement vóór 1 October. Losse nummers f 3,50.

Redactie: Albert Nieuwland, Jan Hein Mooren, Denijs Bru.

Administratie: J.W.Brouwersstraat 18, Amsterdam. Postgiro 4046753 tnv Albert Nieuwland te Amsterdam.

Omslagontwerp: Mariette Maaskant.

De verantwoordelijkheid voor de gepubliceerde artikelen berust alleen bij de schrijvers ervan. Overname van artikelen of delen ervan is pas toegestaan na toestemming van de redactie.

We beginnen met een artikel van de Japanner Mikuse Miyuki, boeddhist, Jungiaan en docent godsdienstwetenschap aan de California State University. Hij beschrijft in Sterven op z'n Japans hoe in Japan de zelfbeheersing tijdens het stervensproces ongelooflijk belangrijk is, omdat daarin pas tot uiting komt wat iemand in zijn leven waard is geweest. Zou dit tot allerlei ongezonde angsten kunnen leiden, geheel en al in de Zen-traditie toont Miyuki, dat deze houding ook tot een intensivering van het leven en tot een dieper beleven van het hier-en-nu aanleiding kan zijn.

Dan een reactie op het artikel van René Diekstra in het vorige nummer. Lietje van Blaaderen-Stok, zenuwarts, houdt een pleidooi voor psychotherapie niet als al dan niet gezonde illusie, maar als hulpmiddel om mensen een wijdere en realistischer perceptie van de werkelijkheid aan de hand te doen: Je kunt niet alles over één kam scheren.

Tenslotte geeft Pierre Cleeren, docent psychhologie aan het Humanistisch Opleidingsinstituut een overzicht van De rationeel-emotieve therapie van Albert Ellis. Hierin wordt een verschil gemaakt tussen kognities en emoties, tussen vooronderstellingen en waarderingen én geveoelens. Veel van onze vooronderstellingen en waarderingen zijn irrationeel via foutieve waarnemingen en benoemingen tot ongezonde gevoelens. Gezonde gevoelens zijn die, welke ontstaan uit rationele kognities: adekwate voorstellingen van de werkelijkheid. Hij geeft een schema, dat deelnemers aan groeps-RET als huiswerk mee krijgen en dat als doelstelling heeft de rationeel-emotieve verbeelding te vergroten.

Verder zijn er gedichten van Leo Vroman en en J.C. van Schagen.

STERVEN OP Z'N JAPANS

Dood is een woord, een begrip. Sterven, maar niet de dood, wordt door de levende mens ervaren. Sterven als vorm van leven is echter kenmerkend verschillend van andere vormen van leven, doordat de mens het kritische moment van het einde van zijn leven tegemoet ziet. In dit artikel bied ik het Japanse antwoord op de doodsangst aan, getypeerd als de houding van 'isagi-yoku'.

Suzuki zegt hierover in zijn boek 'Zen and Japanese Culture' (1970): 'Om isagi-yoku te sterven is een van de geliefdste gedachten van het Japanse hart ... Isagi-yoku betekent: 'zonder spijt', 'in vol bewustzijn', 'als een dappere', 'zonder weerstand', enz. De Japanners haten de gedachte aarzelend en besluiteloos met de dood geconfronteerd te worden. Ze houden ervan als een kersebloesem door de wind weggeblazen te worden en zonder twijfel gaat deze Japanse houding tegenover de dood zeer wel samen met de leer van Zen.'

MIKUSEN MIYUKI

Onlangs is een vriend van mij overleden. Hij was een 'nisei' van ongeveer zestig met leverkanker. Toen hij laatst teruggekeerd was uit het ziekenhuis en ik hem opzocht, zag hij er tamelijk gezond uit in weerwil van het feit dat hij volgens de dokter binnen enkele maanden zou overlijden. Hij wist dat hij ging sterven en ik vond dat ik hem geen woorden van vertroosting kon geven. Toen we elkaar de hand schudden, zei hij 'Ik ben klaar om te gaan'. Hij bleef veel langer in leven dan de dokters en zijn familie verwacht hadden en gedurende deze laatste maanden reisde hij veel en scheen hij zijn leven werkelijk te genieten. Aan de andere kant stond zijn leven in het teken van de voorbereiding tot de dood. Hij hield zeer zorgvuldig zijn persoonlijke bezittingen in orde, kocht een graf, maakte een testament en waste zelfs de schalen na iedere maaltijd, waarmee hij aangaf op ieder moment van zijn leven klaar te staan om te 'vertrekken'. Desalniettemin stelde hij, volgens zijn vrouw, van tijd tot tijd de vraag 'waar ga ik heen?'. In feite was dit ongeveer het laatste wat hij zei.

Ik had de vaste overtuiging dat mijn vriend wist dat deze vraag alleen beantwoord kon worden door te 'gaan', door het doodgaan te ervaren. Hij werd gedreven om het antwoord op deze vraag te vinden door gereed te zijn om op ieder moment te 'vertrekken' door met zijn volledige zijn van moment tot moment te leven. Zijn vraag 'waar ga ik heen?' kwam niet voort uit angst of wanhoop. Zijn zorgvuldige voorbereidingen en kalm accepteren van zijn lot waren zeer waarschijnlijk de redenen dat hij veel langer leefde dan verwacht.

De ervaring van mijn vriend brengt me ertoe te denken, dat hoe kalm of 'isagi-yoku' iemand op het rationele vlak de dood ook aanvaardt, de volledige aanvaarding ervan op het existentiële vlak onmogelijk is. Er bestaat hierover een beroemd verhaal. Op zijn doodsbed wordt een Zenmeester door zijn leerlingen gevraagd om zijn laatste woorden tot hen te richten en ze brachten papier en inkt. De stervende monnik schreef: 'Ik wil niet dood, ik wil niet dood'. De leerlingen stonden perplex en gegeneerd, omdat dat geen woorden van een eminent Zenmeester konden zijn.

Ze vroegen hem nog een keer, wat hij werkelijk voelde en hij antwoordde: 'echt, echt'.

