

# HET OOG VAN DE ANDER

## OVER MENTALISEREN, GROEPSPROCESSEN EN CULTUUR



**Congres Lang leve de deeltijd, Over culturen, groepen en mentaliteit  
25 jaar V.M.P.D., 25 jaar De Bremmele, 5 oktober 2007**

**Door Joost Baneke \***

### **Inleiding**

In de eerste plaats wil ik zowel de Vereniging van Medewerkers in Psychiatische Deeltijdbehandeling als Dagbehandelingskliniek De Bremmele feliciteren met hun 25-jarig bestaan. En danken voor hun uitnodiging op deze dag iets te mogen zeggen over culturen, groepen en mentaliteit.

In de psychische ontwikkeling speelt het contact tussen de eerste opvoeder(s) en het kind een belangrijke rol. Hoe de ander kijkt, accepterend of afwijzend, heeft waarschijnlijk een grote invloed op de manier waarop het mentaliserend vermogen van een baby gevormd wordt, en daarmee op de manier waarop anderen in het algemeen worden ervaren – ook op veel latere leeftijd.

Mentaliseren is het vermogen gevoelens, overtuigingen, gedachten en andere mental states te hebben, zowel over de eigen persoon, als over de ander. Het oog van de ander, de blik van de ander, hecht zich als het ware definitief aan de manier waarop het kind over zichzelf en de ander gaat denken, voelen en verlangen. Hoe iemand zich gezien weet of meent door de ander, bepaalt ook hoe die persoon zich in een groep zal voelen of gedragen.

Maar niet alleen de blik, sterker nog: waarschijnlijk zijn het in de eerste plaats de hartslag van de ander, het geluid van de moeder, haar geur, haar warmte, die fundamenteel zijn voor onze 'mentaliteit', de manier waarop wij anderen en ons zelf waarnemen.

In deze lezing zullen enkele aspecten van het vermogen tot mentaliseren worden besproken in relatie tot therapeutische en culturele groepsprocessen.

*\* Prof.dr. Joost J. Baneke klinisch & forensisch psycholoog en psychoanalyticus. Bijzonder hoogleraar Gezondheidspsychologie en psychosociale aspecten van conflict, communicatie en gezondheid Universiteit Twente, hoofd Psychologisch Advies Centrum Twente Mediant GGZ. Recente publicaties: Schaamte in organisaties (In: Holster e.a., 2007), Gezondheid en hoop, een levenslooperspectief (In: Verheugt-Pleiter e.a., 2006), Signaalschaamte, afgeweerde schaamte en geweld (In: Oei e.a., 2006).*

## Boeddhistische monniken

De afgelopen anderhalve week verschijnen dagelijks berichten over monniken in Birma, die protesteren tegen het regime. Boeddhistische monniken die zich verzetten tegen hun overheid.

Het is geen alledaags gezicht, maar komt bij herhaling voor. Vietnam, Tailand, Tibet – om maar drie andere landen te noemen waar het protest van de monniken, zelfs na meer dan 40 jaar, nog doorklinkt. Regeringen van die landen vrezen de monniken, juist omdat ze zich buiten de politiek houden, maar door hun stille kracht een enorme macht vormen. Als de Duitse bondskanselier, Angela Merkel, de Dalai Lama ontmoet, reageert de Chinese regering als door een wesp gestoken.

Die altijd glimlachende Dalai Lama, wat is dat toch voor man? Waarom zijn zoveel westerse intellectuelen, meestal zo afkerig van alles wat met religie te maken heeft, aanhangers geworden van het Tibetaans boeddhisme? Waarom gaan managers, effectenmakelaars, en politici in retraite in Japanse kloosters, waar ze de hele dag op hun kont zitten en moeten teren op een bordje soep en een hap kleffe rijst?

De kracht van de groep. Daarin schuilt vermoedelijk één van de geheimen van de monniken.

Niet alleen van de boeddhistische monniken, maar ook van de christelijke monniken – al staan deze laatste misschien minder in het nieuws.

