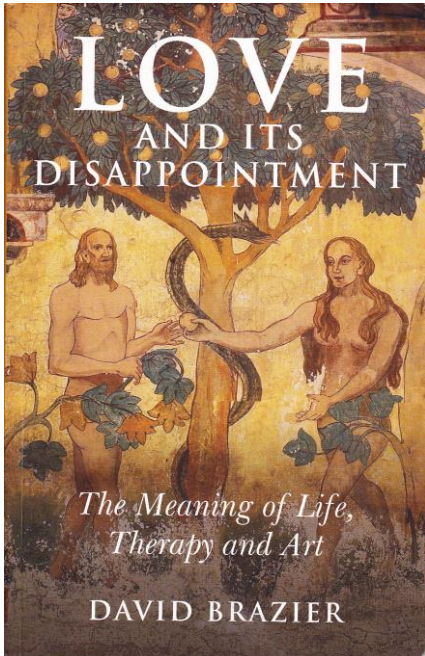


Therapie, Kunst & Wetenschap

Een bijdrage ter gelegenheid van 25 jaar Educatieve Academie



Het laatst verschenen boek van David Brazier *'Love and its Disappointment'*, met als ondertitel *'The meaning of Life, Therapy and Art'* raakte me diep toen ik het voor het eerst las. Ik had de kans om David Brazier enkele malen te ontmoeten, wat ertoe leidde dat ik ook *'Zen-therapy'*, *'Who loves dies well'* en *'The feeling Buddha'* (Nederlandse titel: *'Zonder gruis geen parels'*), las.

Een boeiend therapeut (neo-Rogeriaan) én Boeddhistisch schrijver, door de Huffington Post uitgeroepen tot een van de 12 Boeddhistische schrijvers die de moeite zijn om te volgen op Twitter (naast o.a. de Dalai Lama, Jack Kornfield en anderen). Ik nam me voor zijn boek te bespreken, helaas vond ik het niet zo'n gemakkelijke literatuur. De extra motivatie, na tweede lezing, komt van het thema van 25 jaar Educatieve Academie: 'Kunst en Wetenschap', waar het op eigenzinnige manier bij aansluit.

Waarom ik dit boek graag onder de aandacht breng, is omdat de gedachtegang die Brazier - vertrekkend en verder denkend vanuit Carl Rogers - opbouwt, verstrekkende en inspirerende gevolgen heeft en een nieuw licht werpt op therapie, het leven, liefde - in de brede zin - en kunst. Ik werd er warm van toen ik het las.

De noodzakelijke voorwaarden voor groei van Carl Rogers (1957)

In Interactionele Vormgeving kennen we de grondhouding van de therapeut, die teruggaat op het werk van Rogers uit 1957 over de welbekende 'Noodzakelijke Voorwaarden' voor groei in therapie. Ik breng ze hier nog even in herinnering:

1. That when client and therapist (or any other two persons) are in psychological contact, and
2. The client is in a state of incongruence, and
3. The therapist is congruent or integrated within the relationship, and
4. The therapist experiences unconditional positive regard for the client, and
5. The therapist has empathic understanding of the client's internal frame of reference, and
6. The communication to the client of the therapist's empathic understanding and unconditional positive regard is at least minimally achieved, then positive personality change, which will involve an increase in congruence, in the client, will occur.

In het kort kunnen we deze noodzakelijke voorwaarden van Rogers omschrijven als een onvoorwaardelijk positieve houding. Wat er in feite gebeurt op dat moment is dat de therapeut zichzelf opzij zet om volledige aandacht aan de cliënt te geven. Op die manier empathisch zijn, is een altruïstische bezigheid. De cliënt daarentegen, wordt gevraagd om op zichzelf te focussen. De test om de therapeutische doeltreffendheid na te gaan, is of de houding van de cliënt ten opzichte van zichzelf verandert. De cliënt gaat naar binnen, en maakt contact met wat hij voelt, de felt sense. Door dit te volgen actualiseert de cliënt zichzelf.

