

# De intuïtie van de psychiater

Kristiaan Plasmans  
Geert Van Asten

*Een pleidooi  
voor stille signalen  
in therapie*

D/2016/45/206 – ISBN 978 94 014 3612 0 – NUR 875, 740

VORMGEVING OMSLAG Compagnie Paul Verrept

VORMGEVING BINNENWERK Stefaan Verboven | LetterLust

© Kristiaan Plasmans, Geert Van Asten & Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2016.

Uitgeverij LannooCampus maakt deel uit van Lannoo Uitgeverij,  
de boeken- en multimediodivisie van Uitgeverij Lannoo nv.

*Alle rechten voorbehouden.*

*Niets van deze uitgave mag verveelvoudigd worden  
en/of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie,  
microfilm, of op welke andere wijze dan ook, zonder  
voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.*

Uitgeverij LannooCampus  
Erasme Ruelensvest 179 bus 101  
3001 Leuven  
België

[www.lannoocampus.be](http://www.lannoocampus.be)

***Er** zit meer wijsheid in je lichaam  
dan in je diepzinnigste gedachte.*

Friedrich Wilhelm Nietzsche<sup>1</sup>



# Inhoud

<b>Inleiding</b>	9
Hafrsfjord, Stavanger, Noorwegen	11
<b>1 Intuïtie</b>	17
De ijsbergmetafoor	19
Vertrouw niet blind op je ... verstand	20
Intuïtie in tijden van <i>evidence-based medicine</i> ?	26
Durf jij de therapeutische ruimte betreden en er je ziel blootleggen?	30
<b>2 Inlevende lijven</b>	39
Het vermogen je in te leven in je medemens	41
Stille signalen	48
Lichaams-gevoel	53
Wanneer word ik me bewust van mezelf?	56
De weg naar de vrije wil	59

<b>3 Emoties</b>	63
Wanneer het lichaam het laat afweten	65
Je kern verliezen	68
Hier rijpt een vertrouwensrelatie	72
Emoties en vrije wil	75
Emoties versus gevoelens	78
Onderzoekend kijken	81
Tussen lichaam en geest	84
Emoties in overdrive	89
<b>4 De teugels in handen</b>	99
Hechting en de ontplooiing van het Zelf	101
Emotieregulatie en mentalisatie	113
De dreiging bespreekbaar maken	115
Jij hebt jezelf toch ook altijd onder controle, toch?	120
Voor vrijheid moet soms gevochten worden	123
<b>Tot slot</b>	129
Vrije wil bestaat, maar we zijn niet zo vrij als we denken	131
Gedreven om pijn te beleven	133
Buikgevoel versus protocol	137
Dankwoord	145
<b>Eindnoten</b>	147

**Inleiding**

*Inleiding*

***De** mens moet vertrouwen hebben  
in zijn veranderlijkheid.*

Sidi Larbi Cherkaoui<sup>2</sup>



## HAFRSFJORD, STAVANGER, NOORWEGEN

Lang geleden kreeg een van ons, naar aanleiding van een onzalig idee van zijn echtgenote, twee jaar tijd in de schoot geworpen. Een huis aan een Noorse fjord en tijd. Tijd om de kinderen naar school te brengen, tijd om het huishouden op orde te houden. Maar ook tijd om te lezen en te mijmeren, kuierend langs een immer spiegeland wateroppervlak. Altijd anders.

In Noorwegen lijkt het soms alsof de tijd heeft stilgestaan. Verlaten fjorden en afgelegen hutten. De mens verdwijnt er in de natuur. Men leeft trager. Het ritme wordt aangegeven door de korte winternachten en eeuwigdurende zomeravonden. Altijd is men afgestemd op het zintuiglijke, op de ervaring. Het is deze ervaring die de inzet vormt van ons verhaal. Wanneer we de mens willen situeren vanuit zijn afstemming en ervaring, kunnen we niet voorbijgaan aan ons mensbeeld en ons zelfbewustzijn.

Daarvoor keren we in onderstaand fragment terug naar de fjord en situeren we het onderscheid tussen het *kernzelf* en het *autobiografische Zelf*, dat zo belangrijk is voor dit verhaal, en dat ons een duidelijk idee zal verschaffen over hoe wij denken dat de mens is opgebouwd.

