

Polarisatie in de spreekkamer

Een verslag van de Dag van de
Psychotherapie van de NVP op
13 december 2024.

Door Leo Zoutewelle

Met de titel van het NVP-congres 'Polarisatie in de spreekkamer' werden mijn verwachtingen al ver van te voren op scherp gezet. Bij polarisatie dacht ik in eerste instantie aan het uit elkaar drijven van groepen of individuen richting de beide extremen van de polen. Tegenstellingen, meningsverschillen, een vergrotende, interpersoonlijke afstand. Buitengewoon interessant dus, gelet op de dynamiek in de spreekkamers en de klachten waar men vandaag de dag hulp voor zoekt. Zeker als het bijvoorbeeld gaat om persoonlijkheidsproblematiek, waarbij meerpoligheid bij uitstek tot spanning en verwarring kan leiden.

Spel als anti-polariserend middel

Kirsten Hauber, voorzitter van de NVP, opent de dag. De nieuwe beroepenstructuur vraagt aandacht; dat is op dat moment actueel. Het ontlokt haar de uitspraak: 'Wij staan voor psychotherapie en het unieke karakter van het vakgebied.' Ze besluit met het heugelijke feit dat het *Tijdschrift voor Psychotherapie* vijftig jaar bestaat. En dat is best lang. Dagvoorzitter Pim van Dun verwelkomt in zijn beste Zuid-Afrikaans de eerste spreker: **Mark Solms**, professor neuropsychologie aan de Universiteit van Kaapstad.

Deze leidt ons vlot en vaardig langs de basale menselijke behoeftes en verlangens, die, en dat verbaast ons niet, met elkaar in conflict kunnen komen. Vanuit datgene wat het 'menselijke dier wil' en wat de 'krachten zijn die ons sturen' start volgens hem het zoeken naar vervulling van plezier, de woede en angsten naar uiteindelijk: het spel.

Psychotherapie ziet Solms ook als een spelsituatie

Spel moet voldoen aan wat regels om het leuk te houden en om ervoor te zorgen dat we ermee doorgaan. Zo is er de 60-40 regel: als de ander meer dan 60% van de tijd dicteert en domineert is het niet meer leuk. Dus als de onderlinge verhouding niet té dominant en niet té ondergeschikt is, blijven we spelen en blijven we bij de spelende groep behoren. Een andere belangrijke regel is de *as-if*-regel: spel is symbolisch en daarmee in zekere zin veilig. In de veiligheid van het spel leren we onze emotionele behoeftes onderkennen en hoe daarin te voorzien. En dan wordt het interessant voor ons psychotherapeuten. Psychotherapie ziet Solms ook als een spelsituatie. Met te steile hiërarchie is er geen psychotherapie: 'working together in the 60-40 space'.

We kunnen in die veilige ruimte emoties en behoeftes gaan onderzoeken. Agressie en seksualiteit kunnen worden bekeken, maar we acteren daar in de spreekkamer als het goed is niet naar, binnen de veiligheid van dat spel. Binnen het spel van de psychotherapie proberen we juist de ander weer in contact te brengen met de behoeftes, erin te leren voldoen, waardoor de psycho-

pathologie de kans krijg te verbleken. Uiteindelijk komt Solms dan, na de interessante maar wat lange aanloop, tot het thema polarisatie. Bij het onderkennen van behoeftes en emoties ontstaan er botsende belangen. Zowel in onszelf (je wilt bijvoorbeeld na een dag werken welverdiend uitrusten maar tegelijkertijd ook een goede ouder zijn) als in groepen. Sport, dans, theater en kunst zijn dan noodzakelijk spel om oorlog voeren te voorkomen. Binnen de veiligheid van de *as-if*-ruimte kunnen we polariserende verschillen elkaar laten ontmoeten. Spel dus, als anti-polariserend middel. De eindboodschap is wat mij betreft, zeker in deze opgewarmde tijden, een mooie les om te overdenken.

Narcisme bij leidinggeevenden

Vervolgens krijgen we met behulp van **Annebel de Hoogh**, hoogleraar Responsible Leadership aan de Universiteit van Amsterdam, inzicht in het narcismegehalte van onze leidinggeevenden. Ze introduceert narcisme meer als karaktertrek, namelijk een groots zelfbeeld en een behoefte om dat zelfbeeld voortdurend bevredigd te zien. Het zich bevinden in een leiderschapsrol, macht, het zelfgevoel op peil houden door dat te voeden ten koste van anderen, het passeert allemaal.

Het betoog blijft dan wat vertoeven op beschrijvend niveau, waarbij het denk ik diepgang had opgeleverd als ze narcisme meer zou bezien als een slotstuk van een ontwikkelingsproces van het zelf. De vaak wat groteske en daarom vanuit de media bekende voorbeelden, kunnen dan wat meer rekenen op een groter begrip en wellicht een wat effectievere benadering van het verschijnsel narcisme. Wat we nu wat meer als ridicuul

voorgeschooteld kregen, wordt dan een vanuit de behandelkamer bekend ziektebeeld of karakteristieken daarvan. Een ziektebeeld dat zich, mijns inziens, bij uitstek leent voor een beschrijving vanuit de polariteit. Het worstelen met het goede en het kwade in zichzelf en de ander, het zelf sterk opblazen dan wel het vermijden van krenking zijn dan de strategieën om die spanning tussen de polen te couperen. En dat verdient misschien niet onze sympathie, maar op zijn minst wel ons begrip. Temeer omdat ieder van ons die worsteling tussen de spanningspolen ongetwijfeld herkent. Vaak zijn we gelukkig gezegend met wat effectievere oplossingen voor die spanning dan de oplossing te 'vinden' in het narcisme.

