



# Splitsen en verzoenen

Een verslag van het jaarlijkse congres van de Nederlandse Vereniging voor Psychotherapeuten (NVP) op 15 december 2017 in Amsterdam.

Door **Silvia Pol**,  
klinisch psycholoog/  
psychotherapeut,  
P-opleider GGNet

Vrijdagochtend kwam ik in levendig Amsterdam aan bij de Beurs van Berlage. Efficiënt werden onze deelnamebewijzen gescand en werden we met meer dan vijfhonderd deelnemers gedirigeerd naar de ontvangsthal. De prachtige architectuur van het gebouw en de mooie lichtinval vormden een goede omgeving voor het psychotherapiecongres. Dagvoorzitter Pim van Dun heette ons hartelijk welkom en introduceerde de prominente sprekers van deze dag.

## Verbinden en samenwerken

NVP-voorzitter **Nel Draijer** sprak over een veranderend decor in de ggz, maar ook over positieve ontwikkelingen binnen de NVP. Aan de hand van een anekdote schetste ze een zorgelijk beeld van perifere ggz-instelling waarin drie klinisch psychologen en geen enkele psychotherapeut werken op duizend patiënten. Zorg blijkt in ggz-instellingen vaker geboden te worden door zowel gezondheidszorgpsychologen als basispsychologen, die geconfronteerd worden met complexe problematiek waarvoor ze niet zijn opgeleid en waarin hun G-schema's geen houvast bieden. Dat moet wel leiden tot risicovolle situaties, en dat wordt bevestigd door een hoofdbehandelaar die vertelt dat ze een patiënt nog niet had kunnen ontmoeten voordat deze suïcide had gepleegd.

Raden van bestuur stellen dat instellingen niet volgens de richtlijnen kunnen werken omdat het te duur is. Het bestuur van de NVP maakt zich bezorgd over een 'kwaliteits-erosie binnen de ggz-instellingen die weinig wordt opgemerkt en nauwelijks aandacht krijgt'. Specialistische psychotherapeutische behandelingen lijken in toenemende mate plaats te vinden in zelfstandig gevestigde praktijken. Opgemerkt wordt dat psychotherapeuten, klinisch psychologen en psychiaters de instellingen verlaten. Een tweede punt van zorg betreft het overtuigend bewijs dat het effect van verschillende psychotherapeutische behandelmethoden niet van elkaar verschilt (zie ook een recent review van Pim Cuypers) terwijl dat niet terugkomt in de zorgstandaarden. Het bestuur maakt zich zorgen over de splijting tussen verschillende referentiekaders, en brengt de heldere boodschap dat we moeten samenwerken ten bate van betere zorg, met name ook voor de patiënten met complexe problematiek, en elkaar derhalve niet langer moeten bestrijden en beconcurreren.

Dan volgt een heel aantal positieve ontwikkelingen waarvan ik er enkele zal noemen: er is een generieke module psychotherapie ontwikkeld samen met de VGCT, het kwaliteitsregister psychotherapie wordt leidend voor nieuwe registratie-eisen, er is een supervisorenregister opgericht dat gevolgd zal worden door een register leertherapeuten, de wetenschapscommissie maakt FACT-sheets waarin beschreven staat wat werkzaam is voor wie, het *Tijdschrift voor Psychotherapie* wordt overgenomen door de Tijdstroom en zal tests gaan bevatten waarmee accreditatiepunten te behalen zijn, er zal een nieuwe beroepscode voor psychotherapeuten verschijnen in 2018 en het World

Congres of Psychotherapy wordt georganiseerd door de NVP in Amsterdam van 7-9 juni 2018; *abstracts* kunnen worden ingediend tot 10 januari 2018. Tot slot stelt Draijer tot mijn vreugde expliciet dat de NVP een verbindende vereniging wil zijn, gericht op psychotherapie en toegankelijk voor alle *evidence-based* stromingen en voor de verschillende disciplines psychotherapie, klinische psychologie en psychiatrie. Een belangrijke stap vooruit is dat psychiaters met affiniteit voor psychotherapie lid kunnen worden als ze ook staan ingeschreven in het kwaliteitsregister psychotherapie.