Maar ook deze christelijke monniken kennen hun geschiedenis van protest en verzet tegen overheersing en geweld. Tien jaar geleden werden in Algerije 7 Franse monniken vermoord door extremisten. Deze monniken hadden nooit de bekeringsdrift gekend van sommige geloofsgenoten, maar waren aanwezig onder de moslims en baden net als de gelovige moslims 5 keer per dag, vastten op gezette tijden, gaven aalmoezen, kortom deden eigenlijk alles wat vrome moslims ook horen te doen – met uitzondering van de bedevaart naar Mekka. Nadat extremisten aan het begin van de jaren 90 van de vorige eeuw verschillende buitenlanders hadden vermoord en vervolgens te kennen haddengegeven dat met alle buitenlanders te zullen doen, vertrokken velen uit Algerije. Maar deze monniken bleven uit overtuiging: dat vreedzaam samenleven uiteindelijk sterker zou zijn dan moorden. Dat overgave – en dat betekent Islam: overgave aan God - , zelfs aan toekomstige moordenaars, sterker zou zijn dan vluchten of partij kiezen voor de regering. De monniken hadden zelfs al een testament geschreven, waarin zij hun moordenaars bij voorbaat vergeving schonken. Je moet je vijanden liefhebben, was één van hun zelfgekozen opdrachten. Zij namen hun eigen overtuiging serieus, met alle gevolgen van dien. In 1996 werden zij vermoord. Hun dood verenigde moslims en christenen in Algerije meer dan daarvoor, en had daardoor ook vergaande politieke gevolgen.

Ik vermoed dat dit soort gedrag. dit soort verregaand empathisch gedrag van die monniken alleen mogelijk is als je bijzondere capaciteiten hebt om te mentaliseren. Dat wil zeggen, je zeer goed kunnen inleven in zowel de gevoelens en gedachten van jezelf, als die van anderen, nota bene degenen die zichzelf beschouwen als jouw doodsvijand.

Maar de kracht van zowel die boeddhistische, als die christelijke monniken komt niet alleen voort uit individuele, persoonlijke capaciteiten. Hun vermogen tot mentaliseren is onderdeel van een cultuur, is een vermogen dat gevormd is door een opvoeding en opleiding tot monnik, door een geschiedenis van meer dan drieduizend jaar monnikencultuur, die de verschillende geloofsovertuigingen overstijgt.

Want monniken bestaan al veel langer dan Siddharta Gautama, de Boeddha die in de 5e eeuw vóór Christus leefde, en door het zien van een jammerlijke grijzaard, een ernstig zieke, een lijk, en een bedelmonnik zijn leven wilde veranderen.

Alle monniken hebben dit gemeen: ze proberen hun individualiteit te verliezen, onder andere door alleen te zijn, al dan niet in groepsverband, door te mediteren en tegelijk op die manier verbonden te zijn met alle mensen en met de hele schepping. Zelfs éénzame

kluizenaars zijn pas monnik als ze die verbondenheid beoefenen en ervaren. Die vorm van meditatie is een vorm van mentaliseren.

De cultuur van de monniken is bij uitstek een cultuur van groepsgewijs en tegelijk volkomen alleen mentaliseren. Het is een cultuur van de paradox, van schijnbare tegenstellingen.

En zo komen we toch nog uit bij de deeltijdbehandeling. Want u dacht natuurlijk al: waar wil die man heen, met al die monniken?

## **De drie voorwaarden voor mentaliseren**

Wat kunnen psychotherapeuten, meer in het bijzonder groepstherapeuten en deeltijdwerkers leren van die monnikencultuur? Dat is een vraag die ik met mijn verhaal automatisch opgeroepen heb, denk ik. Die vraag geef ik u, want het is in elk geval een vraag die ik zelf zou willen stellen en waarop ik het definitieve antwoord niet weet. Maar ik heb wel een aantal suggesties, en daar zal ik de rest van deze lezing mee vullen.

De Engelse ontwikkelingspsycholoog en psychoanalyticus Peter Fonagy, die inmiddels ook deeltijdbehandelingen met groepen doet, heeft een aantal belangrijke sociale vaardigheden genoemd, die het vermogen tot mentaliseren opbouwen of vergroten.