De zon daalt. Ik begeef me op pad voor een laatste gloed. De avondstond. Het is een ritueel geworden. De einder lonkt. Daar aan het eind van de steiger vind ik mijn plaats. Mijn verdwijnpunt, één met de natuur. De wind die speelt met mijn haarlokken, schuimende kopjes op het wateroppervlak. Een ideaal moment voor reflectie en overpeinzing ...

Zie jezelf zitten daar aan de einder, speurend met je blik. Wat de mens eigen is, is zijn verdwijnpunt. De mens is daar en tegelijk is hij er niet. Als ik kijk naar de fjord, weet ik dat ik het ben, die tast met mijn blik. In de ervaring zelf is weinig plaats voor dit lichaamservaren en wordt het

teruggedrongen naar een plaats op de achtergrond. Terwijl ik zit aan de einder en me overgeef aan mijn zintuiglijke gewaarwordingen, is mijn lichaam impliciet aanwezig. We weten van de steiger en van het leunen tegen een rotsblok, zonder dat het onder de aandacht moet komen.

In wat nu volgt zullen we stilstaan bij de betekenis van deze lichaamsfenomenen, die de bewuste reflectie voorafgaan. Zij geven uitdrukking aan ons functioneren als een kernzelf. Dit kernzelf vormt zich automatisch vanuit ons lichaam, in tegenstelling tot het autobiografische Zelf dat ontstaat vanuit een mentale ontwikkeling. Het autobiografische Zelf komt eerder van buitenaf en wordt ons aangereikt door onze omgeving. Mijn ervaring aan de fjord zal immers deel gaan uitmaken van herinneringssparen en zo aanleiding geven tot een Zelf met een geschiedenis: een autobiografie die ik bijhoud van mezelf en die vertelt wie ik ben en waarvoor ik sta. Verder in de toekomst zal ik in staat zijn om terug te reiken naar dat moment van toen. Ik zie me weer zitten op die steiger en de beleving wordt opnieuw geopend. Ik snuif de zilte geur op van het zoute water en geef me opnieuw over aan de kleurenpracht van de ondergaande zon.

Wanneer we de mens situeren vanuit deze twee polen – een automatisch lichaamsfunctioneren dat de basis legt voor een zelfbewustzijn en een reflectief zelfbewustzijn dat verhalen over ons verzamelt en zo onze identiteit bekrachtigt – blijken we in staat om onze psychotherapeutische opdracht, onze dagelijkse praktijk, in een heel ander daglicht te plaatsen. Het betekent immers in de eerste plaats dat de lichaams- of ervaringskern een belangrijke plaats inneemt in de totstandkoming van de menselijke identiteit. Het betekent ook dat de mens voor het leeuwendeel op de automatische piloot functioneert en dat we onze rationele correcties hierop bijna als futiel kunnen beschouwen. Een psychotherapie die eenzijdig inzet op verstandelijke, cognitieve interventies gedraagt zich bijgevolg als een *mission impossible*. Meer aandacht voor impliciete en gevoelsmatige betekenisvelden wordt zo vanzelfsprekend. Doorheen dit werk zoomen we regelmatig in op neurowetenschappen die onze gevoelswereld in kaart

brenge. Hoewel dit terrein traditioneel als moeilijk onderzoekbaar wordt beschouwd, zien we de laatste decennia een belangrijke vooruitgang. Deze nieuwe inzichten onderschrijven de basishouding van elke psychotherapeut die afstemming en intuïtie als onvermijdelijke werkinstrumenten hanteert in zijn dagelijkse praktijk.

