



www.DirectieveTherapie.nl

Dank voor uw download

U kunt er natuurlijk uit citeren, graag zelfs, maar dan wel met bronvermelding. U mag dit artikel ook ruimhartig verspreiden mits het niet voor commerciële doeleinden is. In die gevallen pas na onze schriftelijke toestemming.

Opname in bloemlezingen en readers moedigen wij aan, maar wel graag eerst even overleggen.

Alle rechten van de artikelen liggen bij
de Stichting Cognitie en Psychose.

Voor alle vragen:
info@gedachtenuitpluizen.nl

Het Dth jubileumcongres

Een impressie

*Joosje de Koster**

Het jubileumnummer was geheel gewijd aan het thema storende preoccupaties. Daarop volgde op 26 en 27 mei het jubileumcongres over hetzelfde thema. Hoewel het aantal congresgangers tegenviel, waren de twee dagen inhoudelijk een enorm succes.

Het congres werd geopend door Alfred Lange, die een mooi verhaal hield over de geschiedenis van de directieve therapie. In 1975 richtte hij met zes collega's het tijdschrift *TDT* op, de voorloper van *Dth*. Zeven redactieleden en dus ook zeven abonnees. Zij wilden de luis in de pels zijn van de toenmalige rigide eenschoolse benadering van de psychotherapie. Dertig jaar later is de directieve therapie een gevestigde therapievorm, vertegenwoordigd door – en dat is wel zo prettig – zeer verschillende therapeuten met evenzoveel verschillende benaderingen.

Toch viel er tijdens de lezingen en workshops van het congres duidelijk veel gemeenschappelijks te ontdekken. Allereerst was er natuurlijk het thema van het congres. Storende preoccupaties als onderliggend, gemeenschappelijk kenmerk van psychische stoornissen bleek een prachtig uitgangspunt voor het bespreken van behandelmogelijkheden en een mooie inspiratiebron voor talloze verwijzingen naar literatuur, verhalen en mythes. Zo illustreerde Alfred Lange de preoccupatie van de mens met het nastreven van het vaak onbereikbare geluksgevoel door middel van een citaat uit de roman *De Gravin van Parma* van Sándor Márai. Martin Appelo gebruikte in zijn inspirerende lezing de Perzische mythe van Ormuz en Arima om uit te leggen dat preoccupaties reeds lang de kern van ons bestaan vormen: wij zijn allen reeds voor onze geboorte de harmonie kwijtgeraakt en leven voortdurend in de spanning tussen het één en verdeeld zijn.

Behalve over de algemene preoccupaties van de mens is er natuurlijk veel te zeggen over de specifieke preoccupaties van patiënten met een psychische stoornis. Kees Hoogduin gaf een duidelijk beeld van de verschillen in pathologische gedachten bij patiënten met een dwangneurose, angst- en paniekstoornis en het syndroom van Gilles de la Tourette. Dirk Hermans sprak in een snel en helder betoog over preoccupaties bij depressie en legde uit dat het rumineren veel meer is dan een symptoom van die stoornis. De mate van rumineren blijkt een voorspellende factor voor de ernst van de depressieve stoornis: het versterkt en verlengt de depressie.

De belangrijke rol die het rumineren speelt bij depressie kan vergeleken worden met de rol van disfunctionele preoccupaties bij andere stoornissen. In de verschillende workshops werd dit op creatieve manieren duidelijk gemaakt. Mark van der Gaag gebruikte rollenspelen om de deelnemers het belang van de mate van preoccupatie bij wanen te laten zien. Wencke de Wildt liet de deelnemers aan haar workshop over afhankelijkheid van psychoactieve stoffen ten volle gepreoccupeerd raken met hun

* MR. DRS. J.M. DE KOSTER is docent relatie- en gezinstherapie bij de programmagroep Klinische Psychologie van de Universiteit van Amsterdam en is als psycholoog werkzaam bij het Instituut voor Directieve Interventies te Amsterdam.

eigen craving naar uitgestalde chips, snoep of sigaretten. Laurence Claes en An Vandeputte overtuigden ons op een prachtige manier van de ernst van zorgelijke preoccupaties bij zelfverwonding, gedrag dat net als storende preoccupaties niet gekoppeld is aan een specifieke stoornis. Wat mij is bijgebleven is de onwenselijkheid om zelfverwondend gedrag meteen te verbieden: de mogelijkheid tot zelfverwonding is voor de patiënt evenzeer van levensbelang als de zeis voor iemand die de jungle moet doorkruisen. Pas met het herstructureren van de preoccupaties kunnen gedragsalternatieven voor de zelfverwonding gezocht worden. Tijdens het congres raakten wij steeds meer overtuigd van de juistheid van het idee van Korrelboom en Appelo dat storende preoccupaties de grootste gemene deler van de psychopathologie zouden kunnen zijn. Iets wat in het classificatiesysteem van de DSM geheel niet aan de orde komt.

