



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

lessen uit de letteren

Over het niet onderdrukken van gedachten; waren de witte beren wel zo origineel?

Alfred Lange

Daniel Wegner toonde als eerste experimenteel aan dat men zijn gedachten niet bewust moet proberen te onderdrukken. Hij ontving alom lof voor zijn ‘experimenten met witte beren’ (Wegner, 1989). Eerder was het in de directieve therapie van de jaren 70 en 80 van de vorige eeuw al gebruikelijk om ongemakkelijke gedachten te accepteren in plaats van te bestrijden. De directieve therapeuten hadden dit op hun beurt natuurlijk overgenomen van coryfeeën als Victor Frankl (Frankl, 1960) en Milton Erickson (Erickson, Rossi, & Rossi, 1976). Tegenwoordig vinden we het terug – zij het wat zwaarderwichtiger – in de geschriften over Acceptance and Commitment Therapy (ofwel ACT) en ‘Mindfulness Therapy’ (Hofmann & Asmundson, 2008). Niks nieuws onder de zon.

Wegners experimenten hadden een meerwaarde boven de casuïstiek van bovengenoemden. Hij bewees met zijn experimenten dat bewust onderdrukken van angstwekkende gedachten juist leidt tot een toenemen van deze gedachten.

Afleiding lijkt dus beter. Kees van der Velden en ik hebben er ooit een hoofdstuk in een boek aan gewijd. Het hoofdstuk heette ‘Aflleiding’ en beschreef een aantal gevallen waarin bij cliënten met straat- en winkelvrees de obsessieve gedachten en angsten afnamen door de afleidende taak die ze van hun behandelaar hadden gekregen. Een van hen, mevrouw Droog, ging bijvoorbeeld een feestwinkel in teneinde om een hondendrol te vragen. De gedachten aan de komische en spannende kanten hiervan leidden de aandacht af van de angst voor paniek (Lange & Van der Velden, 1980).

In een ander deel van de *Directieve therapie*-reeks beschreef ik een vrouw die niet in liften durfde, ook niet in gezelschap (Lange, 1977). Ze was erg bezig met wat er in een lift allemaal mis kon gaan; hij kon

PROF. DR. A. LANGE is als bijzonder hoogleraar verbonden aan de programma-groep Klinische Psychologie van de Universiteit van Amsterdam. E-mail: a.lange@uva.nl.

bijvoorbeeld blijven hangen tussen etages. Ik had een ogenschijnlijk mooie in vivo-exposure bedacht: ze zou ondanks haar angst met mij samen in de lift naar boven gaan. Onderweg zou die dan door de technicus van het gebouw tot stilstand worden gebracht. Cliënte was van het stoppen op de hoogte, maar wist niet wanneer het zou gebeuren. We handelden conform de afspraak: samen in de lift, even zorgen dat er niemand anders instapt en, ja hoor, ergens halverwege twee etages stond hij stil. Na een paar minuten vond ze het wel genoeg. De lift zelf dacht er anders over. Hij bleef waar hij was. Na enkele minuten belde ik via de lifttelefoon met de technicus. Hij snapte er niets van. Dit was hem nog nooit gebeurd. Hij zou zijn uiterste best doen de lift weer aan de praat te krijgen. Ik begon behoorlijk te zweten. De cliënte, een welbespraakte Amsterdamse, begon stevig te schelden: 'het was een smerige gore streek', 'doorge-stoken kaart' enzovoort, enzovoort. Na een lange vijf minuten zette de lift zich weer in beweging. We stapten uit op de verdieping van de therapieruimte.

Eenmaal in de hal vroeg ik haar: 'je bent nu wel erg boos op me, maar was je ook bang?'

Nee, dat was ze niet. Totaal niet.

Onbedoeld was de beste afleiding gecreëerd. Zo goed, dat ze nooit meer bang is geweest voor liften. Bang en boos gaan kennelijk niet zo goed samen.

Het heeft me altijd verbaasd dat Wegner steeds weer de witte beren als 'leitmotief' bleef onderzoeken. Was er niets relevanters te bedenken? Ook andere onderzoekers zijn veelal blijven vasthouden aan de witte beren (Van den Hout, 2005). Waarom?

Het antwoord kunt u vinden bij Dostojevski. In een wat minder bekend werk (*Het dorp Stepansjikovo*) beschrijft hij een dorpje met zijn 100 lijfeigenen (Dostojevski 1859; Nederlandse vertaling 2007). De verteller is de neef van de goedaardige, extreem subassertieve eigenaar van het dorp. Deze oom is bang voor zijn eigen moeder, een generaalsvrouw. Hij is echter nog banger voor Foma Fomitsj: een onbemiddelde, onaanzienlijke lelijkerd die zich bij de generaalsvrouw heeft ingedrongen en iedereen met zijn narcisme en pseudo-spitsvondigheden terroriseert. De boeren zijn als de dood voor hem, al is het maar omdat hij in woede ontsteekt als zij geen Frans tegen hem spreken of op andere wijze zijn intellectuele gemoed pijn doen.