Dit verhaal mag in strijd zijn met ons beeld van een groot Zen-meester. De Zen-monnik zou kalm de dood tegemoet treden als gevolg van zijn Zazen-praktijk, die hem in staat zou stellen voortdurend in het hier-en-nu te leven en de kloof tussen leven en dood te overstijgen. Maar deze monnik verraadde zeker de verwachtingen niet, daar hij zijn laatste woorden in vol bewustzijn en niet in verwarring of wanhoop neerschreef. De meester ervaarde zijn onmiddellijke werkelijkheid en deze was zijn natuurlijke onwil om te sterven, terwijl daarentegen zijn leerlingen bezig waren met hun beeld van wat het betekent een beroemd Zen-meester te zijn. Gevoegd bij de ervaring van mijn vriend lijkt dit verhaal eveneens aan te tonen dat, zolang als we leven, de natuurlijke band met ons lichamelijk bestaan niet te ontkennen is, zelfs voor iemand die het vermogen om leven en dood te overstijgen gecultiveerd heeft.

Dit doet me herinneren aan Kishimoto Hideo, een Japans wetenschapsman op het gebied van de religie. Hij leed vele jaren aan een ongeneeslijke ziekte en liet ons een waardevol document na met zijn toespraken over zijn ervaringen met de dood in het leven en een manuscript, waarin hij neergelegd heeft zijn waarneming van wat het betekent dood te gaan. Gedreven door de lichamelijke angst voor de dood, die hij karakteriseerde als een onbegrijpelijke en onblusbare 'dorst of honger naar leven', had hij vruchteloos geprobeerd te theoretiseren over het leven in het hiernamaals. Als wetenschapsman had hij tevergeefs geprobeerd zichzelf te overtuigen en zijn lot te aanvaarden door zijn religieuze kennis, die hij had verzameld, toe te passen. Net zoals in onze vorige verhalen was de band met het lichamelijke leven voor hem echter zonder meer overweldigend. En toen, zo schrijft hij, had hij op een dag plotsklaps een heldere ingeving: 'Het enig noodzakelijke is dat we ons voorbereiden op de dood ... Wat ik ontdekte was, dat ik bang was voor de dood, omdat ik dacht deze te zullen ervaren, terwijl ik nu besefte dat de dood buiten mijn ervaring lag. Alleen leven kunnen we ervaren. Het was een schokkende ervaring me te realiseren dat er slechts één manier voor mensen is om te leven, nl. door in leven te blijven'.

Kishimoto vervolgt met te zeggen dat dood slechts het ontbreken van leven is, en dat leven het enige is dat ons gegeven is. Zo werd zijn vraag heel helder: 'Hoe kan ik dat wat me nog aan leven rest 'echt' leven?'. Daar het leven, waar hij zo 'dorstig' naar was, niet meer vanzelfsprekend was, probeerde hij ieder moment zo goed mogelijk te leven. Hij overtuigde zichzelf ervan dat hij voortdurend bereid moest zijn om de dood tegemoet te treden met een houding van het leven kalm vaarwel zeggen. Zo ervaarde hij ieder afscheid van anderen tevens als een mogelijk afscheid van het leven.

Russel Noyes, die verschillende artikelen over de dood schreef, wijst op de opvatting van de Stoïcijn Seneca, die luidde dat, om een gelukkige dood te sterven, je je iedere dag erop moet voorbereiden. Volgens Kishimoto was deze houding de enige manier om met de lichamelijke doodsangst te kunnen leven en er het beste van te maken. Net als Seneca onderwierp Kishimoto zichzelf aan de noodzaak tot sterven en demonstreerde de menselijke vrijheid door zijn houding ertegenover zelf te kiezen. Doodsangst kan een stimulus tot verdere groei opleveren. Zo begon Kishimoto pas bewust en volledig in het hier-en-nu te leven, toen hij ter dood veroordeeld was door zijn ongeneeslijke ziekte. Pas door voortdurend zijn voorafgaande zelf te laten sterven kon hij in het onmiddellijke nu bestaan.

Kishimoto's houding doet me denken aan het verhaal over de beroemde dichter Basho. Basho, die leefde van 1643 tot 1694, dichtte een haikoe toen hij op 51-jarige leeftijd op zijn sterfbed lag:

Tijdens mijn reis
Lijd ik een ziekte
En toch stromen mijn dromen
In de verwelkte velden.

Basho's leerlingen vroegen hem: 'Kunnen we deze haikoe als de laatste beschouwen, die je ons hebt nagelaten?'. Hij antwoordde: 'Deze haikoe kan als al-dan-niet-laatste beschouwd worden. Iedere haikoe, die ik tijdens mijn leven dichtte, is geen andere dan mijn laatste'. Zo verwees Basho naar zijn houding van leven in het aangezicht van de dood. Basho was geen kluizenaar en hij verafschuwde het leven niet. Integendeel: hij hield er intens van en des te meer in de nabijheid van de dood. Met de overtuiging dat het leven een reis is, kan men zich bewust worden, dat ieder deel van die reis het doel in zichzelf is en geleefd zou moeten worden met zijn volledige zijn.

In de ogen van iemand met deze overtuiging verschijnt de wereld op ieder moment als iets extreem schoons en als de openbaring van het eeuwige leven zelf. Vele van de haikoe's van Basho drukken dit gevoel uit:

Van een naderende dood
Zonder enig teken
Sjirpt de krekel.

Zo'n kort levend insect, dat alle moeite doet om al sjirpend in harmonie met het woud te komen, intrigeerde de dichter. Als een natuurdichter spreekt Basho niet van de krekel als iets buiten zichzelf, maar als zijn innerlijke werkelijkheid, waardoor hij de naderende dood ervaart. Suzuki zei hierover: 'De krekel is volkomen tevreden met zichzelf en met de wereld ... zolang als hij kan sjirpen leeft hij en zolang als hij leeft is er eeuwig leven en waarom zou je je dan over vergankelijkheid druk maken?' (D. Suzuki, 'Zen and Japanese Culture', Princeton 1970). Bij het horen van het sjirpen van de krekel heeft Kishimoto misschien gevoeld dat iedere krekel vaarwel aan zijn leven zei door ieder moment heel intensief te leven 'zonder enig teken' van een naderende dood.