De volgende vraag was natuurlijk of de preoccupaties te beïnvloeden zijn. Met andere woorden: wat zijn de behandelmogelijkheden? Ook op dit gebied bleken veel workshopgevers hetzelfde uitgangspunt te hanteren, waarbij het accent steeds net anders gelegd werd. Het gaat hierbij om de techniek die nu mindfulness genoemd wordt, maar die al veel langer bekend is, via de meditatietechnieken van het boeddhisme maar ook uit de begintijd van de directieve therapie. Korrelboom en Appelo noemen terecht de term aandachtsmanipulatie als codewoord voor de behandeling van preoccupaties. Een paar voorbeelden van de verschillende vormen van aandachtsmanipulatie die tijdens het congres besproken werden:

Susan Bögels liet de deelnemers aan haar workshop mediteren. In een nieuwe behandeling voor sociaal fobici maakt zij mede gebruik van meditatieoefeningen waarbij patiënten hun aandacht meer leren richten op 'being' dan op 'doing'. Zo leren de patiënten hun klachten anders bekijken en accepteren. Wellicht een verbetering van de klassieke cognitieve gedragstherapie, die bij sociale fobie een vrij lage effectiviteit en een groot aantal 'drop-outs' kent. Ook Johan Vanderlinden, de Vlaamse expert op het gebied van eetstoornissen, sprak over het tekort van bestaande behandelingsprotocollen. Slechts 40% van de boulimiepatiënten knapt op en over de resultaten bij anorexia nervosa is zelfs niets bekend. Hij pleit voor een meer efficiënte benadering van storende preoccupaties bij eetstoornissen en ziet heil in de nieuwe 'Acceptance and Commitment Therapy' die in dit nummer ook beschreven wordt door Francis De Groot. Vanderlinden noemde het gebruik van relaxatieoefeningen waarbij eetstoornispatiënten, net als sociaal fobici, leren om van een afstand naar hun preoccupaties te kijken. In zijn vlotte lezing bepleitte Jaap Spaans van het eetstoorniscentrum Rintveld in Nederland een vergelijkbare aanpak.

Een laatste benadering was van Korrelboom en Appelo zelf, die ons het begrip aandachtsmanipulatie presenteerden in de vorm van behandelprincipes als Rationele Rehabilitatie en contraconditionering. In een aanstekelijke duopresentatie werden we opgeroepen om via een snelcursus ons zelfbeeld in twintig minuten te verbeteren.

Voor meer informatie over contraconditioneren en over de meeste thema's die hierboven werden genoemd, verwijs ik weer naar het vorige (jubileum)nummer van *Dth*. Niet alle sprekers heb ik hierboven kunnen noemen. Ik weet wel dat allen zeer gewaardeerd werden.

En dan. Vrijdagmiddag. Iedereen is tevreden met de veelheid aan informatie. Ook zijn we eensgezind over het nieuwe dogma: storende preoccupaties zijn de grootste gemene deler van de psychopathologie en wij gaan deze aanpakken via een vorm van mindfulness, van aandachtsmanipulatie. Wij hadden echter geen rekening gehouden met onze eigen luis in de pels, de Vlaamse psychiater Dirk de Wachter. In de laatste lezing van het congres, met als titel *Het ondraaglijke tekort van de (directieve) therapie*, legt hij ons uit dat storende preoccupaties gewoonweg niet bestaan. De mens heeft geen woorden meer, hij weet niet waarom hij iets doet. Hij doet. En van de therapeut wil hij geen gesprekstherapie, maar een pil, of een maagband. Gebruik makend van de diagnose van de borderline persoonlijkheidsstoornis geeft De Wachter een diagnose van de persoonlijkheid van de westerse – ik geloof zelfs van de Nederlandse! – mens. De mens die gekenmerkt wordt door instabiele relaties, onaangepaste agressie, à-la-carte religiositeit, situatie-ethiek. De mens die niet meer weet wie hij is. De mens die te ver gaat, omdat hij eindig is (Bataille) en geen grote verhalen meer kent (Léotard). Ook ik heb geen woorden meer, ook niet om deze lezing goed te kunnen beschrijven. Ik zou Dirk de Wachter tekortdoen. Hij hield ons een spiegel voor en wij werden steeds stiller. Zijn besluit voor de jubilarissen bleef nog lang hangen: Blijf maatschappelijk alert en openstaan voor nieuwe evoluties. Wees niet-dogmatisch en praktijkgericht. Met het adagio 'forever young' nam hij afscheid. Wij luisterden hierna toch anders naar de korte lofzang op de directieve therapie van Ad Kaasenbrood, die hierbij Alfred Lange nog speciaal bedankte voor zoveel jaren betrokkenheid bij *Dth*. Het was mooi geweest. Een prachtig intiem congres, met een gezellige donderdagavond, waarop ik me goed thuis voelde bij de Vlamingen die de tegenwoordigheid van geest hadden om net de betere wijn op tafel te zetten.