Het allerbangst is Falalej, 'een jongen, die deel uitmaakte van het lijfeigenpersoneel, al heel vroeg wees was geworden, en het petekind van de overleden echtgenoot van mijn oom. Oom hield veel van hem' (pag. 80).

De jongen viel ook goed in de smaak bij de generaalsvrouw. Hij

was bijzonder knap om te zien, dromerig en naïef. Hij vertelde bijvoorbeeld elke dag wat hij had gedroomd. Dit kwam hem duur te staan, want Foma Fomitsj haatte hem omdat de echte machthebbers van hem hielden. Toen de jongen eens vertelde dat hij had gedroomd van een witte stier, ontstak Foma in woede; hij hield een tirade en vernederde Falalej waar hij maar kon:

‘Falalej kreeg straf; hij moest geknield in de hoek liggen. Ten strengste werd hem verboden, zulke ruwe, boerse dromen te hebben... laat staan met een witte stier... kun jij dan niet dromen van iets elegants, teers, edels, een of ander tafereel uit de goede kringen, bijvoorbeeld heren die kaartspelen of dames die in een prachtige tuin wandelen? Falalej beloofde beslist die nacht te dromen van heren of dames, wandelende in een prachtige tuin’ (pag. 83).

Vanaf die keer vroeg Foma hem elke ochtend waarvan hij die nacht had gedroomd?

Elke ochtend was er weer drama. In tranen biechtte Falalej op dat hij had geprobeerd van heel andere dingen te dromen, maar het was niet gelukt. En iedere keer kreeg hij ervan langs. Het kwam niet in hem op te liegen, bijvoorbeeld door een droom over een rijtuig met dames te fabriceren. Hij was veel te eerlijk; zelfs de anderen wilden hem niet tot liegen aanzetten. Hij vermagerde en wist niet meer hoe zich te gedragen.

Het verhaal gaat verder met andere smerige streken van Foma Fomitsj. In Dostojevski's schitterende verhaal zien we, behalve het thema waarover dit artikel gaat, ook nog een scherpe waarschuwing aan het adres van diegenen die menen dat men subassertieve, sociaal-angstige personen kan overhalen om hun omgeving wat meer tegenspel te geven; de neef probeerde zijn lieve, extreem zachtmoedige en sociaal-angstige oom te bewegen om in opstand te komen tegen de indringer, maar daar kwam niets van terecht. Tenenkrommend zijn de lezers er getuige van dat de oom zich iedere keer weer laat vernederen en in de manipulaties van de hystericus Foma trapt. Gelukkig loopt het uiteindelijk slecht af met deze narcistische sadist. Pas als hij te lang blijft bluffen dat hij weggaat uit dit ‘dorp dat hem niet waard is’ en ze hem – onverwacht – niet proberen tegen te houden, vertrekt hij en komt het dorp tot rust...

Referenties

- Dostojevski, F.M. (1895/2007). *Het dorp Stepansjikovo*. Amsterdam: G.A. Van Oorschot, 227 blz.
- Erickson, M.H., Rossi E.L., & Rossi, S.I. (1976). *Hypnotic realities*. New York: Irvington.
- Frankl, V.E. (1960). Paradoxical intention: A logotherapeutic technique. *American Journal of Psychotherapy*, 14, 520-535.
- Hofmann, S.G., & Asmundson, G.J.G. (2008). Acceptance and mindfulness-based therapy: New wave or old hat? *Clinical Psychology Review*, 28(1), 1-16.
- Hout, M. van den (2005). Over witte beren en de hardnekkigheid van emotionele stoornissen. *Directieve therapie*, 25(3), 264-275.
- Lange, A. (1977). Wie een kuil graaft voor een ander...; een onverwachte ontwikkeling bij de behandeling van een liftfobie. In: Velden, K. van der (red.), *Directieve therapie vol. I*. Deventer: Van Loghum Slaterus.
- Lange, A., & Velden, K. van der (1980). Afleiding. In: Velden, K. van der (red.), *Directieve therapie vol. II*. Deventer: Van Loghum Slaterus.
- Wegner, D.M. (1989). *White bears and other unwanted thoughts. Suppression, obsession and the psychology of mental control*. New York: Guilford Press.