De vraag rijst waarom het zo wenselijk voor Kishimoto en de dichter Basho was om kalm en niet door doodsangst gestoord te leven. Dit heeft te maken met de Japanse cultuur. In het Westen is de dood iets buiten het leven en zelfs de ontkenning ervan. Mensen maken er een punt van of een stervend iemand al dan niet geleden heeft. In het Oosten is de dood of het sterven de laatste onderneming tijdens het leven. De dood bestaat van binnen, als een deel van de levensreis. Het gaat niet om lichamelijke pijn of lijden zoals in het Westen, maar om de houding tegenover de dood. Belangrijk voor de Oosterling is het tonen van beheersing van de doodsangst. Deze controle is het resultaat van een levenslange poging om de geest kalm en sereen te houden bij emotionele ervaringen. Als een persoon in wanhoop zou sterven, verlaten door zijn God, zoals bij voorbeeld Christus, zou dat in het Oosten niet als een goede dood beschouwd worden. Voor de Oosterling is de goede dood bijvoorbeeld die van Boeddha. Boeddha overleed terwijl hij 'samadhi' ervaarde, d.w.z. de geestelijke kalmte en vrede als resultaat van een levenslange meditatiepraktijk.

De Japanner zou Montaigne kunnen waarderen, die schreef: 'Hij die de mens leert te sterven, leert hem ook te leven'. De zelf-discipline of geestelijke cultivering die nodig is om deze kalmte en onpartijdigheid te bereiken, wordt door de Japanner op vele wijzen ontwikkeld. Religie, moraal en kunst hangen nauw samen en streven allen naar deze geestesgesteldheid. Iedereen is zo kunstenaar in de Japanse cultuur. In het traditionele Japan was er dan ook geen aparte klasse van kunstenaars en alle Japanners wilden hun leven zo artistiek en esthetisch mogelijk inrichten. Artisticiteit, esthetisch leven en het cultiveren van een kalme geest stelden hen in staat afstand te nemen tijdens emotionele crises. Zo ook kunnen we begrijpen waarom Japanners zoveel waarde hechten aan iemands innerlijke houding tegenover de dood.

De nadruk op zelfcontrole in het aangezicht van de dood neemt extreme vormen aan. De Japanners zijn geneigd te oordelen over de integriteit van een overledene op grond van uiterlijke waarnemingen. Zo maakte de familie van mijn overleden vriend zich zorgen over zijn zielerust, omdat hij overleden was met op zijn lippen de vraag 'waar ga ik heen?'. Toen ik hun echter het verhaal van de Zen-meester vertelde, die

op zijn doodsbed 'ik wil niet sterven' had geschreven, voelden zij zich een stuk opgeluchter. Als zelfs een gedisciplineerd Zen-meester de dood niet wilde aanvaarden, hoeveel meer zou dat dan niet het geval zijn geweest met hun geliefde.

Ik maakte wat dit betreft ongeveer een jaar geleden nog zoiets mee, toen een dame van middelbare leeftijd overleed. Ze was een zacht en beminnelijk persoon, had geen kinderen en leidde een eenzaam leven. Naarmate ze ouder werd, vertoonde ze een verbazingwekkende gehechtheid aan materiële zaken. Het was alsof deze de enige bron van zekerheid voor haar waren. Bij haar begrafenis sprak iedereen over de gespannenheid van haar dodenmasker, die haar ongeneeslijke gehechtheid uit zou drukken aan de materiële welstand die ze achter had moeten laten. Dit kon natuurlijk best zo geweest zijn, maar de Japanners geloven gewoon niet dat iemands gezichtsuitdrukking bij het sterven ook het gevolg kan zijn van lichamelijke pijn. Ze geloven integendeel dat deze de innerlijke kwaliteit van iemand uitdrukt.

De houding van het leven als de appelbloesem die van de bomen valt, is ook terug te vinden in het archetypische beeld, dat Kamikaze-piloten in de Tweede Wereldoorlog voor ogen hadden. Er is een gewone uitdrukking in het Japans: 'de doodsbloem laten bloeien'. Dit archetype van de dood heeft hen geactiveerd en heeft zin aan hun leven gegeven. Een ander voorbeeld hiervan is te vinden in de Japanse middeleeuwen, toen krijgslieden pas het slagveld opgingen nadat ze gewassen waren en hun beste kleren en uitrusting hadden aangetrokken, om zo mooi mogelijk te sterven.

Deze esthetische houding tegenover de dood moet niet verward worden met de romantische opvatting van een leven buiten deze werkelijkheid. Isagi-yoku-sterven is altijd betrokken op dit concrete leven hier-en-nu. Daarbij gaat het niet alleen om het lichamelijke stervan, maar ook om het symbolische 'sterven', dat iedereen meemaakt in emotionele crises op keerpunten van zijn leven. Huwelijk, scheiding, pensionering zijn zo allemaal momenten waarop een deel van iemands zelf afsterft. De Japanner wil deze kritische momenten in zijn leven kalm en rustig tegemoet treden. Bij het onvermijdelijke houdt hij de eer aan zich door zelf het initiatief te nemen en zich bijvoorbeeld vroegtijdig te laten pensioneren. Dit alles vloeit voort uit het Confuciaanse ideaal dat ouderdom niet alleen lichamelijke verandering, maar ook zedelijke en geestelijke groei kan inhouden. Het onvermijdelijke van de dood en het sterven kan zodoende geïntegreerd worden in iemands poging zinvol te leven.

(Bekorte vertaling door Albert Nieuwland uit het 'Journal of Humanistic Psychology', najaar 1978.)

Regeneratie

Ieder gedicht
dat ik schrijf
is het laatste,
is mijn dood.

Dan smelt mijn gezicht
bijzonder groot
uit in mijn lijf,
in mijn schoot.