1. In de eerste plaats is er het vermogen om te fantaseren samen met andere kinderen, wat rond de leeftijd van 3 jaar bij kinderen aanwezig zou moeten zijn. Hoe beter kinderen van die leeftijd fantasiespelletjes kunnen spelen met andere kinderen, dat wil dus zeggen kunnen 'doen alsof' – kunnen doen alsof jij een prins en hij een boef is, of zij een heks en zij een koningin – des te beter blijken ze later in staat te zijn zich te verplaatsen in de gedachten en gevoelens van anderen, maar ook hun eigen gevoelens en gedachten beter te onderkennen.

2. Een tweede pijler van mentaliseren is praten over gevoelens en over het hoe en waarom van alles wat er in een kinderleven gebeurt. Moeders of vaders of zusjes of broers die met een kind dit soort gesprekje hebben, helpen enorm in het ontwikkelen van het intern kunnen praten met zichzelf over deze gevoelens en gedachten en alle psychische elementen die daarbij horen. Het gaat niet zozeer om veel praten, maar meer om de kwaliteit van het contact, de veilige sfeer waarin dit plaats vindt. Voorlezen is ook een manier om dit te bewerkstelligen, en ook daarvoor geldt dat de veilige, Nederlanders zouden zeggen de gezellige sfeer, minstens zo belangrijk is als de inhoud. Voorlezen is niet alleen gezellig, het is ook spannend, eng. Maar het geeft ook grenzen aan: de fantasie is over als het verhaaltje uit is, als het boek dicht is. De angst en het plezier worden begrensd in de tijd.

3. De derde bouwsteen is de interactie met leeftijdgenootjes. Nog belangrijker dan het praten met moeder, blijkt uit onderzoek, is het praten van kinderen met leeftijdgenoten over hun belevingen.

Maar als moeders en vaders en anderen een klein kind op een veilige manier leren omgaan met hen, dan zullen kinderen dat meestal ook gemakkelijker doen met andere kinderen.

Basis voor deze drie elementen is een veilige hechting – dat zal u niet verbazen.

Kinderen die deze drie capaciteiten laten zien, komen meestal ook goed door de bekende tests van de strange situation

een test waarbij een kind door de moeder in een voor het kind onbekende kamer wordt achtergelaten, en vervolgens gekeken wordt hoe het kind daarop reageert, of hoe het kind reageert als er een vreemde vrouw is, enzovoort. Cruciaal is of een kind in staat is de moeder – of beter: het moederbeeld – vast te houden als de echte moeder verdwenen is. Je zou ook kunnen zeggen: is een kind in staat de psychische moeder bij zich te dragen, als de lichamelijke moeder afwezig is?

De capaciteit om alleen te zijn – zoals de kinderarts Winnicott het noemde – kan zich alleen ontwikkelen als voldaan is aan die drie voorwaarden, denk ik.

## **Alleen zijn.**

Alleen zijn is niet in, past niet zo goed in onze cultuur. Dat is vreemd, want onze cultuur heet juist erg individualistisch te zijn. Vereenzaming, eenzaamheid is een belangrijk actueel thema, waar je als wetenschapper veel geld voor kan krijgen om het te onderzoeken. Want steeds meer mensen vereenzamen.

Alleen zijn kun je oefenen, ook als volwassene, en dat is wat de monniken doen. Ze spelen. Mediteren is een vorm van spelen. Het is omgeven met rituelen, regels, die alleen lukken als ze geen theorie zijn, of geen psychologie of theologie. Het neuriënd zingen van de monniken is een spel waarin zij met elkaar verbonden zijn, en met allen die vóór hen en na hen zo zingen.

Misschien zijn die oerklanken van de Brahmaanse, Boeddhistische en Benedictijnse monniken wel overgenomen van de moeder die neuriënd met het kind speelt en communiceert. Zo zingen is een beetje terugkeren op de moederschoot en ook dat is spelen. De populariteit van Maria met het kindje Jezus is waarschijnlijk daarom ook zo groot, nog steeds, blijkens de geweldige oplagen van de boeken van Paolo Coelho.