Dit boek schrijven bleek een huzarenstukje, soms grenzend aan zelfkwelling. Het verhaal is gegroeid vanuit onze jarenlange dialoog als collega's, vrienden en zielsverwanten. Onze band reikt ver terug in de tijd, tot in het Jezuïetencollege en het jeugdhuis. Toen deelden we voornamelijk het plezier om samen muziek te maken. Onze paden zijn zich sindsdien wonderwel blijven kruisen, ook op professioneel vlak. Dit boek is tot stand gekomen dankzij onze gedeelde fascinatie voor het mens-zijn, de passie voor psychotherapie en het plezier om haast onvoorwaardelijk met elkaar in discussie te kunnen treden. Als therapeutisch geschoolde psychiaters is het spanningsveld tussen het evidencebased denken en het psychotherapeutisch perspectief ons vertrouwd. We zitten als het ware voortdurend op een dubbele stoel. Naar onze mening verdienen beide perspectieven naar waarde te worden geschat en is de dialoog tussen beide juist van een onschatbare rijkdom. In de praktijk echter (en de media dragen hier gretig hun steentje toe bij) voert men vaak een erg gepolariseerd debat, waarbij alles wat evidencebased is tot de enige relevante realiteit wordt verheven. Tegen de argumenten van de 'harde wetenschappen' lijkt de psychotherapie zich weinig te kunnen weren wegens een gebrek aan meetbaarheid en objectieve bewijsbaarheid. Met dit boek willen we op een onderbouwde manier aantonen dat de mens zich nooit volledig laat bevatten door er louter met een rationele bril naar te kijken. Wanneer we het menselijke bestaan reduceren tot een exact en meetbaar gegeven, gaan we voorbij aan de affectieve en impliciete manier waarop de mens in relatie staat tot zichzelf en de wereld. Actuele wetenschappelijke ontwikkelingen, in het kennisdomein op het raakvlak tussen neurologie, psychiatrie, psychologie en filosofie, bevestigen deze stelling. De belichaamde cognitie en de affectieve neurowetenschappen creëren zo een mensbeeld dat genuanceerd en holistisch is. Deze bevindingen betekenen een steun in de rug voor de menswetenschappelijke praktijk en de psychotherapie. Het brengt opnieuw een psychische realiteit met zich mee die door het reductionisme

werd uitgeveegd. Werken op het particuliere niveau is werken op maat. Het vereist dat we elke keer opnieuw een therapeutisch antwoord zoeken dat aangepast is aan het specifieke en persoonlijke van elk individu.

In het boek staan we eerst stil bij de intuïtie, die een vanzelfsprekendheid is in onze dagelijkse werking, en waarvan we ons afvragen of ze wel verantwoord is binnen een wetenschappelijke praktijk. Die denkpijpe geeft de aanzet om de mechanismen te ontrafelen die ons in staat stellen om andere mensen aan te voelen en in te schatten, en verband houden met het bestaan van spiegelneuronen. Zo bevinden we ons automatisch tussen lichaam en geest en onderzoeken we het belang van onze emoties voor het psychiatrisch handelen. We komen uit bij een mensbeeld dat holistisch is en ook ruimte laat voor een zekere mate van controle over deze automatische processen. Wanneer we dit verder naar ons vakgebied vertalen, besluiten we dat psychotherapie, naast het natuurwetenschappelijke, ook een menswetenschappelijk kader nodig heeft, waarbinnen afstemming en creativiteit de hoekstenen zijn van de behandeling.

Zo weet je wat je te wachten staat. Een verhaal over psychotherapie is een afgestemd verhaal dat zich richt op wat de patiënt nodig heeft. Ook dit verhaal willen we afstemmen op wat jij als lezer nodig hebt. Daarom kun je het verhaal op verschillende manieren lezen. De casuïstiek staat op zichzelf en volgt de rode draad in ons verhaal. Het laat je toe om te snuisteren en op een fragmentarische manier met onze praktijkervaringen kennis te maken.

Eén ding geven we nog graag mee. De ik-verteller die vanaf nu het woord neemt, is een fictieve psychiater en psychotherapeut die is ontstaan vanuit onze dialoog. Hij bestaat als het ware uit de samenvoeging van onze ervaringen in de dagelijkse praktijk.





HOOFDSTUK 1

# Intuïtie

*Intuïtie*

*If we want to understand human communication, therefore, we cannot begin with language. Rather we must begin with unconventionalized, uncoded communication, and other forms of mental attunement, as foundational.*

Michael Tomasello<sup>3</sup>



## DE IJSBERGMETAFOOR

Sinds mensenheugenis wordt de ijsberg gebruikt als beeld voor ons zelfbewustzijn. Het is een metafoer die duidelijk aangeeft dat onze verstandelijke vermogens slechts het topje van de ijsberg zijn; een peulenschil dus. Het grootste gedeelte, de automatische en impliciete processen, bevindt zich onder het wateroppervlak. Het representeert het spanningsveld tussen bewustzijn en het on(der)bewuste, een terrein dat, mede dankzij de psychoanalyse, traditioneel tot het therapeutische interesseveld behoort.