Als ik wegloop
mors ik een hoop
dode manen
en kruip-organen,

en ikzelf dool,
zo dun dan
zo fijn van vrees
als een Chinees
symbool
voor 'man',

(één lijn
voor gebaar,
en één voor voet,
waaruit bij mij
nog wat inkt bloedt)

heen.

Schaamte: het oor
groeit het eerst weer aan,
spitst, st: leest iemand dit voor
Dan zwelt een oogbal,
ontluikt en tuurt: weent iemand al?
En dan spruit bang mijn ellendige
bonzende inwendige uit.

Om zich te bevredigen
staat daar dan
vlak achter de lezende
een geheel volledige
dodelijk vrezende
Vroman.

(uit: Leo Vroman:
262 gedichten,
Amsterdam, 1974)

er is geen terug
en er is geen blijven
en geen verder

geef me het flegma
het flegma van de bomen
die worden geveld

altijd dat komen
maar buiten is niemand
wind en zee alleen

achter in je slaap
gaat langzaam een deur open
het is de wind maar

ik trek het licht aan
naast me op de muur - de spin
we zien elkaar aan

de eerste nevels komen
straks is er niets meer
dan mist en dat ruisen van
water

drie uur in de nacht
nu staat het vlies op breken
en passeert de dood

drie uur in de nacht
en even komt een raken
aan verzonken grond

sluit de ramen niet
straks zal het binnenkomen
het allerstilste

(uit: J.C.van Schagen:
'Ik ga maar en ben',
Amsterdam, 1972)

René Diekstra gaf in het artikel 'Psychotherapie, professionalisering van illusionisme? in de vorige Ont-moeten op vragen van 'een volledig buitenstaander' een aantal antwoorden, waarmee hij wilde aantonen, dat psychotherapie een moderne vorm van geloof is.
Ik zou - als psychotherapeute - andere antwoorden willen geven.

JE KUNT NIET ALLES OVER ÉÉN KAM SCHEREN

reactie op diekstra - lietje van blaaderen-stok

De eerste vraag luidde: wat is psychotherapie?
Psychotherapie is een poging tot dienstverlening als reactie op een vraag om hulp in reële of vermeende psychische nood, die geboden wordt door een daartoe opgeleide (professionele), voor zijn diensten betaalde, hulpverlener.

Tweede vraag: wat doet die therapeut precies?
Hier moet ik mijn vraagsteller wel even iets duidelijk maken. Stel dat hij aan een bruggebouwer zou vragen: wat doe je nu precies als je een brug bouwt? Het antwoord zou een wedervraag zijn: over welke overbrugging moet die brug komen, voor welk soort vervoer, in welk soort terrein, voor hoe lang bruikbaar, enz. enz.
Overgebracht op de vraag: wat doet die therapeut precies: door welke mens, met welke individuele geaardheid en mogelijkheden, in welke situatie, met welke levensloop, welke toekomstmogelijkheden, welke sterkte en zwakte, enz. enz. wordt psychotherapie gevraagd? M.a.w. de therapeut gaat zich verdiepen in de persoon van de hulpvrager, in wat de gestelde vragen voor de vrager betekenen. Wat de therapeut verder doet is afhankelijk van wat hij bij die verdieping vindt. Dit geldt voor een aantal therapeuten, die hun therapie afstemmen op de eenmalige individualiteit van de hulpvrager. Daarbij wordt een keus gemaakt uit een aantal verschillende therapeutische methoden en uit een aantal settingen (individueel, partner-relatie setting, gezinstherapie, groepstherapie e.d.), maar ook uit de wijze van hanteren van de gekozen methode, afgestemd op déze hulpvrager. Die keuze kan tijdens het verloop van het therapeutisch proces worden herzien in zowel hantering van een bepaalde therapie-vorm, als in het soort van setting en methode.
In verband met wat de therapeut precies doet zal ik mij beperken tot enkele voorbeelden van de vele mogelijkheden die therapie biedt.
(1) De therapeut kan zich, al dan niet na voorgaande exploratie van de persoon van de hulpvrager, b.v. direkt richten op ontlasten van de hulpvrager, door hem gerust te stellen, zekerheid en veiligheid te bieden, voor dringende vragen eventueel oplossingen aan te bieden, te adviseren, en deze oplossingen al dan niet met de hulpvrager te doordenken, voor zover de hulpvrager daartoe in staat is. Ontlasting van zijn beklemming zal de hulpvrager wellicht zelf weer een sterker gevoel geven, hij denkt misschien wel: dat was een prettig uur. Wat de hulpvrager in staat is zelf op te lossen en/of te verwerken is moeilijk te peilen; dit is een van de vaardigheden waarin de therapeut o.m. is opgeleid.
(2) De therapeut kan zich b.v. na voorafgaande exploratie, bij een verwarde hulpvrager, die daar aan toe lijkt te zijn (weer moeilijk te peilen), direct richten op ontwarring. Hij zal de hulpvrager dan naar zijn gevoelens vragen, zijn herkenning ervan, oorzaken ervoor, herhalingsneigingen, dwangmatigheden enz. enz. èn de hulpvrager naar zijn gedrag, zijn reacties, vragen, voor zover de hulpvrager daar onvrede mee heeft. Hij zal vragen naar herkenning van reacties op zijn omgeving die de hulpvrager heeft, naar diens gewoontes, situaties, reacties daarop en

op andere mensen, naar hoe anderen op hem reageren. En de hulpvrager vragen naar zijn wensen en angsten met betrekking tot zijn relaties, zijn levensbeschouwing, zijn eventuele strevingen.
Zorgvuldigheid met die bij hem komt is de therapeut bijgebracht.
Wellicht zal de hulpvrager denken: dat was een moeilijk uur.
(3) De therapeut kan b.v. ook, op geleide van de hulpvrager, proberen met hem mee te denken in zijn wanhoop, b.v. met betrekking tot zijn onvrede met en onzekerheid en onmachtsgevoel t.a.v. het vinden en aanvaarden van een eigen rol in een veroordeelde samenleving, d.w.z. klankbord zijn voor een hulpvrager met integriteits- en verzetsproblemen.
Wellicht denkt de hulpvrager: ik voel me rotter, maar ga door!
In deze en andere gevallen onderscheidt de professionele hulpverlener (therapeut) zich van andere hulpverleners door zijn inzicht in de psychische ontwikkelingsgang van de mens, zijn vermogen tot herkenning en begrip van psychische fenomenen, zijn kennis van therapeutische theorieën en methodes.