De noodzakelijke voorwaarde voor groei van David Brazier (1993)

Verder doordenkend over deze voorwaarden tot groei van Carl Rogers maakt Brazier een soort ommezwaai die heel interessant is. Hij stelt dat een cliënt de aandacht en acceptatie van de therapeut kan ontvangen op twee manieren, en afhankelijk van deze respons, groeit een cliënt of groeit hij niet. Sommige cliënten ontvangen de positieve instelling en zorg van de therapeut op wat hij een 'narcistische manier' noemt, waarbij de cliënt in een regressie gaat en louter ontvangt, of cliënten kunnen de houding van de therapeut internaliseren en ze worden zachter, altruïstischer, liefhebbender. Ze modeleren het gedrag dat hen wordt voorgedaan. Vaak zijn dit de cliënten die echt gaan groeien en vooruitgang maken in therapie. Dus voor een cliënt kan therapie goed doen, of niet, al naargelang. Vervolgens stelt Brazier zich bij de voorwaarden van Rogers de vraag of de therapeut zichzelf op dat moment óók actualiseert in de loop van de therapie. De cliënt heeft geen empathie of onvoorwaardelijk positieve waardering voor de therapeut en is niet congruent. Toch voelt Brazier intuïtief aan dat therapie bedrijven op zichzelf groeibevorderend is.

'The better one's health, the more fully one can listen. Is this conclusion reversible in the sense that learning to listen... may be productive of health? If so, it would help to explain why the practice of therapy is 'auto-therapeutic', as many therapists find it. [...] Listening is a common way of loving.' p. 44

Als het zo is dat het proces therapeutisch is voor cliënt én therapeut, dan blijkt daaruit dat er nog andere voorwaarden meespelen om groei te bevorderen. Het zou dan blijken dat het groeibevorderend is om onverdeelde aandacht te geven aan een ander. Om je eigen zorgen opzij te zetten en een volledig altruïstische houding aan te nemen, ongeacht of je zelf empathie, positieve houding of congruentie terugkrijgt. Dan zou therapie geven 'auto-therapeutisch' zijn.

'This is how being a therapist inherently tends to be fulfilling, whereas being a client may or may not become so.' p. 22

Zo concludeert Brazier dan dat de onvoorwaardelijke positieve waardering zeker groei bevordert, maar dat liefde of achting (wat hij in het Engels 'esteem' noemt) eigenlijk de basisgrond is van diezelfde houding. En deze grondvoorwaarde die in één woord kan gevat worden, veroorzaakt zowel de groei bij de cliënt, indien deze er wat mee doet, als de groei van de therapeut. Eigenlijk vat hij de voorwaarden voor groei compacter samen.

De voorwaarde voor groei is liefde, of waardering

Liefde of waardering als noodzakelijke voorwaarde voor groei is trouwens een stuk eenvoudiger uitgedrukt. Dan gaat het in therapie niet meer over de tendens tot zelf-

actualisatie, maar over de tendens tot liefhebben, in relatie zijn, of die liefde nu vervuld word of niet. Brazier erkent zeker dat er een tendens tot actualisatie bestaat, maar maakt onderscheid tussen tendens en motief. Het dieper liggende motief, dat aan de basis ligt, is volgens hem liefde.

'The goal of therapy is not that the client become an actualised self unto him or herself, but a fully-functioning being-in-relation, ever changing and developing through the proces of relating, not just to other people, but to all objects, which are, in practice, impermanent, and the optimum form of such relating is known to all as love.' p. 3

Op deze manier bekijkt Brazier zelf-actualiseren meer als iets dat gebeurt wanneer we ten diepste liefhebben.

'We feel fulfilled when we are able to love effectively and discontent when we cannot.' p. 22

Brazier voorzag dat het gebruik van liefde als term weer tot misverstanden zal leiden. Maar hij koos er bewust voor omdat het een toegankelijke en relevante term is, en hij wil graag over het leven spreken in eenvoudige taal. Hij begrijpt de term liefde ook in de breedste zin. Het is zowel liefde tussen twee mensen, als liefde voor je vak, liefde voor de natuur, liefde voor je land of idealen. En ook leren ontstaat uit liefde: we leren omdat we ergens van houden.

The primary drive, however, impels us into the arms of a world where there is much to learn. One only has to watch a young infant to see this. Everyday new learning is going on. Rogers was impressed by this self-directed learning and wanted it to be the template for all learning. [...] People learn because they love.' p. 63

Een bijkomend voordeel van deze formulering is dat er dan geen fundamenteel verschil tussen therapeut en cliënt meer is. Ze doen in feite allebei hetzelfde, iets wat Rogers intuïtief aanvoelde, maar niet in zijn theorie formuleerde.