## **Deeltijdbehandeling en mentaliseren**

De drie elementen die de bouwstenen vormen van het latere vermogen tot mentaliseren, zijn – naar mijn mening – terug te vinden in elke goede groepsbehandeling, dus ook in de deeltijdbehandeling.

Ik noem ze nog een keer: 1. samen met anderen fantaseren, spelen, doen alsof. 2. met anderen praten over elkaars gevoelens en belevingen via het vertellen van verhalen. 3. met leeftijdgenoten delen van elkaars gevoelens en belevingen. Die drie gaan eigenlijk samen, ze vormen één geheel.

Stilletjes heb ik een vierde element genoemd, wat pas later zichtbaar wordt: het vermogen om alleen te zijn.

En dat is nu juist een element wat in de deeltijdbehandeling een cruciale rol speelt, denk ik.

In een deeltijdbehandeling vinden allerlei groepsprocessen plaats. Liefst in een diversiteit van behandelvormen: gesprekstherapie, creatieve therapie, bewegingstherapie, enzovoorts, in groepsverband, maar dikwijls afgewisseld met individuele therapie. Zo lees ik het in het informatieboekje van De Bremmele, en zo ken ik het ook nog uit Amsterdam, waar ik in de jaren 80 heb bijgedragen aan één van de eerste dagklinieken van Nederland.

Maar wat ik nergens lees, en wat juist enorm belangrijk is: de cliënten gaan terug naar huis, worden elke dag alleen gelaten en moeten – meestal niet expliciet – oefenen in alleen kunnen zijn. Al hebben ze een partner en kinderen, zij komen alleen thuis. Want zij zijn patiënt, zij doen iets aparts, zij horen nu ook bij een andere groep dan het eigen gezin.

Alleen zijn en wat dan? Piekeren over de therapie van die dag? Of opgelucht adem halen dat het voorbij is? Of juist het gemis van de veilige of iets minder veilige groep? Of stiekem verliefd zijn geworden op die leuke opgewonden griet of juist op die stille man? Wat doen deeltijdbehandelaars aan dat belangrijke vermogen om alleen te zijn? Hoe leren cliënten dat? Volgens Fonagy en de zijnen zouden cliënten dat dus vooral leren door met elkaar gevoelens en gedachten uit te wisselen, te bespreken, die samen door te maken. Overdracht en tegenoverdracht, cognitieve en emotionele herstructurering, ze dragen allemaal bij tot een beter vermogen tot mentaliseren. Maar het meest basaal is zijn veiligheid en vertrouwen. Vóór al die andere elementen moet er een basis zijn in de groep, zodat de groepsleden zich kunnen hechten. En dat is moeilijk, want de meeste

mensen die in deeltijdbehandeling komen hebben hechtingsproblemen, en tonen op zijn minst een zeker wantrouwen ten opzichte van anderen.

Maar is dit alles? Gaat het alleen om de cliënten? Hoe staat het met ons zelf? Zijn wij, behandelaars, professionals, in staat onze cliënten dat allemaal te bieden en te leren? Zijn we, bijvoorbeeld, zelf veilig genoeg gehecht en zijn we voldoende in staat tot mentaliseren? Of hebben we dit vak juist gekozen omdat er aan die veiligheid iets schort?

Als het goed is zijn de meesten van ons door diverse professionele opleidingen gegaan met een sterk persoonlijk leerproces, meestal in de vorm van een leertherapie. En door supervisie en intervisie gaat dat leerproces meestal door, nog afgezien van allerlei levenservaringen en therapeutische ervaringen, die ook meedoen.

Ook de therapeut moet alleen kunnen zijn. Wat gebeurt er met de behandelaar als de groep weg is? Dat is minstens zo'n belangrijke vraag, als wat er met de cliënten gebeurt aan het eind van de dag.

