

3535 woorden

Wouter Kusters

De vierde dimensie. De missing link tussen psychiatrie en waanzin

Speculaties door sjamanen, alchemisten en visionairen omtrent het bestaan van een enkel door hen geziene ‘vierde dimensie’, hebben tot heel wat waanzinnige razernijen, en esoterische waansystemen geleid. Maar ideeën kruipen waar ze niet gaan kunnen, en de gedachte aan een ‘vierde dimensie’ als antwoord op het beperkte drie-dimensioneel denken in de psychiatrie, is misschien zo gek nog niet. De vierde dimensie kan interessant zijn voor degenen die naar wegen zoeken om het vaststellende, vastgelopen driedimensionele bio-psycho-socio-model in beweging te brengen. Na een korte explicatie van de vierde dimensie in waanzin zelf, zal ik laten zien hoe dit ‘virus van de vier’, voor interessante ideeën en kruisbestuivingen omtrent spiritualiteit en narrativiteit kan zorgen in de praktijk van de dolende en zoekende hulpverlener.

Inleiding

In mijn boek *Filosofie van de waanzin* (2014) vormen de vierde dimensie en het getal van de vier een leidraad voor de lezer. Het mysterie van de vier is het organiserend beginsel van begin tot eind. Mijn boek bestaat uit vier delen -- in het teken van de vier natuurelementen, aarde, water, lucht en vuur -- en ieder deel bestaat weer uit vier hoofdstukken. Behalve in de (filosofische) vorm zit het element van de vier ook verborgen in de (waanzinnige) inhoud. Ik ben namelijk niet de eerste geweest die door de ontdekking van de vierde dimensie de waanzin in werd gedreven. Het getal vier en waar dit voor staat, is bij menig waanzinnige de druppel die de emmer doet overlopen, de dijken laat doorbreken, de rivier de laatste resten identiteit laat wegspoelen tot in het oceanische en tsunamische. Over het vele voorkomen van de vier in de waanzin merkte de neo-jungiaanse psychiater John Perry in 1974 al op: “Een wezenskenmerk van de waanzinnige wereld is de gekwadraterde wereld: een viervoudige structuur van de wereld of kosmos wordt gevestigd, gewoonlijk in de vorm van een gekwadraterde cirkel (vier continenten of kwartieren; vier politieke facties, regeringen of naties; vier rassen of religies; vier personen van de godheid; vier elementen of toestanden van het zijn).”

Zelf tuimelde ik de waanzin in toen ik ontdekte dat er meer is dan drie, meer dan drie dimensies. Hoe dat verliep, beschrijf ik uitgebreid in mijn boek, waaruit hier een minimale impressie over het belang van het getal vier (Kusters, 2014: 132 e.v.):

Alles was veranderd toen ik had ontdekt dat er meer is dan de drievoudigheid. Er is een vierde factor. Dat is de kracht die ervoor zorgt dat er überhaupt leven is en niet alles stilstaat. Naast de drie tijdstukken van verleden, heden en toekomst moet er een vierde element zijn om het rad van de tijd te laten ronddraaien. Dit vierde is het vuur dat de motor aandrijft. Vuur is van nature een magisch element en wordt in zijn kern van licht alleen gekend door wie zelf verlicht is. Het licht zie je in onze ogen. Door onze ogen gaan de dingen stralen. Voor de eenvoudigen van geest zijn er drie dimensies in de ruimte: hoogte, lengte en breedte. Wij zieners zien echter alles tegelijk van binnen en van buiten, vanuit het geheime medium van de vierde dimensie.

Wie het geheim van de vier kent, ziet alles anders. Wie nog in het teken van de hijgerige drie gevangen is, ziet alleen kale ziellose leegte, met levenloos vlees vastgesmolten aan een skelet van metaal. Drie is het getal van de platte kaart, vier het getal van de levende ruimte. Met z’n vieren roken we in de rookkamer en door de rook heen vloeien we samen. Alleen de grondstoffen van de rook zijn bij ieder van ons

anders. Karel is van de subtiele kleine sigaartjes, terwijl Kristel Marlboro rookt. Daaraan zie je dat zij nog niet zo lang bij de club van wijzen hoort. Nico en ik rookten vroeger halfzware shag, maar zijn hier in deze crisissituatie overgegaan op zware shag. Dat dampt beter. Om ons van elkaar te onderscheiden heb ik Mascottevloeï en Nico Rizla Rood. Het vuur gaat rond en zet alles in vlam. Zolang er vuur is, is er licht en blijven wij.”