De derde vraag, naar voorbeelden, is hiermee meen ik beantwoord. Ook de vierde vraag, naar geschiktheid van een therapievorm, werd beantwoord voor zover deze vraag van probleemtype verplaatst is naar de individuele persoonlijkheid van de hulpvrager. M.a.w. een verschil in behandeling van eenzelfde type klachten en problemen berust op een verschil in de persoonlijkheden van de hulpvragers. Toch telt het type probleem bij de indicatiestelling wel mee, b.v. zal men bij relatieconflicten eerder gaan denken aan beginnen met een vorm van relatie-therapie dan b.v. bij fobische angsten.

Op de vijfde vraag, of voor hetzelfde probleem 14 of meer therapievormen even goed zijn en op de zesde vraag of het ertoe doet hoe je wordt behandeld, ben ik ook al ingegaan.

Tenslotte de zevende vraag: heeft psychotherapie wel effect?
Helaas is hierop, denk ik, geen wetenschappelijk gefundeerd antwoord mogelijk, omdat m.i. de methoden om effect objectief te meten nog ontbreken. De mens is te gecompliceerd, te eenmalig, voor wetenschappelijk verantwoord effectonderzoek. Dit is m.i. echter geen reden om niet door te gaan te proberen in psychische nood hulp te bieden, hoe graag we ook zeker zouden willen zijn van resultaat.
Ook vind ik het niet verantwoord op dergelijke algemene, onwetenschappelijk gestelde vragen, algemene antwoorden te geven, omdat deze problematiek een gedifferentieerde benadering behoeft, geen 'panacee'.

Tot slot nog dit. De nadruk moet meer gelegd worden op de mogelijke rol van de non-professionele hulpverleners, d.w.z. mensen die kunnen luisteren en belangstellen. 60% van de hulpvragers kan hiermee voldoende gediend zijn. Ongeveer 10% is ook door professionele hulpverleners - in een bepaalde periode althans - niet te helpen (later misschien weer wel). 30% valt slechts door professionele psychotherapeuten te helpen. Deze zadelen daarbij hun cliënten niet op met weer een nieuwe illusie, maar wèl doen ze dezen een wijdere en realistischer perceptie aan de hand van de werkelijkheid van hun situatie.

de rationeel-emotieve therapie (ret)

De RET kadert binnen de z.g. kognitieve therapie[1], die meerdere therapeutische benaderingen omvat, met als gemeenschappelijk kenmerk het wijzigen van dysfunktionele denkpatronen en de vooronderstellingen en attitudes, die daaraan ten grondslag liggen.

van albert ellis

De grote voorloper op dit gebied was Korzybski (Diekstra, 1977), die in de dertiger jaren de semantische therapie ontwikkelde. Korsybski, een Russische Pool, getekend door de eerste wereldoorlog en de Russische revolutie, werd geobsedeerd door vragen als 'waaruit bestaat het typisch menselijke', 'wat brengt mensen ertoe oorlogen te voeren', 'hoe kan dit voorkomen worden'. Zijn antwoord is: het symbolisatievermogen. In dit uniek menselijk vermogen schuilt tevens het gevaar voor ontwrichtingen van onze samenleving.
'Frequent taalgebruik bracht zowel Hitler als Mao aan de macht.' (Vroon, 1976) 'Zowel woordmagie als demagogie hebben tot doel de reacties van mensen op symbolen vast te leggen, zodat ze automatisch, onkritisch en onmiddellijk reageren. Dergelijke reacties maken gigantische verkopen mogelijk ongeacht de kwaliteit van een artikel; ze zorgen voor voortdurende vijandelijkheden tussen groepen, ze maken oorlogen onvermijdelijk, ze zijn de kern van persoonlijke en interpersoonlijke problemen.' (Diekstra, 1977)

De oplossing van deze problemen ligt in het wijzigen van de programma's van ons kognitief (informatieverwerkend) systeem. Via biologisch en kultureel (gebaseerd op waarden, normen, vooronderstellingen) bepaalde programma's verwerken we (al of niet bewust) de op ons toekomende informatie, waardoor we onze omgeving ordenen maar tevens vervormen. Een voorbeeld van hoe waarden en normen onze informatieverwerking op onbewuste wijze kunnen verstoren geeft Dixon (1971). In een experiment werd bij 'nette' vrouwelijke proefpersonen het woord 'hoer' met subliminele helderheid (dit is met zo'n zwakke lichtintensiteit dat men het woord net niet bewust waarneemt) op het rechter netvlies geprojecteerd. Daarna werd de waarnemingsdrempel (dit is de lichtintensiteit die nodig is om tot een bewuste waarneming te komen) van het linker netvlies gemeten. Deze bleek hoger te zijn dan bij een vrouwelijke controlegroep, die een neutraal woord aangeboden kreeg.
Uit dit experiment blijkt dat we informatie, tegenstrijdig aan ons waarden- en normenpatroon, reeds op onbewust niveau afwijzen. Aldus censureren we onszelf zonder dat we er weet van hebben. Het omgekeerde doet zich ook voor: bij mannen had dit experiment het tegenovergestelde resultaat, hun netvlies werd gevoeliger.

Deze irrationele kognities, waarop onze programma's gebaseerd zijn, liggen ten grondslag, aldus Ellis, aan emotionele stoornissen, omdat ze leiden tot onrealistische en perfectionistische doelstellingen zoals:
- men moet gewaardeerd worden door iedereen die belangrijk is,
- men moet vele zaken perfect doen,
- men zou nooit mogen gefrustreerd zijn in zijn belangrijkste wensen.