*De NVP is opgericht door psychiaters, maar zij konden de afgelopen twintig jaar niet meer zomaar lid worden. Dat is nu hersteld*

De NVP werd in 1938 opgericht door psychiaters, maar zij konden de afgelopen twintig jaar niet meer zomaar lid worden. Dat is nu hersteld. Ik merkte dat ik trots was op deze niet mis te verstane boodschap ten aanzien van verbinden en samenwerken binnen de psychotherapie, een vak dat we gezamenlijk vormgeven ten bate van goede zorg voor mensen in psychische nood.

#### **Haat en de noodzaak tot vergeving**

**Morris Nitsun** is zeer bekend als auteur van de klassieker *The Anti-Group* (1996) en recent

*Beyond the Anti-Group* (2016). Hij werkt reeds decennia met psychotherapiegroepen in de National Health Service in Londen en heeft recent ook een ervaringsgroep geleid in Amsterdam. Vanwege zijn Zuid-Afrikaanse achtergrond ervaart hij een positieve band met Nederland en met onze taal, die hem doet denken aan zijn jeugd. Zijn kennis van constructieve en destructie krachten in groepen hebben zeker van doen met zijn joodse familie die zwaar geschonden is door de Tweede Wereldoorlog, en met zijn opgroeien ten tijde van de Apartheid. Aan den lijve heeft hij ervaren hoeveel destructie haat kan veroorzaken, en ook hoe noodzakelijk vergeving en verzoening zijn om het leven te kunnen vervolgen.

In zijn lezing *From hate to forgiveness – in individuals, groups and societies* vertelt hij over de Zuid-Afrikaanse waarheids- en verzoeningscommissie (Truth and Reconciliation Commission of South Africa) die in 1995 na jarenlang onderhandelen tussen het African National Congress (ANC) en de Nationale Party (NP) tot kwam stand. Deze commissie wordt internationaal gezien als een groot succes en was de start van democratie in Zuid-Afrika. Men had destijds de keuze uit vervolging van alle apartheidsdaders óf amnestie voor alle apartheidsmisdaden, het eerste was onbegonnen werk, maar zomaar amnestie bieden aan daders was onacceptabel. In deze commissie werden slachtoffers en daders gehoord en werd amnestie geschonken in ruil voor waarheid. Het doel was een zo compleet mogelijk beeld krijgen van de mensenrechtenschendingen, het verlenen van amnestie aan daders van beide zijden, en de waardigheid herstellen van slachtoffers (zie: [https://nl.wikipedia.org/wiki/Zuid-Afrikaanse Waarheids- en Verzoenings-](https://nl.wikipedia.org/wiki/Zuid-Afrikaanse_Waarheids- en_Verzoeningscommissie)

commissie). Deze commissie bood een beschermende omgeving waarin met elkaar gesproken kon worden over ernstige misdaden; over datgene dat doorgaans niet besproken kan worden, noch door slachtoffers noch door daders. Deze commissie had niet tot stand kunnen komen of zo'n succes kunnen worden zonder het beslissende leiderschap van Nelson Mandela en Desmond Tutu. Zij brachten wijsheid en compassie met zich mee, en konden op deze wijze als derde optreden in het spanningsveld. De waarheidscommissie heeft echter niet alle spanning kunnen wegnemen. Het is gebleken dat vergeving en verzoening een fluctuerend en incompleet proces vormt. Wat kunnen we hiervan leren? Nitsun kent een belangrijke rol toe aan *the third*, hetgeen hij ziet als een manier van denken over vergeving.

*Voorzitter Nel Draijer  
nodigt psychotherapeuten  
expliciet uit deel te  
nemen aan het  
maatschappelijk debat*