Elegant

De theorie van David Brazier geeft bovendien op een elegante manier antwoorden op vraagstukken als het bestaan van altruïsme waar Freud of Rogers complexere gedachtengangen bij nodig hadden. Of levensdilemma's zoals: blijf je als jonge man of vrouw thuis om voor je kinderen te zorgen terwijl je lijdt omdat je het samen niet breed hebt, of kies je ervoor om lange werkdagen te maken, terwijl je daardoor er niet meer kan zijn voor je kroost. Dit heeft niet echt iets met actualisatie van je zelf te maken, maar met de poging tot liefhebben in moeilijke omstandigheden volgens Brazier. Als je namelijk alleen maar met jezelf actualiseren zou bezig zijn, zouden dit dilemma gewoon niet bestaan.

Niet pathologiserend

Freud verklaarde vele dingen vanuit onderdrukking en sublimatie van de seksuele impuls. Hij schreef een studie over het genie van Leonardo da Vinci, dat hij weet aan diens buitenechtelijke geboorte en overdadige tederheid van zijn moeder. Maar Brazier herformuleert dit mijn inziens veel minder pathologiserend:

Leonardo became what he became as a result of the frustrations caused by the obstacles that he encountered in his attempt to live the life of love.' P. 31

Freud suggereerde dat het ego ontstond vanuit het realiteitsprincipe dat botste met de driften van het onbewuste en zo verdedigingsmechanismen in het leven bracht. Brazier heeft het idee dat Freud daarin niet helemaal juist zat, maar dat de basisdrijfveer die gefrustreerd wordt, de liefde is, en dat de strategieën die de mens helpen om toch te blijven liefhebben ondanks de moeilijkheden, ons karakter vormen.

David Brazier ziet psychopathologie dan ook als een soort blokkade van de liefdesenergie. Wanneer de zelfbescherming het haalt van de liefde, is dat omdat we liever blijven leven om morgen misschien opnieuw te kunnen liefhebben. Wanneer zelfopoffering het haalt, dan is dat omdat we geloven en vertrouwen dat liefde en verbinding belangrijker is dan onze eigen korte termijn belangen.

Herformulering van Therapie

Het gevolg is een soort herformulering van therapie. Therapie wordt een proces van beminnelijkheid zien en herkennen, het is een proces faciliteren waardoor de cliënt liefdevoller wordt.

'In the special case of psychotherapy, if we generalise, a person (the client) who has experienced disappointment in loving seeks assistance. The therapist is trained to discern and locate what is lovable about the client. Two things follow. The first is that the client learns some of this skill, the application of which in their own life situation changes other significant relationships for them in important ways. The second is that since the element in the client that is most inherently lovable is the client's ability to love, the detection and celebration of this part by the therapist is directly therapeutic. By recognising lovability in the other we generally facilitate a process whereby they become more loving.' p. 47

In mijn beleving is dit een soort van Copernicaanse revolutie die ons denken over therapie drastisch vereenvoudigt en ook minder technicaliseert.

Maslov op de korrel

David Brazier ontpopt zich vervolgens ook tot een soort van myth-debunker. Leuk om met hem mee te denken en eens op een nieuwe manier naar overbekende theorieën te kijken. Volgens de theorie van Maslov uit 1954 kunnen mensen zichzelf maar actualiseren wanneer hun basisbehoeften vervuld zijn. Brazier zegt dat deze theorie wijd aanvaard is, maar niet in staat is om heel algemeen voorkomend gedrag te verklaren. We kennen allemaal mensen die zichzelf een tijdlang eten en onderdak ontzeggen, indien dat nodig is om hun liefde te vervullen, of dat nu liefde voor hun land, voor hun beroep, voor hun familie zij, of wat dan ook. Het is zelfs rationeel om je maaltijd uit te stellen indien je verwanten in een bedreigende situatie verkeren. Brazier verklaart dat zelfopoffering een heel natuurlijk iets is, en dat het in kleine manifestaties zelfs dagelijks plaatsvindt.

Eerst van jezelf kunnen houden voor je kan liefhebben?

Op dezelfde wijze ontkracht Brazier het idee dat we eerst moeten van onszelf houden om ons hart voor anderen open te kunnen stellen. We moeten volgens hem natuurlijk wel voor onszelf zorgen, om die dingen te kunnen doen in ons leven die we werkelijk wensen. Op deze manier is zelfzorg een noodzakelijke voorwaarde om te kunnen liefhebben. Het

omgekeerde is ook helder: sommige mensen hebben de hoop verloren om te kunnen liefhebben, en ze zorgen niet meer voor zichzelf. Wanneer ze vervolgens verliefd worden op iemand, dan zie je vaak en snelle verbetering in hun toestand. Zo besluit hij dat het juist is dat je goed voor jezelf zal zorgen indien je van iemand houdt, dan dat je voor jezelf moet zorgen om van een ander te kunnen houden.