Messersmith (1976) geeft aan dat dergelijke mythes niet alleen leiden tot persoonlijke, maar tevens tot interpersoonlijke problemen. Hij geeft als voorbeeld twee wijdverbreide sexuele mythes:

- de man weet precies wat de vrouw sexueel verlangt,
- hij is degene die uiteindelijk verantwoordelijk is voor de kwaliteit van de sexuele act.

Deze twee mythes zijn desastreus, niet alleen omwille van de druk op de man om sexueel te presteren, maar tevens omdat ze de vrouw het recht ontkennen zichzelf te zien als een volledig onafhankelijk functionerend wezen, wier bronnen van sexueel genot uit zichzelf voortspruiten.

Het doel van de RET is het vervangen van deze irrationele kognities, die leiden tot het zich willen waarmaken, door rationele, die aangename gevoelens opwekken.
Ellis (1962) drukt dit aldus uit: 'Rationele kognities zijn gebaseerd op logische of empirische realiteit; gezonde gevoelens zijn het gevolg van rationele kognities; en passend gedrag is een doelgerichte respons, gebaseerd op realistische doelen, die het persoonlijk welgevoelen verhogen zonder dit van anderen te belemmeren, m.a.w. assertief gedrag.'
Twee aspecten komen hier naar voren:
- de relatie kognitie - emotie,
- de definiëringsproblematiek voor assertief gedrag.

door pierre cleeren

Ellis legt een oorzakelijk verband tussen kognitie en emotie. Hiermede rekent hij af met mythes als 'kognities en emoties zijn elkaars tegenstellingen' of 'emoties is iets dat ons overkomt, waàr we geen zeggenschap over hebben'.
Deze mythes vloeien voort uit de door de westerse wetenschap geponeerde tegenstelling tussen autonoom en willekeurig zenuwstelsel. Het eerste wordt gedefinieerd als zijnde dat gedeelte van het zenuwstelsel dat de onwillekeurige (buiten de wil om) funktionerende organen kontroleert, zoals die van de spijsvertering, de bloedsomloop, de stofwisseling ...
Het willekeurige zenuwstelsel is verantwoordelijk voòr de onder invloed van de wil staande organen (via de gestreepte spieren). Dit onderscheid is achterhaald door de z.g. bio-feedback experimenten. Hieruit blijkt dat we wel degelijk in staat zijn fysiologische processen als spijsvertering, bloedsomloop enz. onder kognitieve kontrole te brengen.
Bij deze bio-feedback experimenten wordt het verloop van zo'n fysiologisch proces teruggekoppeld naar de betrokkene, waardoor deze kan bijsturen. Bijv. een hoge-bloeddrukpatient wordt door middel van een kontinue bloeddrukmeting op de hoogte gehouden van zijn bloeddrukverandering. Het blijkt al gauw dat de positieve bekrachtiging die uitgaat van de waarneming van een bloeddrukverlaging, al of niet gekombineerd met een externe bekrachtiging (bijv. waardering van de omgeving), aanleiding geeft tot verdere bloeddrukverlaging.

Het is echter niet alleen zo dat onze kognitie fysiologische veranderingen veroorzaakt, ook de betekenis van deze wijzigingen is afhankelijk van onze kognitieve beoordeling. In een experiment waarbij vrijwillige proefpersonen ingespoten werden met het exciterend hormoon adrenaline, deelde Schachter (1962) hen mede dat het een vitaminepreparaat was. Aan de groep A werd, in tegenstelling tot groep B, tevens gezegd dat er bijwerkingen zoals bevingen, hartkloppingen en blozen konden optreden.
Daarna werden de proefpersonen door een assistent van de proefleider, die voorgesteld werd als een andere proefpersoon, aangezet tot blijmoedig of aggressief gedrag. De niet geïnformeerde proefpersonen van groep B lieten zich meeslepen door het gedrag van de assistent, terwijl deze van groep A onverschillig bleven. Deze twee groepen met identieke omgevingsfactoren (nl. het gedrag van de assistent) en identieke interne fysiologische veranderingen (a.g.v. de adrenaline-injecties) reageerden totaal anders. Waarom? Personen van groep A verwachtten de gevoelens die

ze voelden en schreven ze toe aan de werking van de injectie. Personen van groep B voelden het hart kloppen en het bloed naar het hoofd stijgen, terwijl ze er geen verklaring voor hadden. Deze gewaarwordingen kregen echter wel betekenis als ze zich kwaad of vrolijk voelden. Vandaar dat ze zich gemakkelijk lieten manipuleren tot deze gevoelens. Hiermede is genoegzaam aangetoond dat emotie niet los staat van kognitie, dat er bij elke emotie sprake is van een kognitieve komponent. Emotie definieer ik dan ook als de interpretatie (het kognitieve aspect) van een fysiologische opwindingstoestand.

Hiermede wordt aangegeven dat:
1. een emotie niet kan bestaan zonder fysiologische opwinding,
2. maar ook niet zonder opvattingen over waar die opwinding vandaan komt.

Het tweede aspect is de definiëring van het assertiviteitsbegrip.
Het assertiviteitsbegrip verwierf bekendheid onder impuls van de radikale therapiegroepen opgericht door vrouwen, die hun onderdanige positie niet langer accepteerden. Ze ontdeden zich van hun passieve rol, die zich kenmerkte door zelfontkennend en zelf-devaluerend gedrag zoals het zichzelf op de achtergrond houden, geen vragen stellen, altijd met iedereen eens zijn, het niet durven uiten van eigen gevoelens, enz.
Assertiviteitstrainingen zijn echter niet enkel bedoeld voor mensen met passief gedrag, maar ook voor hen die naar de andere kant doorslaan en zich bijv. overdreven ponerend en over-agressief gedragen.