Zijn wij mensen destructief of zijn we medelevend? We zijn tot beide in staat. Maar het is van belang dat we het beter gaan doen op medeleven. Nitsun bespreekt de achtergrond van de splitsing tussen slachtoffer en dader. Otto Kernberg heeft beschreven hoe wij mensen geneigd zijn beschadiging en kwetsing om te keren, waarbij de compassie voor de dader geheel wegvalt. Als haat vorm krijgt, dan kan het gaan om 1) het willen controleren en domineren van de ander, 2) om het doen laten lijden van de ander en 3)

in de ergste vorm om het doen ombrengen van de ander (of onszelf als de haat op onszelf gericht wordt). In ingekapselde vorm wordt haat diep weggestopt en is er veelal een oneindig gevoel van verdriet en verlies. De vraag is wat we nodig hebben om te herstellen. In de literatuur wordt beschreven hoe de moeder essentieel is voor het spiegelen van de emotie van het kind, en hoe het kind een goede en slechte moeder ervaart, afhankelijk van het bieden of onthouden van zorg. Het kind ontwikkelt een angst om de moeder te verliezen door eigen boosheid en haat, en voelt de noodzaak om het contact te herstellen en een liefdevolle verbinding te zoeken. De rol van de vader wordt zelden genoemd. Toch is er altijd een derde in de opvoeding aanwezig, als het niet de vader is dan is er een grootvader of een ander persoon vanuit de context aanwezig die verlichting kan bieden wanneer de zorg de moeder uitput. In een dyadische relatie, ook tussen therapeut en cliënt, kunnen beide partijen in een moeder/kind-interactie verstrikt raken. Een derde is nodig om meerdere perspectieven recht te doen en meerdere ervaringen naast elkaar te plaatsen.

In de groepstherapie wordt groei gefaciliteerd door steun van de therapeut. Wilfred Bion heeft beschreven hoe wij mensen ambivalentie kennen ten opzichte van groepen; we willen tot een groep behoren, maar zijn tegelijkertijd ook bang om in een groep beschadigd te worden. In de eerste *encounter-groups* in Londen werden de negatieve en destructieve krachten van groepen veronachtzaamd. Nitsun heeft hierin geparticipeerd en ervaren dat groepen hemels kunnen zijn maar ook hels. De kracht van groepen is echter dat het meerdere perspectieven en ook meerdere mogelijkheden

tot verbinding biedt. Een groep kan daarmee de functie hebben van een derde. Een derde kan echter ook een symbolische derde zijn en gevormd worden door bijvoorbeeld een geloof.

Haat en trauma zijn sterk met elkaar verbonden. De gevolgen van oorlog en trauma zijn immens, op een individueel niveau, op het niveau van elke familie waarbij gevolgen van trauma overgaan van de ene op de andere generatie en op het niveau van de gehele samenleving. Het is voor ons moeilijk om te vergeven, zeker wanneer trauma is doorgeemaakt. Maar als we niet vergeven, kunnen we niet in vrede samenleven. De vraag is dan of we mensen kunnen trainen in compassie? Als we boos zijn, is het alsof we een gloeiend kooltje vasthouden, het doet pijn en we willen het weggoien maar riskeren daarmee een ander te raken. Kunnen we leren het gloeiende kooltje los te laten en te vergeven? Dit thema is zeer actueel in een periode waarin spanningen in de wereld toenemen. Zoals ook andere invloedrijke collega's als Paul Gilbert en Marsha Linehan, laat Nitsun zich inspireren door het boeddhisme, dat vaardigheden biedt voor het uitoefenen van compassie. Het is bitter dat nu het boeddhisme in het Westen zo'n inspiratiebron vormt voor de beoefening van mindfulness en compassie, we tegelijkertijd horen over het destructieve proces, door meerdere mensen genocide genoemd, dat zich voltrekt tegenover de Rohingya in Myanmar onder leiding van boeddhisten. De boodschap is echter duidelijk: geen mens en geen groep is gevrijwaard van destructieve impulsen en het is voor het behoud en voor het verwerven van vrede van groot belang dat we, hoe moeilijk ook, woede en haat leren loslaten en vergeven.

## Troost, verzoening en samenwerking

**Frans de Waal**, wereldberoemd primatoloog en etholoog, reeds lange tijd werkzaam in Atlanta maar afkomstig uit Nederland, sloot prachtig aan op de vorige spreker door te vertellen over de essentie van verzoeningsgedrag onder dieren die in sociale groepen leven waaronder hij ook mensen schaaft. Vanwege genetische diversiteit zijn er altijd verschillen en zullen er altijd verschillende belangen bestaan onder groepsleden en dat brengt per definitie conflict met zich mee. Om de groep niet uiteen te doen laten vallen, is het van belang dat conflicten worden opgelost en ruzies worden bijgelegd. De Waal laat prachtige filmpjes zien van primaten die met elkaar botsen maar daarna een hand naar elkaar uitsteken ter verzoening, van een primaat die een ander troost en beschermt nadat deze een klap heeft gekregen van een mannetje, en van een ouder vrouwtje dat het aandurft twee mannetjes bij elkaar te brengen omdat ze een conflict niet wilden bijleggen.