Maar toch, hier viel in deze lezing wel wat meer over te zeggen. Vanuit het begrip voor het in stand houden van het zelfgevoel kunnen we ook doordenken over een juiste aanpak van de soms uit de bocht vliegende, wellicht narcistisch gekleurde leiders. Interventies gericht op managen van dit zelfgevoel kunnen dan hun werk doen.

Verschillen

In een van de vijf workshops in het middagdeel van de dag voerde **Maggie Eybregts**, psychotherapeut, ons langs mooie woorden als vreemdheid, polarisatie en waardigheid. Uitgangspunt in haar betoog was dat we allen een verschillende belevingswereld hebben en dat we allen handelen vanuit aannames. Polarisatie, de spanning tussen de verschillen, biedt dan kansen om elkaars belevingswereld te leren kennen. We kunnen in die zoektocht elkaar kwetsen, krenken, verontwaardigen, teleurstellen en verraden. Daartegen kunnen we echter tolerantie

opbouwen, waarmee we de kans op inclusie, in tegenstelling tot dreigende vervreemding, vergroten. Verschillen hoeven dan niet bedreigend te zijn, maar veel meer verrijkend. Het is dan wel zaak te oefenen met het enerzijds oneens zijn met de ander en anderzijds toch volledig accepteren. Een taak die vanuit ons werk bekend moet voorkomen.

Integreren

Als slotlezing start professor **Joost Hutsebaut** van de Universiteit Tilburg met de geruststellende mededeling dat hij in vrede komt. Vanuit zijn dispuut met Cuijpers, hoogleraar klinische psychologie aan de VU, zoekt hij vanmiddag vooral de overeenkomsten. Hutsebauts visie op de effecten van psychotherapie passeren de revue. Meta-analyses laten geen grote verschillen zien tussen methodieken, effecten van psychotherapie zijn matig te noemen en langdurige effecten van nieuwe methodes tenderen uiteindelijk naar het gemeenschappelijke middengebied. Polarisation tussen de stromingen dienen dan wellicht het doel om de pijn te verzachten of te verbloemen dat het allemaal niet zo uitmaakt. En wellicht kunnen we de les van Eybregts hierin meenemen: polarisatie tussen de verschillende stromingen kan dan veel meer leiden tot wederzijdse verrijking in plaats van benadrukken welke dan toch het beste werkt. Hutsebaut staat stil bij de gemeenschappelijke kenmerken, de heterogeniteit, van de psychotherapeutische interventies. Gewone therapeuten halen gewoonweg niet het resultaat van de experts, en dat is trouwens niks om ons voor te schamen. Dit is hoe het werkt. We passen de door experts uitgedachte methodes na verloop van tijd niet meer zo toe zoals ze zijn bedoeld. Op

zoek naar gezamenlijke factoren binnen de polarisatie, blijkt opnieuw dat een therapeut dicht bij de eigen emoties moet staan, een behandelrelatie moet (kunnen) aangaan en de patiënt in contact moet brengen met de eigen emoties. Bij vooral persoonlijkheidsstoornissen is dat een hele klus, waarbij de persoon van de therapeut een gevoeliger impact heeft. Omdat de behandelrelatie dan met name een instrument is. Als de methode die je gebruikt beter bij je past, komen de algemene therapiefactoren beter tot hun recht. Als de methode gewoonweg niet bij je past, om welke reden dan ook, kan dit tot een slechtere versie van jezelf als therapeut leiden. Dat zal natuurlijk de resultaten beïnvloeden. Krampachtig vasthouden aan de gewenste maar ongemakkelijke methodiek, maakt je een slechtere therapeut.

Het was in de lezingen vaak zoeken naar de toepassing op het dagthema

Hieruit komt de oproep voort om vooral behandelmethodieken simpeler te maken. Dat in tegenstelling tot wat vaak een ontwikkeling is binnen de stromingen en scholen: de almaar verdergaande 'verfijning' en het complexer worden van de methodieken. Therapeuten die binnen hun habitat behandelen, dus hun beste zelf zijn, en met vertrouwen en lef staan voor hun deskundigheid, dat is wat patiënten nodig hebben. Uiteindelijk lees ik dit betoog als een pleidooi tegen polarisatie in het veld en tussen de methodieken. Dus meer integreren, op zoek naar de gemene deler. Maar als ik de

gevolgde workshop mag geloven, is dit eerder een door de polariserende realiteit ingegeven zwakgebod. Want we zouden dus juist rijker uit de polarisatie kunnen komen als we accepterend, verschillen verdragend, vooral van elkaar leren en de helpende elementen van de afzonderlijke stromingen zouden integreren.

Slotakkoord

Polarisatie, het was vaak zoeken in de lezingen naar de toepassing op het dagthema. Ik miste het polariseren in de maatschappij als groep en alle paralleleffecten daarvan in uiteindelijk de therapiegroep en het individu. De interne polarisatie binnen het zelf, het uitageren daarvan in wat toenemend de narcistische maatschappij wordt genoemd, en de wijze waarop diezelfde maatschappij daar minder en minder een antwoord op heeft als groep, zouden mooie onderwerpen zijn.

De interne polarisatie (was het nu een mooie en verrijkende dag of meer een dag van onbenutte kansen?) die deze dag bij ondergetekende opriep, kon gelukkig worden verdragen door een ludiek en humoristisch slotakkoord van cabaretier Marjolein van Kooten. ■

Leo Zoutewelle is klinisch psycholoog-psychotherapeut. Hij werkt bij Familysupporters en Psychiatrie N3, heeft een eigen praktijk en is redactielid van Groepen.

Refereren aan:

.....
Zoutewelle, L. (2025). Polarisatie in de spreekkamer. *Groepen. Tijdschrift voor groepsdynamica & groepspsychotherapie*, 20(2), p. 73-77.