Wat de mensheid onderscheidt van het dierendom is het bewustzijn, het vermogen tot rationeel denken. Onze verstandelijke vermogens zijn als het ware ons hoogste goed. Het verbaast me dan ook niet dat de hedendaagse mens zich graag als een taalvaardig, cognitief ontwikkeld individu beschouwt en etaleert. Tegelijk wordt impliciete, affectieve informatie te makkelijk bekleed met woorden als onbetrouwbaar, onbelangrijk of subjectief. Een mens wordt echter niet geboren als een talig, verstandelijk wezen. In de baarmoeder ontwikkelt een baby reeds een eerste voorzichtige afstemming op zijn omgeving. Deze intuïtieve relatie tot de wereld om hem heen stopt nooit en zal doorheen de hele ontwikkeling en het leven als volwassene richtinggevend blijven. Het niet-zichtbare gedeelte van de ijsberg oefent niet alleen grote invloed uit, het is zelfs een noodzakelijke voorwaarde om tot bewustzijn en identiteit te komen. Zoals in dit boek duidelijk zal worden, vormt dit *intuïtieve functioneringsniveau* de basis voor het werk als psychotherapeut. De affectieve neurowetenschappen hebben deze basis nu stevig onderbouwd. Achtereenvolgens licht ik de verschillende items toe die vorm geven aan het bestaan van dit kernzelf: spiegelneuronen, lichaamsperceptie, primaire emotionele circuits en vrijheid als resultante van lichaamsagency en ownership. Daarbij situeer ik ook vanuit een meer theoretisch perspectief hoe het autobiografisch Zelf vorm krijgt.

### **Sanne**

Het is een zwoele zomeravond wanneer ik moe na de zware dagtaak onderuitgezakt door mijn mails scroll. Eén mail trekt mijn aandacht. Hij is getiteld 'Kent u me nog, van in Leuven?' Na lang nadenken over de naam van de verzender, bekruipt me een vermoeden. De mail is van een cliënte die ik een tiental jaren geleden als psychiater-in-opleiding gevolgd heb. Ik herinner me plots hoe ze er uitzag, welke opleiding ze volgde. Flarden van haar verhaal schieten me te binnen. Vooral de kernproblemen die verband hielden met de hechting met haar moeder en het alcoholisme van haar vader doken opnieuw op.

Ze vertelt me dat het goed met haar gaat. Dat wilde ze me graag laten weten. Ze heeft nu een gezin met kinderen en ze is psychisch stabiel. Ze wilde me nog bedanken na al die jaren. Ze had in die periode veel steun gehad aan de gesprekken, maar het meest deugddoend was dat ene moment geweest op de spoedgevallendienst. Ze werd opgenomen na een zelfmoordpoging. Ze was al enige tijd bij mij in therapie en men had me opgebeld met de vraag om langs te komen. In dat eerste contact op de spoeddienst waar ze behandeld werd en niet veel gesprek mogelijk was, had ze de teleurstelling in mijn blik gelezen. Hierdoor voelde ze een oprechte betrokkenheid die veel voor haar had betekend.

Ik was me nooit bewust geweest van de impact dat dit ene moment op haar had gehad en merkte bij mezelf hoe blij ik was dat het nu goed met haar ging. Ik dacht terug aan de woorden van Carl Whitaker, die erop wees dat een therapeutisch contact altijd een vorm van 'graag zien' impliceert.

## VERTROUW NIET BLIND OP JE ... VERSTAND

Een psychotherapeutisch contact heeft altijd iets vreemds. Het lijkt op een gewoon gesprek tussen twee mensen, maar tegelijkertijd is het veel meer dan dat. De patiënt komt vanwege een psychisch probleem. De therapeut luistert, tracht het probleem te vatten en zoekt samen met de patiënt een