## **Veiligheid van de organisatie**

Veiligheid en vertrouwen zijn de basisingrediënten van elke relatie, van elk leven mag je wel zeggen. Erik Erikson sprak van 'basic trust' als basis van de hele verdere ontwikkeling van een mensenleven. Dat basale vertrouwen leidt tot hoop, en hoop is in Eriksons opvatting de motor die ons steeds weer helpt ons verder te ontwikkelen. Volgens de Amerikaanse psycholoog Snyder is hoop van de therapeut één van de belangrijkste niet-specifieke factoren die een positieve therapeutische werking hebben. Hoopvolle, betrokken therapeuten maken hun cliënten ook hoopvoller en meer betrokken. Betrokkenheid betekent dat je een voor de cliënt emotioneel betekenisvolle band hebt met haar of hem. Hoop betekent dat je een positieve verwachting hebt over de ontwikkeling van de ander, maar geen volstreekte zekerheid. Hoop betekent dat je ook kunt twijfelen.

In een particuliere praktijk kun je als therapeut, ondanks allerlei beperkingen van overheden en verzekeringsmaatschappijen, zelf nog een behoorlijk veilige of onveilige sfeer creëren. Als therapeut ben je daar dan zelf verantwoordelijk voor.

In de grote GGZ-organisaties waarin wij werken, ligt dat echt anders. Waarschijnlijk heeft Ad Verbrugge het daar al over gehad, maar ik zou dat dan nogmaals willen doen vanuit het perspectief van de behandelaar en ook vanuit het perspectief van mentaliseren.

Wanneer de Geestelijke Gezondheidszorg teveel wordt gedomineerd door een prestatiecultuur, die vooral getekend wordt door productie en succes, met een verplichte keuringsdienst van waren, dan is het risico op een cultuur van faalangst en narcistische opblazerij van de kwaliteiten van de eigen organisatie zeer groot.

Het oog van de ander moet in de eerste plaats vertrouwen uitstralen. Als controle en ambtenarij de behandelkamer zijn binnengeslopen, en de leiding overnemen van de behandeling, dan is wantrouwen wat uit het oog van de ander straalt: Big Brother, die meekijkt en vooral dirigeert.

Het klinkt misschien vreemd, maar wij zijn zelf mede oorzaak van deze ambtenarij en controlebehoefte. Wij zijn niet alleen onderdeel van een controlecultuur, maar wij zijn ook stemmers, televisiekijkers, wegblijvers bij belangrijke vergaderingen in de eigen organisatie, of hoe dan ook toch bijdragend aan dat wantrouwende oog van de ander. Tenzij wij heel bewust een andere keuze maken. Als wij ons verschuilen in onze behandelkamer en verder niet meedoen, ons niet actief verzetten tegen de macht van dat grote controlerende oog, lopen we het risico dat de managementcultuur nog meer gaat overheersen. Net als de monniken, moeten wij de stilte soms doorbreken, uit onze therapeutische kloosters komen, zelfs met het risico dat we geschouffeed worden .

Onlangs mocht ik van een management-adviseur vernemen dat de geschiedenis van een GGZ-organisatie in crisis maar vergeten moest worden. Het ging om de toekomst. Nu ben ik ook zelf graag optimistisch en toekomstgericht. Maar in dit geval betekende het dat we de scheefgroei van de organisatie niet zouden mogen bespreken of benoemen. Ik zou bijna zeggen: mij werd verboden te mentaliseren.

Veel van onze cliënten komen in behandeling, omdat zij niet voldoende hebben kunnen spreken over hun geschiedenis. Het kunnen uitwisselen van negatieve en positieve ervaringen met een betrouwbare partner, een moederfiguur of een vaderfiguur – en een goede therapeut is beide -, is cruciaal voor groei en ontwikkeling. De therapie, de therapeut en de organisatie waarin de therapeut werkt moeten betrouwbaar en veilig zijn.

Betrouwbaarheid is het keurmerk bij uitstek van de monniken. Als die gaan protesteren, dan is zelfs het protest betrouwbaar en veilig. Als die heilige betrouwbaarheid kapot wordt geschoten, lijkt het protest te verstommen. Maar het tegendeel is waar: al is het nog niet vandaag of morgen, het regime zal verdwijnen, en de monniken zullen blijven. Ik hoop dat we in onze deeltijdbehandelingen, nee in al onze behandelingen, iets van die cultuur van de monniken over kunnen nemen. Lang leve de deeltijd.

En Bremmele, bedankt voor 6 jaar samenwerking, in vertrouwen en veiligheid.