Geluk is niet het doel

Volgens Brazier is geluk niet het doel, want wie liefheeft wenst geluk voor de ander. Therapie geeft op zichzelf ook niet noodzakelijk geluk, hoewel dat wel een neveneffect kan zijn. Het geluk dat ik ervaar is meestal een gevolg van positieve factoren in mijn leven als zelfvertrouwen, eigenwaarde, competenties. Maar therapie kan wel de capaciteit voor dat geluk creëren. Liefde verbetert het leven en het leven houdt enorm vele verschillende belevingen in. Liefde maakt ook dat we bezorgd zijn om degenen van wie we houden, en dus geeft liefde ook lijden en verdriet. Als therapie iets opbrengt, is het sensitiviteit, niet ongevoelig blijven, open staan voor het leven.

Brazier beweert trouwens zeker niet dat therapie alleen maar lieflijk en mooi zou zijn, soms is het leven onaangenaam, en doet het pijn. Maar toch geven eerlijkheid en waarheid ook weer diepere zin aan het leven, en is het onze plicht als therapeut om er naar te blijven zoeken.

'To seek truth is to be open to finding what is so irrespective of what it might turn out to be. The contention here is that this is the duty of the therapist and that it is a form of love: that love and truth are two aspects of the same thing and both unconditional.' p. 40

Overdracht anders bekeken

Deze visie herformuleert therapie maar impliceert ook een nieuwe en interessante kijk op positieve en negatieve overdracht. David Brazier bekijkt de overdracht die zich tussen cliënt en therapeut ontwikkelt als een overgang naar weer opnieuw leren liefhebben. In mijn praktijkervaring is het werkelijk zo dat in therapie vaak weer liefde gewekt wordt in het eerst gekwetste of gesloten hart van de cliënt, en dat de therapeut daar katalysator en getuige van is.

De verbinding met kunst

Volgens Brazier is het leven een onvermijdelijke opeenvolging van pogingen tot liefde die steeds weer frustratie en teleurstelling ontmoeten.

'Love has a hard time and so the person has to develop a range of strategies in order to go on loving somehow. Character is built out of our response to love's failures.' p. 24

In kunst en religie wordt deze liefdesfrustratie uitgewerkt en ze zijn een soort katalysator in de ontwikkeling van de maatschappij. Therapie vervult volgens hem een gelijkaardige taak op het niveau van het individu.

In this sense art is therapeutic and the artist and therapist are engaged in similar tasks. p. 74

Brazier maakt niet alleen een mooie vergelijking tussen kunst en therapie, maar verbindt ze met elkaar op diepere wijze. Hij schrijft dat therapie een vorm is van liefde die hij

'waarderen' of 'achten' noemt (esteem). Waardering of achting heb je voor iets of iemand gewoon omdat hij/zij/het je raakt. Je koopt er niks voor, het is gewoon gratis. Voor niets dus. Toch is het onmeetbaar wat het eigenlijk met je doet, en het geeft ons leven een soort van diepere zin. Je doet het simpelweg omdat het je blij maakt of omdat je ervan houdt. Meer nog, het ontbreken hiervan, maakt ons werkelijk onvrij.

'When most of what we do is no longer 'for love' we have become slaves, no matter how we may be rewarded' p. 12

Ook kunst is op die manier volgens Brazier gratis. Het gaat om de liefde, om het kijken met de ogen van de geliefde, die iets lieflijks kunnen ontdekken in elk klein detail. Kunst is volgens hem een soort alchemie: van gewone materie kan goud gemaakt worden door nieuwe aspecten toe te voegen of naar buiten te laten komen. Door kunst herwaarderen we onze wereld. Het is duidelijk dat Brazier een literatuurlijfhebber is, zoals blijkt uit de stoffering van zijn essay met verhalen uit wereldculturen die onze diepste menselijkheid vatten. Dat maakt zijn werk overigens bijzonder aangenaam om te lezen en verrijkend.

Wat kunnen therapeuten van kunstenaars leren?