antwoord. Veel mensen gaan ervan uit dat psychiaters en psychotherapeuten weten hoe en wat er dient te gebeuren. Ze verwachten pasklare oplossingen. Ook professionals en zorgverzekeraars verwachten vaak een gestructureerde en rechtlijnige benadering, die ze menen terug te vinden in een behandelprotocol. Vanuit deze interpretatie verwijzen psychische symptomen naar een afgebakende stoornis. Als die in kaart is gebracht, volgt de gepaste behandeling; en dat is met name de behandeling die volgens wetenschappelijk onderzoek voor deze stoornis het meest geschikt is. Dat onderzoek is gebaseerd op de ‘randomised controlled trial’ (RCT) die het effect van een behandelmethode objectief evalueren. Hierbij wordt niet alleen de onderzoekspopulatie streng geselecteerd op basis van exclusiecriteria, maar wordt ook de methodiek streng bewaakt met het oog op de repliceerbaarheid. Bovendien wordt het onderzoeksresultaat blind afgewogen ten opzichte van een groep patiënten die een placebo ontving. Hoe solide deze methodiek ook is voor natuurwetenschappelijke fenomenen: voor psychische aandoeningen schiet deze aanpak, gebaseerd op meetbaarheid en de inclusie van alle relevante factoren, schromelijk tekort. Onderzoeksgroepen correct afbakenen is een haast onmogelijke opdracht wanneer het ‘object van onderzoek’ de psyche van de mens betreft. Een symptoom kan immers pas begrepen worden binnen de complexiteit van de context, het levensverhaal en de persoonlijkheid van de patiënt. Een methodiek kan bovendien niet losgekoppeld worden van de persoon die het onderzoek uitvoert. Van een medicijn kan makkelijk een placebo worden voorgeschreven, maar hoe transponeren we dit naar de psychotherapeutische behandeling? De repliceerbaarheid van RCT’s voor de psychotherapeutische context is in werkelijkheid dan ook erg onvolkomen.<sup>4</sup>

### **Geen twee mensen zijn gelijk aan elkaar**

Je reageert bijvoorbeeld depressief omdat je een dierbare hebt verloren bij een auto-ongeval. Iemand anders is dan weer depressief omdat hij de hoge verwachtingen van het leven niet waar kan maken. Hoewel de aard van de symptomen en de diagnose dezelfde zijn, gaat het hier over twee verschillende situaties. Problematieken kunnen immers onmogelijk

volledig losgekoppeld worden van het persoonsgebundene. Elke psychische reactie heeft immers een betrekkningsniveau dat iets zegt over de specifieke persoon in de specifieke situatie. De problematiek van persoon A kan daarom onmogelijk gelijkgesteld worden met die van persoon B. Juist daarom dient het therapeutisch antwoord een op de persoon afgestemd antwoord te zijn. Psychotherapie is maatwerk en vakmanschap. De vraag met betrekking tot de juistheid of exactheid van de behandelmethodede dient niet gezocht te worden in de meetbaarheid van een behandeling. Het antwoord vinden we veeleer in het mensbeeld zelf. Hoe kijk ik naar de mens? Waarom stuit hij op deze problemen? Ik kan geen oplossingen vinden in de therapeutische ruimte zonder allereerst bij deze vragen stil te staan. Wat maakt ons tot wie we zijn? Hoe verhoudt het rationele zich tot het emotionele? Wat is de impact van het driftmatige? Hoe realiseert zich de empathie en de intersubjectiviteit? En ben ik wel zo vrij als ik denk? Dit zijn de hamvragen die de rode draad vormen van dit boek. Mensen zijn opvallend minder rationeel en berekenend dan algemeen wordt verondersteld, en hedendaags wetenschappelijk onderzoek toont dat ook aan.<sup>5</sup>

Tegelijk is het rationele een belangrijk deel van hoe ik tracht om te gaan met mezelf en de wereld om me heen. Ik ben in staat mijn gedrag doelgericht te sturen en weloverwogen beslissingen te nemen. Mijn bewustzijn stelt me in staat om vrijwillige handelingen te realiseren. Maar toch blijft de *impact van het impliciete functioneren* enorm. Vertrekkend vanuit mijn lichaam functioneert het automatisch en het heeft de bijsturing vanuit het rationele register nauwelijks nodig. De menselijke belichaamde conditie zorgt ervoor dat ik me voortdurend onbewust afstem op de mij omringende wereld. Deze afstemming realiseert zich op basis van een automatisch kennisveld dat aan het expliciete kennen voorafgaat. Elk mens bouwt doorheen het leven een veelheid aan impliciete kennis op omdat het lichaam als vanzelfsprekend gericht is op een instrumentele of praktische wereld. Het stellen van handelingen in deze wereld en het ervaren van continue feedback hierop, genereert een onbewuste en automatische relatie met de wereld waarin ik leef. Zo hoef ik tijdens het autorijden niet meer na te denken bij het schakelen of kan ik op mijn toetsenbord tokkelen terwijl ik mijn gedachten de vrije loop laat. De mens is zo in de eerste plaats een organisme dat deel uitmaakt van en ingebed zit in een leefwereld. Hij is