Dit citeer ik bij wijze van *empowerment* en als eerbetoon aan al die heilige waanzinnigen, de waanzinnig heiligen, die zin, kern en betekenis van leven en kosmos zagen samenkomen in het getal vier en die door de grootsheid van hun ontdekking waanzinnig worden -- tijdelijk of definitief. Toegegeven, alles gaat uiteindelijk in rook op, en we kunnen weinig anders doen dan ‘Rage, rage against the dying of the light’, zoals Dylan Thomas al schreef. Maar om toch nog even het belang van de vier buiten een strikt waanzinnige context te plaatsen, kijk eens naar wat Schelling schreef, één van de meest diepzinnige, getormenteerde en gerespecteerde filosofen uit de Duitse geschiedenis:

“Pythagoras moet geweten hebben dat je eenvoudigweg tot vier tellen moet, dat één, twee, drie op zich niets zijn en niets tot stand komt zonder op het vierde voortschrijdingsniveau te zijn getreden. Ja, vier is de hoogste bestendigheid, van God en van de eeuwige natuur.”

Maar wat kunnen we met de vier buiten de Duitse filosofieboeken? Wat betreft de waanzinnigen, die redden zich wel met dit idee, die hebben genoeg aan een half woord of slechts een enkel teken, een enkele blik. Maar de hulpverleners, de eenvoudigen van geest, hoe helpen we hen? Laten we afdalen naar hun niveau, en de kracht van de vier proberen in te zetten om het bio-psycho-socio-model te ‘kantelen’.

Bio-psycho-socio

Het ‘bio-psycho-socio’-model is een veelgebruikte frase waarmee wordt verwezen naar een drievoudige aanpak. Daarbij wordt er allereerst door de biomedisch georiënteerde psychiater gekeken naar wat er lichamelijk mis is, dus naar het bio-niveau. Ten tweede wordt er op psychisch niveau gekeken hoe de psychische functies functioneren. Hoe gaat het met de concentratie, met de aandacht, met de stemming, met de emoties? Op het derde niveau, het socio-niveau, is er aandacht voor de patiënt in de sociale context. In hoeverre is er sprake van verziekte sociale relaties? Is er misschien iets mis in de directe sociale of familiale omgeving, of in een bredere maatschappelijke context van vereenzaming, werkloosheid of racisme? Met deze drie benaderingen, bio, psycho, socio, komen ruwweg drie soorten wetenschap en drie soorten hulpverleners overeen: ten eerste de (neuro-)biologie met de biologisch georiënteerde psychiaters, ten tweede de psychologie en de psychotherapeuten en ten derde de sociologie, de sociaal-psychiaters en de maatschappelijk werkers.

Dit model wordt vaak in het vaandel gevoerd om te laten zien dat men geen eenzijdige aanpak heeft, maar de mens in crisis op meerdere manieren te lijf gaat. Een belangrijke kritiek op dit model is dat het weliswaar rept van drie gelijkwaardige niveaus en van gelijkwaardigheid tussen verschillende soorten hulpverlening, maar dat het, als het erop aan komt, slechts gaat om het biologische niveau. Het biomedisch denken wordt vaak het belangrijkste geacht, en het medicinaal behandelen van patiënten is doorgaans de hoofdlijn van psychiatrische behandeling. Ondanks de gelijkwaardigheid van de niveaus die men uitdraagt, veronderstelt men veelal dat het biologische de basis is, waarop de andere niveaus steunen. Psycho en socio zijn leuk voor erbij, voor het softe verhaaltje bij het harde plaatje, voor de *Bühne*, maar de werkelijke locus van de problemen wordt geacht in het biologische te liggen.

De psychologie van het psycho-niveau, en de sociale psychiatrie van het socio-niveau worden gedomineerd door de macht van de biomedische retoriek. En als er bezuinigd wordt, is het nooit eens op de behandelend psychiater of de medicatie, maar worden altijd de psycho- of socio-niveaus eruitgesneden.

De dominantie van het bio-medisch discours en de onderdrukking en marginalisering van andere denkwijzen is een groot probleem zowel in de psychiatrie als daarbuiten. Maar daar gaat het niet om in dit artikel. Want de kritiek vanuit het idee van een vierde dimensie is van nog een andere aard. Het gaat niet zozeer om de -- mogelijk scheve -- verhouding tussen de drie dimensies, maar om de gedachte dat de drie dimensies onvoldoende zijn om de mens in crisis recht te doen en te helpen. Er zou meer nodig zijn dan wat het bio-psycho-socio-model te bieden heeft. Is dat ook zo?

