



Stilte. Negende jaarcongres voor klinisch psychologen en klinisch neuropsychologen. Utrecht, 21 april 2017

Tijdschrift:

[Tijdschrift voor Psychotherapie > Uitgave 4/2017](#)

Auteur:

Ries Buckers

» [Naar de samenvatting](#)

Van de titel 'Stilte' ging vooraf al een zekere rust uit. Mensen die ik erover sprak hadden kloosterassociaties. Ikzelf moest denken aan de afspraak om te zwijgen tijdens een retraite die ik ooit deed. Er ontstond een band met mensen die ik letterlijk nog nooit had gesproken. Is woordloze aanwezigheid in onze psychotherapieën misschien net zo belangrijk als de vragen, samenvattingen en verbale reflecties die we uitspreken? Nieuwsgierig bereidde ik mij voor op een dag die misschien een verassend licht zou werpen op ons vak.

Voorzitter *Annette van Schagen* opende de dag, jaarlijks georganiseerd door de Stichting Wetenschapsbevordering Klinisch psycholoog en Klinisch neuropsycholoog (WKK), en bracht de paradox van het thema onder de aandacht: 'Woorden geven aan iets waar per definitie geen woorden voor zijn.'

Dat bleek achteraf mee te vallen. Vanuit verschillende invalshoeken werd veel gezegd. Over de betekenis van zwijgen, stilstaan bij het vak, stilte en sterven, stilte en aandacht, slaap en stilte, en meer. Een enigszins caleidoscopisch programma, maar toch voldoende samenhangend. Dit alles vond plaats in het daglichtvrije gedeelte van de Jaarbeurs in Utrecht, die het midden houdt tussen een taxfreezone op een vliegveld en een sterrenwacht.

De eerste spreker, *Salman Akhtar*, sneed direct hout met het meest indrukwekkende betoog van de dag. Op een gedifferentieerde manier liet hij ons met aandacht naar stilte luisteren en nodigde ons uit de betekenis ervan te doorgronden. De traditie om het zwijgen van de patiënt als teken van afweer te zien, vond hij beperkt. Het kan zowel iets uitdrukken als iets verbergen. Alle emoties – liefde en haat – kunnen in stilte tot expressie komen. Bepaalde ervaringen kunnen echter ook (al dan niet opzettelijk) verzwegen worden, waardoor ze uit het bewustzijn verdwijnen van therapeut en patiënt.

Soms zijn er geen woorden. Er zijn delen van de menselijke geest die geen stem of naam hebben. Het eerste jaar van ons leven is er geen taal. Dat eerste jaar blijft in ons, met een diepe emotionele impact. De ervaringen uit die tijd zijn niet opgenomen met woorden en kunnen er ook niet mee ontsloten worden. Ook zijn er ervaringen waar geen woorden voor zijn in een bepaald taalgebied. Of er zijn wel woorden, maar die zijn zo beladen met angst dat ze in onbruik raken. Zo worden ervaringen vermeden, waardoor ze uit de ervaring kunnen verdwijnen. De relatie tussen het onbewuste en de taal is fluïde.

In de klinische situatie is het goed te luisteren naar de stilte en deze te interpreteren, aldus Akhtar. Er zijn vele interpretaties mogelijk, met elk ook een verschillende benaderingswijze. In de stilte kan een ervaring uit het verleden uitgedrukt worden. De patiënt die vroeger geen geluid mocht maken, zwijgt in therapie. Deels past hij zich aan, deels daagt hij de ander uit.

Stilte kan ook een dramatische pauze zijn, gericht op het vangen en vasthouden van de aandacht, uit angst deze te verliezen en bevestigd te worden in de eigen betekenisloosheid. Daarnaast is er de abrupte pauze ... midden in een zin.

Dissociatie of toenadering? Een te stellen vraag: 'Wat gebeurde er net, toen je stopte met praten? Het leek net of je verdween. Waar was je, toen dat gebeurde?' Stilte kan de pauze van een komma zijn. Wat dan na de komma volgt, is onbelangrijk. 'Ik denk eraan om zelfmoord te plegen, maar niet werkelijk.' Geef in dat geval aandacht aan het gedeelte voor de komma. Dan is er nog de volgehouden stilte, soms meerdere sessies na elkaar. Wacht dan totdat de patiënt gaat praten, als een vlinder die ontpopt. 'Je doet kennelijk iets heel belangrijks hier, want je komt, zegt niets en betaalt er wel voor.'

Therapeut en patiënt kunnen soms ook samen zwijgen. Bijvoorbeeld omdat de therapeut niet mag spreken, al het gezegde wordt afgewezen. Dit is gelijktijdig zwijgen, elk vanuit een ander standpunt. Zwijgen kan echter ook gezamenlijk zwijgen zijn. Twee mensen die samen stil zijn in elkaars aanwezigheid, als 'a grace that rarely comes into our lives'. Boeiend betoog, een uitnodiging voor verdere verdieping.