Jubanowski (1973) maakt volgend onderscheid tussen passief, assertief en agressief gedrag:

PASSIEF	ASSERTIEF	AGRESSIEF
(kenmerken van het gedrag)		
-emotioneel oneerlijk	-emotioneel eerlijk	-emotioneel eerlijk
-indirekt	-direkt	-direkt
-zelf-ontkennend	-zelf-versterkend	-zelf-versterkend
-zelf-benadelend	-zelf-verhogend	-zelf-verhogend
-geremd	-expressief	-expressief
(eigen gevoelens op het ogenblik)		
-gekwetst	-vertrouwend	-rechtmatig
-angstig	-zelf-respekt	-superieur, verwijtend
(eigen gevoelens nadien)		
-mogelijks kwaad	-idem als hierboven	-mogelijks schuldig
(opgewekte gevoelens bij de ander)		
1. over zichzelf		
-schuldig	-gerespecteerd	-gekwetst
-of superieur		-vernederd
2. tegenover jou		
-geïrriteerd	-algemeen respect	-kwaad
-spijt, walging		-wraakzuchtig

Uit deze tabel blijkt dat het begrip assertiviteit afhankelijk is van de waarden en normen van zowel kliënt, therapeut als (sub-)kultuur waarin de kliënt zich beweegt. Immers gedrag dat binen onze kultuur als vertrouwend, respecterend overkomt, hoeft dit niet te zijn in andere kulturen of in onze kultuur op andere tijdstippen. Vandaar dat ik in tegenstelling tot Lehman (1976) assertiviteit niet als een individueel, maar wel degelijk als een relationeel begrip definieer.

Vandaar ook het belang van het toepassen van de RET in die natuurlijke groepen (dit zijn bestaande groepen waarvan de kliënt deel uitmaakt, zoals binnen gezins- school- en/of werkverband) waar het de kliënt aan assertiviteit ontbreekt. Dit geldt vooral indien het tekort aan assertiviteit niet louter te wijten is aan een foutief of ontbrekend leerproces in de ontwikkeling van de kliënt, maar als het tevens een funktie vervult binnen die groep. Indien zo, dan zal de assertiviteitstraining instabiliteit teweeg brengen binnen die groep en onderliggende problemen blootleggen. Deze kunnen dan, bij een therapie in natuurlijk groepsverband, behandeld worden. Ontbreekt deze setting, dan is het gevaar groot dat de kliënt terugvalt in zijn vroeger gedragspatroon, of dat hij of zijn leefgenoten andere klachten krijgen.

Als een therapie in natuurlijke setting niet mogelijk is, heeft een assertiviteitstraining in groepsverband volgende voordelen boven een individuele (Clijsen, 1975):
- de groepssituatie benadert over het algemeen meer de reële sociale omgeving en de probleemsituaties van de kliënt dan een twee-relatie (kliënt-therapeut). Dat vergroot de kans op generalisatie van de leereffecten;
- in een groep kan de bekrachtiging van verschillende personen komen, deze is daardoor gevarieerder en natuurlijker;
- in een groep kan een kliënt in principe drie posities bekleden, die ieder eigen specifieke leereffecten hebben, nl.:
  a) als protagonist kan de kliënt met behulp van de voorbeelden van verschillende modellen, een persoonlijk genuanceerde stijl ontwikkelen;
  b) als tegenspeler of als model kan de kliënt door inleving in nieuwe rollen een verscheidenheid aan vaardigheden opdoen;
  c) als toeschouwer kan de kliënt, zonder expliciet met eigen problemen bezig te zijn, leren door observatie. Deze vorm van leren ontbreekt in een individueel kontakt.
- in een groep kunnen meerdere personen tegelijk behandeld worden.

Mogelijke nadelen:
- voor sommige kliënten kan de groepssituatie te beangstigend zijn. Als zij al komen, zal hun waarneming zeker belemmerd worden en is de leersituatie niet optimaal voor hen;
- voor sommige kliënten is het onverdraaglijk de aandacht van de therapeut met andere groepsleden te moeten delen;
- de aandacht die aan een individuele kliënt besteed wordt is in een groep geringer dan in een individueel kontakt.

Clijsen besluit: 'Voor- en nadelen afwegend geven de auteurs de voorkeur aan een groepsbehandeling, als de kliënten daar geschikt voor zijn.'

Hoe verloopt zo'n groeps-RET in de praktijk?
De kliënten krijgen als huiswerk het maken van rationeel-emotieve zelfanalyses (REA), dit aan de hand van volgend schema:

(zie volgende pagina)

Praktische toepassing van de 4 kenmerken van rationeel denken:
1. Is de gedachte waar?
2. Helpt de gedachte mij om te bereiken wat ik wil bereiken?
3. Helpt de gedachte mij om gevoelens, die ik niet wil, te vermijden of te voorkomen?
4. Helpt de gedachte mij om conflicten met mijn omgeving, die ik niet wil, te vermijden of te voorkomen?

SCHEMA VOOR HET MAKEN VAN RATIONELE ZELF-ANALYSES

A. Feiten en gebeurtenissen zoals U die ziet	A. Camera-controle van A. (Als er een toeschouwer was geweest, zou hij dan een video-opname hebben kunnen maken van alles wat U onder A hebt gezet? Als dat zo is, is A waarschijnlijk objectief. Als dat niet zo is, bevat A waarschijnlijk een aantal gedachten.)
B. Uw gedachten over A. (Geef iedere gedachte een nummer.) 1. 2. 3. 4. 5. 6.	B. Uitdaging van B en rationeel alternatief. (Ga voor iedere gedachte bij B na of deze aan de 4 kenmerken beantwoordt; zo niet, maak een nieuwe rationele gedachte.) 1. 2. 3. 4. 5. 6.
C. 1. Uw gevoelens.	C. 1. Nieuwe gevoelens. (Zoals U zich zou willen voelen.)
2. Wat deed U of hoe handelde U.	2. Nieuwe gedragingen. (Zoals U zich zou willen (kunnen) gedragen.)