In alle sociaal levende soorten bestaat er postconflict-attractie. Een samenleving kan niet blijven bestaan als er geen verzoening optreedt. De Waal is zelf afkomstig uit een grote familie bestaande uit zes broers en heeft ervaren dat agressie niet zo erg is als het daarna weer goedge maakt kan worden. De Waal bespreekt hoe emoties primair zijn en cognities secundair, hoe emotionele besmetting optreedt en hoe dit effect sterker is bij mensen die naderbij zijn voor ons (we gapen eerder mee met een bekende dan met een onbekende), hoe empathie voor anderen pas kan worden ervaren wanneer eigen emoties gereguleerd kunnen worden en hoe emotieregulatie en troostgedrag beter wordt ontwikkeld in een groep primaten die grootgebracht is door hun moeder dan in een groep wezen. De vraag naar zelfregulatie bij primaten werd gemeten met de duur van de tijd die nodig was om zichzelf te herstellen nadat het was begonnen met krijsen in reactie op een klap van een groepsgenoot. Troostgedrag blijkt een algemeen zoogdierenkenmerk te zijn en



dat maakt onder meer huisdieren voor ons mensen zo belangrijk. De neurotransmitter oxytocine blijkt in onderzoek essentieel te zijn om troost te kunnen bieden. Samenwerking en wederkerigheid is eveneens noodzakelijk voor sociaal levende dieren. Gedurende een taak leren sociale dieren om samen

*Emotieregulatie en  
troostgedrag is beter  
ontwikkeld in een groep  
primaten die grootgebracht  
is door hun moeder dan in  
een groep wezen*

te werken. In een filmpje straft een alfa-mannetje een groepsgenoot die te competitief is. Succesvol samenwerken vraagt vaak om begrip van de situatie en een besef van hetgeen de ander aan hulp nodig heeft. Onderzoek laat zien dat olifanten en dolfijnen, maar niet honden, in staat zijn tot *targeting helping*, hetgeen vraagt om een perspectiefname vanuit de ander. De Waal laat zien hoe olifanten een jong kunnen helpen een helling op te klauteren, en hoe ze de impuls kunnen onderdrukken om direct op voedsel af te gaan, en te wachten totdat ze samen aan een koord kunnen trekken zodat het voedsel binnen bereik komt. De Waal concludeert dat olifanten een grote emotionele controle hebben en zichzelf zelfs kunnen afremmen in het zicht van voedsel, om tot een succesvolle gedeelde prestatie te komen.

Vervolgens werd de Wim Trijsburgprijs 2017 uitgereikt aan **Marcus Huibers** voor zijn baanbrekende werk in antwoord op de vraag: 'Wat heeft de individuele patiënt nodig in psychotherapie?' Zijn droom is een gepersonaliseerde psychotherapie, ondersteund door wetenschappelijk bewijs. De jury bestond uit Anna Bartak, Han Berghuis, Theo Ingenhoven en Rien Van, allen gerenommeerde onderzoekers en Huibers was zeer verheugd over deze erkenning. Hij wist zijn bevlogenheid voor het ontwerp meteen voelbaar te maken.

### **Workshops**

Na een *walking lunch* met heerlijke hapjes en broodjes volgde het middagprogramma, bestaande uit een twee workshopsessies na elkaar.