De tweede spreker, *Manu Keirse*, riep ons op om bij verlies van een dierbare met gepaste woorden uit de stilte te treden en de moed te vinden in stilte getuige te zijn van het verdriet. Om ons hiervan te doordringen, liet hij geen retorisch middel onbenut en nam hij ons mee 'wandelen door de wereld van het verdriet aan de hand van persoonlijke verhalen'.

Zo vertelde hij over zijn onzekerheid als student, bij het bezoeken van zieken. Hij probeerde zich te spiegelen aan artsen en verpleegkundigen die met 'Het komt goed'-achtige bemoediging een stervende patiënte weer hoop leken te geven. Uit onervarenheid wist hij niet hoe dit te imiteren. Hij ontdekte dat juist deze misleidende manier van communiceren niet passend is en dat hij de bereidheid moet tonen om te worstelen met vragen waarop niet altijd antwoorden zijn. Een citaat: 'Stil zijn en getuige zijn van het verdriet van de ander. Niet doen alsof je de allesweter bent. Eenvoudig aanwezig zijn, zonder iets te doen. De stilte die spreekt.'

Echter, met stilte kan ook het lijden worden genegeerd. Keirse noemde verschillende redenen die mensen hiervoor kunnen hebben: 'Als ik aandacht geef aan het verdriet van de ander, neemt het te veel tijd, is het ongepast, helpt het de ander niet om er overheen te komen.'

Hij pleitte ervoor om de tijd te nemen en mensen de hand te reiken, zodat het verdriet naar boven kan komen en beter kan worden gedragen en verdragen. Zijn hoofdboodschap was dan ook: het helpt om aanwezig te zijn en te durven stilstaan

bij het verdriet, zodat je de schadelijke stilte rond dood en verlies doorbreekt. De gruwelijkheid van het verdriet wordt vaak verzwegen. Verlies heeft echter fundamenteel te maken met liefde en houden van. Als je je dat realiseert, kun je de stilte verdragen.

Op heldere wijze introduceerde *Guy van Widdershoven*, de derde spreker, het morele beraad als methode om stil te staan bij morele dilemma's. Kenmerkend voor dilemma's is de onontkoombare keuze tussen twee mogelijkheden die beide tot schade leiden. Er staat dus duidelijk iets op het spel. In het moreel beraad worden de uitersten van zo'n keuze tegenover elkaar gezet, om pas daarna met tussenoplossingen te komen. Zowel zeer ingrijpende beslissingen als dagelijkse situaties kunnen onderwerp zijn. De te beantwoorden vragen zijn: wat gaan we morgen (anders) doen? Heb ik het eerder goed gedaan? De voor- en nadelen worden getoetst aan de normen en waarden van betrokkenen, en op een methodische manier wordt vervolgens toegewerkt naar het antwoord. Het beraad heeft hierbij een vaste volgorde: introductie, casusselectie, methodeselectie, beeldvorming, oordeelvorming, besluitvorming en afronding. Moreel beraad is relatief tijdsintensief – circa anderhalf uur – en wordt ervaren als gevulde tijd, nuttig om te doen. Het kan bijdragen aan het ontwikkelen van een moreel kompas, op basis waarvan in de dagelijkse praktijk onderbouwde beslissingen worden genomen. Stilstaan als zinvolle activiteit.

Naast een uitstekende lunch bood de pauze ruimte om diverse kraampjes te bezoeken en om kunst van psychiatrische patiënten te aanschouwen. Een flink aantal posters toonden de onderzoeksinspanningen van collega's die zich inzetten voor de ontwikkeling van het vak. Anton Hafkenscheid, Bram Bovendeerd en Margeet Visser vormden de jury die de posters beoordeelde, waarbij de RINO Groep voor de beste poster een prijs van maar liefst duizend euro ter beschikking stelde. Criteria waren: klinische relevantie, kracht van de onderzoeksopzet, kwaliteit van de conclusies, helderheid van presentatie. *Ella Lobrecht* ontving uit handen van Sacha Lamers de prijs voor haar onderzoek naar traumabehandeling van mensen met autisme. Helder, origineel onderzoek. In haar dankwoord deed zij een overtuigende oproep voor traumabehandeling bij ASS, vanwege het frequent voorkomen van pestervaringen en sociale uitsluiting in de voorgeschiedenis.

Na de uitreiking volgde een spetterend optreden van Niek KleinJan, een jonge topper op percussiegebied. Op een indrukwekkende manier bespeelde hij de kleine trom en de vibrafoon. Ook de stilte tussen de noten wist hij te raken.