Tijdens een groepszitting wordt dan een van die REA's ontleed door de groep, die nagaat of de beschrijving van de gebeurtenis objectief is en de alternatieve ideeën toetst aan de vier kriteria van rationaliteit. Door deze groepsbespreking wordt de kliënt zich bewust van de vooronderstellingen waarop ook de alternatieve ideeën vaak steunen. Door konfrontatie van de eigen ideeën met de suggesties uit de groep komt de be-

trokkene uiteindelijk tot een voor hem bevredigende reeks van alternatieve ideeën, gevoelens en gedragingen. Dan krijgt hij als opdracht mee naar huis het elke dag (+ een half uur) inoefenen ervan: de rationeel-emotieve verbeelding (REV). Hierbij haalt de kliënt zich gedetailleerd de situatie voor de geest, die hij met behulp van de REA heeft geanalyseerd. Hij stelt zich de situatie onder A (zie schema) voor, precies zoals deze was. Alles hetzelfde, behalve zijn eigen gedrag en gevoelens. Hij verbeeldt zich nu dat hij zich gedraagt en voelt zoals hij dat zelf zou willen. Wat hij tegen zichzelf zegt en wat hij denkt is datgene wat in de REA rechts staat.

De voorspelde effecten van de REV zijn:
a) het afleren van ongewenste reakties op prikkels uit de omgeving, die vroeger tot ongewenst gedrag leidden,
b) het inprenten van strategieën om te bereiken wat men wil bereiken, waardoor de kans van slagen in de praktijk toeneemt,
c) men leert op een efficiënte manier rationeel tegen zichzelf te praten, rationeel te denken, op dezelfde natuurlijke manier als men in vele situaties irrationeel denkt.

Deze mentale oefeningen worden aangevuld met gedragsoefeningen, zowel tijdens de groepszittingen (bijv. rollenspelen) als thuis (ontspanningsoefeningen). De reden hiervoor is dat het ontbreken van assertief gedrag niet noodzakelijk het gevolg hoeft te zijn van angstoproepende gedachten. Het kan best zijn dat de kliënt het betrokken gedrag nooit heeft geleerd, hetgeen dan opgevangen wordt door modelling (het voordoen door andere groepsleden). Anderzijds kunnen emotionele reakties bij het zich voorstellen van de problematische situatie zo sterk zijn dat de kliënt niet in staat is tot een REV, vandaar de noodzaak tot ontspanningsoefeningen.

Noot:
1) Het kognitieve slaat op processen als waarnemen, voorstellen, denken, interpreteren, evalueren, kortom op alles wat betrekking heeft op ons informatieverwerkend systeem.
   Een kognitie is dan het resultaat van bovenstaande processen: een idee, een vooronderstelling, een waardering, enz. Deze kognities zullen op hun beurt het procesverloop bepalen bij het tot stand komen van nieuwe kognities.

Literatuur:

- Clijsen, M., Een gestruktureerde vorm van psychotherapie in groepen, in Tijdschrift voor Psychotherapie, 1975, 1, 26-35.
- Bijdragen van Diekstra, R., Donker, F., en Lange, M. in Gedrag, tijdschrift voor psychologie, 1977, 5/6.
- Dixon, N., Subliminal perception, Londen, McGraw-Hill, 1971.
- Ellis, A., Reason and emotion in psychotherapy, N.Y., Lyle Stuart, 1962.
- Bijdragen van Lehman, D. en Messersmith, C., in Treating relationships, D.H.L. Olson, 1976.
- Schachter, S., Cognitive, social and physiological determinants of emotional state, in Psychological Review, 1962, 65, 121-128.
- Vroon, P., Bewustzijn, hersenen en gedrag, Baarn, Ambo, 1976.

---

ingezonden:

Hoewel zulks reeds enige nummers geleden is begonnen is het verschijnen van het nieuwe nummer van Ont-moeten voor mij aanleiding om te protesteren tegen de uitvoering op dat grauwe rotpapier. Uit een oogpunt van milieubescherming zet het in dit geval in het geheel geen zoden aan de dijk, anderzijds is de kwaliteit van de inhoud het alleszins waard een kwaliteit papier te gebruiken, die daarmee in overeenstemming is. ..Met hartelijke groet, Jan de Leede.

commentaar:

Het papier is inderdaad grauw, maar daarom nog niet rot. Het is misschien eventjes wennen - we hebben de omslag met opzet extra kleurig gemaakt -, maar we wilden uit milieu-overwegingen w.b. de keuze van kringlooppapier één lijn trekken met de Humanist (wanneer volgt Rekenschap??). Bedankt voor het compliment over de kwaliteit van de inhoud. Redactie.

agenda

In Rotterdam begint op 6 Maart een ontmoetingsgroep, begeleid door Jan Hein Mooren en Henriette Wieringa. Inlichtingen over de organisatie en opgaven bij: Francine vanderLinde, Alkenoord 332, Capelle a/d Ijssel, tel. 010-514162. Inlichtingen over de inhhoud van de training: Jan Hein Mooren tel. 020-189759 en Henriette Wieringa tel. 030-780191.

In Eindhoven starten twee ontmoetingsgroepen: op 5 Maart o.l.v. Denijs Bru en op 22 Maart o.l.v. Coen Scholten en Pietertje Langbroek.Algemene inlichtingen: Roel Daru tel. overdag 040-473267. Inlichtingen over de aard van de groep: Coen Scholten, tel. overdag 040-757554, 's avonds 04116-75377. Opgaven: Geurt Brouwer, Hazenputten 1, Nijnsel (gem. St. Oedenrode), tel 's avonds 04138-4544.

In Amsterdam beginnen binnenkort weer allerlei gespreksgroepen (o.a. over dromen, humanisme, vrouwen enarbeid), praatgroepen (eenzaam of alleen). Folder aan te vragen bij Albert Nieuwland, J.W.Brouwersstr. 18, tel 020 791015.

Verder een ontmoetingsgroep o.l.v. Hanneke Korteweg en een ontmoetingsvierdaagse (4 t/m 7 Mei) o.l.v. Hans Korteweg. Folder bij Albert Nieuwland, zie boven.

Tenslotte start op 30 April een training in het werken met groepen, bestemd voor (a.s.) begeleiders van groepen. Doelstelling: inzicht in het groepsgebeuren en vaardigheden via oefenmogelijkheden. Begeleiding: Albert Nieuwland. Folder, zie boven.