**Nel Draijer**, klinisch psycholoog, psychoanalytica en eerder universitair hoofddocent psychiatrie aan de VU, sprak in haar workshop over splijting in reactie op gevoelens van bedreiging. Het onderwerp is zeer actueel nu populistische leiders in meerdere landen gevoelens van onzekerheid en onbehagen onder de bevolking gebruiken om te winnen aan invloed. Otto Kernberg heeft op basis van het bestuderen van zeer gedetailleerde therapieverlagen een indeling gemaakt van drie typen persoonlijkheidsorganisatie; psychotisch, borderline en neurotisch. Splijting, het verdelen van de wereld in goed en slecht, wordt gezien als essentieel criterium voor een borderline persoonlijkheidsorganisatie. Deze mensen ervaren de wereld om hen heen als vijandig en ervaren neutrale signalen makkelijk als bedreiging. Het tolereren van onzekerheid vraagt een geïntegreerde identiteit, dat wil zeggen neurotisch, die veer-

krachtig genoeg is om tegenstrijdigheden te kunnen verdragen. Draijer nodigt psychotherapeuten vanwege onze kennis van persoonlijkheidsontwikkeling en groepsontwikkeling expliciet uit deel te nemen aan het maatschappelijk debat, om zodoende een positieve bijdrage te kunnen leveren aan complexe actuele maatschappelijke processen.

**Wies van den Bosch** en **Jeanine Oostendorp**, beiden als klinisch psycholoog werkzaam bij Scelta, onderdeel van GGNet, spraken over de toepassing van dialectische gedragstherapie (DGT) in de klinische setting. Van den Bosch, tevens oprichter van Dialexis opleidingsinstituut voor DGT, maakte indruk met haar kennis van en betrokkenheid bij borderline persoonlijkheidsproblematiek en de aanpak daarvan middels dialectische gedragstherapie. Ze legde het theoretisch model helder uit en plaatste ook de introductie van het biopsychosociaal model in de tijd. Ze stelt dat theorie nuttig is wanneer deze gebaseerd is op wetenschappelijk onderzoek, mededogen opwekt ten aanzien van cliënten en behandeling mogelijk maakt. DGT vraagt om te beginnen de bereidheid van cliënt en therapeut om een werkrelatie aan te gaan. Allereerst is het zaak om de spanning van cliënten omlaag te brengen, omdat je niet kunt denken wanneer je gespannen en angstig bent. Actieve zelfinvalidatie doet de spanning stijgen en moet doorbroken worden. In de DGT worden vier stadia doorlopen beginnend bij 1) een ernstig gebrek aan controle waarbij de interventie bestaat uit controle verkrijgen over het eigen gedrag, dan volgt 2) stille wanhoop waarbij het van belang is de emotie te ervaren, om aan te belanden bij 3) de problemen van leven waarbij het gaat om het leren (on)gelukkig te zijn en als laatste 4) het zich

onvolledig voelen waarbij het gaat om het leren blijdschap te ervaren.

DGT werkt, kan worden gesteld na zo'n twintig reviews, maar nog altijd valt 20-25% uit. Werkzaam is het aanleren van vaardigheden door te oefenen en van belang is absoluut een validerende bejegening van cliënten. Immers, veel cliënten voelen zich boos en geïnvaledeerd wanneer ze worden opgenomen. Vergelijken bij een ambulante behandeling is klinische behandeling even effectief, maar niet meer kosteneffectief (dat zou vergeleken moeten worden met een reguliere opname). Wel is er een groot effect op het interpersoonlijk functioneren en bij een follow-up na een jaar een hogere kwaliteit van leven. Oostendorp deed onderzoek onder 64 cliënten naar veranderingen in hechtingsstijl na een klinische DGT-behandeling (zie het binnenkort te verschijnen artikel in het *Tijdschrift voor Psychiatrie*). Zij concludeert dat positieve verandering samenhangt met een toename van een zekere hechting, een afname van een gepreoccupeerde en angstige hechting, en een onveranderde vermijdende hechting. Met deze zeer hoopgevende uitkomst werd de workshop besloten.

De theatrale afsluiting van **Flip Jan van Oenen** waarin hij de wereld van de psychotherapie schetste, heb ik helaas moeten missen vanwege een spoedoproep, maar ik hoorde een groot applaus en denk dat de Dag van de Psychotherapie daarmee prachtig beëindigd werd. Met mijn hoofd vol ideeën over troost, verzoening, verbinding en samenwerken stapte ik prachtig verlicht Amsterdam in en ik had veel aanspraak in de tram. Psychotherapie is een prachtig en zingevend vak, maar ook een vak waarin emotionele uitputting een bekende valkuil vormt. Een dag als deze voedt de therapeut en is zeer waardevol.