Uit een ruim aanbod koos ik voor de workshops van *Anton Hafkenscheid* ('Wat valt er te zwijgen? Stilte in de supervisie') en die van *Joke Hellemans* ('De helende kracht van stilte en meditatie in mindfulness'). Hafkenscheid begon zijn workshop met enkele herkenbare verzuchtingen, dat de materialistische visie op het vak overheerst en dat het soms lijkt alsof we per woord worden betaald. De tijd voor reflectie is daardoor sterk aan het verminderen. Dit terwijl de behandelaar zelf en niet de methode – zo blijkt keer op keer – de belangrijkste door ons te beïnvloeden factor is, voor een succesvolle behandeling. Hij deed het prikkelende voorstel dat *Routine Outcome Measurement* (ROM) zich niet zozeer moet richten op klachtvermindering, maar op het monitoren van de behandelaar en op de voortgang richting overeengekomen doelen. Dit is ROM-informatie die het reflectieproces op het eigen functioneren van de behandelaar kan voeden. Aansluitend bracht hij op een vlotte manier en met hulp van de zaal een rollenspel op gang, waarop kon worden gereflecteerd.

Hellemans besteedde aandacht aan het stapsgewijs bespreken en oefenen van de basisprincipes van mindfulness. Wellicht onderschatte zij hiermee de doelgroep en was er meer ruimte voor verdieping. Met de bekende definitie van John Kabat Zinn, 'doelbewust aandacht hebben voor de ervaring van moment tot moment zonder oordeel', startte zij de workshop. Ze bracht twee geestestoestanden onder de aandacht: de verbaal conceptuele gerichtheid versus de sensorisch, experiëntiële, perceptuele gerichtheid. Deze laatste wordt via mindfulnessstraining meer toegankelijk gemaakt. Dit kan door de aandacht bijvoorbeeld te richten op de directe ervaring, met de ademhaling als object.

Op eenzelfde manier kunnen stilte en rust in een gesprek helpen om meer toegang te krijgen tot de directe ervaring en kan mindfulness de therapeut ondersteunen om meer present te zijn. Mooie citaten sierden haar verhaal.

Heb je geduld te wachten Tot de modder zakt Het water helder wordt? Kun je in stilte verwijlen Tot de juiste handeling Vanuit zichzelf ontstaat? Lao Tse

Het slotstuk van de dag was een interview van *Pieter Hulst* (AT5 en VPRO) met schrijfster-filosofe *Joke Hermsen*. Als een volleerd actrice gaf zij op expressieve en erudiete wijze inhoud aan haar verhaal. Hulst wist met associatieve en licht clowneske reacties verrassend grappig vorm te geven aan zijn rol als toeschouwer van deze onewomanshow over aandachtvolle tijd. Hier en daar leek de rolverdeling tussen beiden het publiek te ergeren, vanwege het ontbreken van een dialoog. Ik vond het echter zeer onderhoudend. Iets wat niet voor de hand ligt, aan het einde van een goed gevulde dag.

We worden met een chronisch gebrek aan tijd geconfronteerd, aldus Hermsen. We moeten ons bewust worden van wie de tijd is en ervaren hoe tijd doorspeelt in al onze ervaringen. De tijd kent daarbij twee gezichten: niet alleen de meetbare kloktijd, maar ook de niet meetbare, aandachtvolle tijd. Kloktijd structureert de wereld. Die hebben we zelf ingesteld, op basis van het ritme van de dag – alsof tijd ruimtelijk is, als punten op een meetlint dat je voor je uitwerpt. Terwijl alles stroomt. Als we ons dat niet realiseren, verliezen we de aandachtvolle tijd.

Steeds vaker wordt van ons verwacht dat wij snel reageren. Nadenken of twijfel zou iets laakbaars zijn. 'Daar moet ik over nadenken', is geen gebruikelijke reactie meer. Zonder rust kun je nog wel hetzelfde denken of reproduceren, maar je kunt niet het nieuwe of onverwachte laten ontstaan dat zich associërend en omcirkelend aan ons openbaart. Tegenwoordig is volgens Hermsen onze gerichtheid te teleologisch, waardoor steeds nieuwe systemen worden ingevoerd, zonder dat vooraf werkelijk is nagedacht. Dit terwijl je pas een nieuw begin kunt maken, als je eerst nadenkt over de beginselen. Bijvoorbeeld door meer te praten over wat we willen en vanuit welke beginselen we de gezondheidszorg vormgeven. Stil de tijd. Een pleidooi voor een langzame toekomst, waarmee het rijk gevulde congres tot een einde kwam.

Over dit artikel

Titel

Stilte. Negende jaarcongres voor klinisch psychologen en klinisch neuropsychologen. Utrecht, 21 april 2017

Auteur:

Ries Buckers

Publicatiedatum

14-06-2017

DOI

10.1007/s12485-017-0202-z

Uitgeverij

Bohn Stafleu van Loghum
Tijdschrift
[Tijdschrift voor Psychotherapie](#)
[Uitgave 4/2017](#)
Print ISSN: 0165-1188
Elektronisch ISSN: 1876-5637