Goede kunst is therapeutisch en schudt ons wakker. Het trekt onze aandacht en haalt ons uit ons gewontezelf. Door de betere kunst kan het gewoonweg gebeuren dat we plots geraakt worden en met liefdevolle en eerlijke blik gaan kijken.

De kunstenaar is volgens David Brazier een 'meester minnaar', kunst biedt nieuwe wegen aan om lief te hebben, ook wanneer diezelfde kunst moeilijk is. Kunst zoekt vaak extremen op, en nodigt de toeschouwer uit om een materiaal dat op zichzelf weinig belovend is opnieuw en vanuit een nieuwe invalshoek te bekijken. En dus is het de rol van de kunstenaar om onze liefdeshorizon te verbreden. Op dezelfde wijze doet de therapeut dat ook in zijn werk.

'The response that a therapist makes to a client, however much it may be formed or constrained by her tradition, be it person centred, analytic or whatever, must be new in this sense. It must be a work of art or it will be a dead thing and a dead thing alone cannot rouse the flow of love. The artist is exactly the same. His art must live.' p. 76

Ancillaire wetenschap

Wetenschap is het meetbare, en therapie gaat over het onmeetbare (de Liefde). Carl Rogers heeft zich als een van de eerste professoren in de psychologie bijzonder ingezet om therapie te onderzoeken op haar werkzaamheid door moderne middelen als bandrecorders in te zetten in het therapeutisch ontmoeten.

Wanneer ik in mijn therapiekamer luister naar de cliënt, dan bedrijf ik de kunst van het relateren, niet een of ander protocol. Hoewel in mijn aanvoelen de wetenschap – wat ik lees en bestudeer - een ancilla (Latijnse term uit de filosofie die dienstmaagd betekent) is van de therapie zoals de wetenschap ook een ancilla is van de filosofie, is mijn ontmoeting een zaak tussen twee open harten, het welbekende Ich und Du van Buber. Ook David Brazier gaat in op het onderwerp van techniek in therapie en de relatie. Ook voor hem is therapie een kunst en geen wetenschap, maar dit wil niet zeggen dat technieken geen nuttige elementen zijn in de menselijke interactie. Sommige cliënten kunnen plots beter over hun gezin van herkomst vertellen met behulp van een genogram bijvoorbeeld. Maar therapeutische techniek is volgens Brazier altijd 'contextueel'. Voor

hem wil dat zeggen dat de geroutineerde therapeut ook nieuwe technieken creëert in de sessie, zoals we dat ook in Interactionele Vormgeving voorstaan.

Tot slot: inclusiviteit

De verdienste van David Brazier is dat hij zijn ideeën nauwgezet heeft uitgewerkt en overdacht, ik behandel in dit korte stukje slechts een klein deel van de inhoud van zijn uiterst compact geschreven werk dat bijzonder veelomvattend is.

Een bijzondere kwaliteit van hem is dat hij niet stilstaat bij het pathologische, maar zoekt naar eenvoud en nuttigheid in zijn denken over psychotherapie en liefde, zodanig dat het ons helpt om zowel de psychotherapeut als de kunstenaar beter te begrijpen.

Het is geen boek over hoe therapie te bedrijven, het is een essay over de betekenis van het leven, therapie en kunst. Je zal er dan ook geen praktische raadgevingen of technieken in vinden, maar wel integratieve school-overkoepelende inzichten die met het hart van therapie (en het leven en kunst) te maken hebben.

Elke goede theorie kan voor hem een licht werpen – zonder andere theorieën te gaan weerleggen – en kan zo van belang zijn voor ieder. Zijn denken is inclusief: leren van allen, zonder het met allen te moeten eens zijn.

Aansluiting bij Interactionele Vormgeving

Het denken van David Brazier sluit goed aan bij integratief werken zoals we dat kennen in de Interactionele Vormgeving, in deze dat het de relatie centraal stelt als helende factor. Wat ikzelf het meest belangwekkende van dit werk vind is dat het duidelijk stelt dat liefhebben onze grootste drijfveer is, en dat we ook als therapeut steeds weer op dieper vlak helen wanneer we luisteren naar de verhalen van de cliënt en zijn belangrijke anderen.

Voor mij heeft dit boek gemaakt dat ik in mijn therapiekamer weer beter weet waar ik mee bezig ben, frisse motivatie vind, en vooral, dat het kijken naar mezelf en mijn cliënten eigenlijk ook eenvoudiger is geworden. Kortom: dit boek is de moeite van het doorspitten meer dan waard.

Christel Brughmans