De missing link

Ja, dat is zo, maar om andere redenen dan vaak wordt gedacht. Het is niet zozeer dat er in het bio-psycho-socio-model een vierde dimensie ontbreekt, die toegevoegd zou moeten worden om het model compleet te maken. Het is eerder zo dat het in het wezen van ieder model besloten ligt, dat het niet volledig kan zijn. Ieder model en iedere wetenschappelijke benadering bedient zich van uitspraken over hoe mensen in het algemeen in elkaar zitten en van wetten over hoe het menselijk denken en ervaren algemeen verloopt. Dergelijke wetten, statistische generaliseringen en feitelijke uitspraken over wat de mens is, zijn uiteindelijk niets dan inperkende oordelen, die proberen van de mens een voorspelbaar en berekenbaar object te maken. Voorzover de mens tot de natuur behoort, is hij ook wel als natuurfenomeen enigszins te voorspellen. Als een mens van een bepaalde hoogte naar beneden valt, dan weet je net als bij andere vallende voorwerpen, wanneer hij de grond raakt. Ook de manier en snelheid van genezing van de daarbij ontstane wonden is tot op zekere hoogte te voorspellen. Echter de mens in zijn totaliteit is niet een berekenbaar natuurlijk object en zelfs geen voorspelbaar dier. Er is iets dat zich aan alle planning, procedures en beheersprotocollen onttrekt, en dat is precies datgene waardoor mensen geen gedetermineerde wezens zijn. Wij mensen zijn niet bepaald, maar zijn vrij; onze toekomst is niet gesloten en niet voorspelbaar. Onze vrijheid en onze toekomst zijn niet berekenbaar op basis van data over ons biologische make-up, onze psychische kenmerken of onze sociale netwerkkaart.

Deze vrijheid maakt ons menselijk, maar is tegelijk onze grootste angst. Want diezelfde vrijheid impliceert dat wanneer je in een crisis terechtkomt, je niet weet hoe diep die crisis is. We kunnen niet meten, noch weten, hoe diep je kan vallen. Waar we letterlijk op lopen en waar we lichamelijk op kunnen vallen, is wel een duidelijke grond, maar het innerlijk van mensen heeft ten diepste geen grond, geen zekerheid, geen vastigheid. Vaak weten we niet eens of de geestelijke snelheid waarmee iemand beweegt en dreigt te verdwijnen, een val in het duister is, of een beweging naar verlichting. Modellen, berekeningen, generalisaties en statistiek werken niet op dit gebied. Maar toch probeert men steeds opnieuw het onberekenbare beheersbaar te maken. Soms vanuit een algemeen maatschappelijk managementperspectief: de machinerie die samenleving heet moet draaiende blijven. Soms vanuit een perspectief van medemenselijkheid: wie meent iemand te zien vallen, wil o zo graag een vangnet spannen, een voorspelling doen, een verzachtend medicijn toedienen. Goedbedoeld wellicht, maar wie met al teveel zelfverzekerdheid aan de knoppen van het bio-psycho-socio-model draait, doet alsof mensen vallende stenen zijn.

De kritiek vanuit de vierde dimensie luidt dat men in de bio-psycho-socio-benadering de mens analyseert aan de hand van (deel)eigenschappen, zoveel mogelijk objectieve informatie daarover probeert in te winnen met biologische en psychologische testen, en vervolgens deze eigenschappen op sturende wijze probeert te beïnvloeden. Maar achter de eigenschappen die men wil beïnvloeden, de symptomen die men wil bestrijden, huist een

‘drager’ van de eigenschappen. De grote en vaak onbegrepen klacht vanuit de vierde dimensie is dat men ‘de mens achter de patiënt met zijn symptomen vergeet’, dat ‘het lijden van de drager’, niet wordt gezien. Er wordt dan gezegd: ‘Ze behandelen mij, maar ze zien mij niet’.

Narrativiteit

Vaak wordt tegenover het bio-psycho-socio-model de ‘narratieve benadering’ gesteld. In plaats van de patiënt te meten en hem vragenlijsten te laten invullen, zou er geluisterd moeten worden naar de patiënt en zijn verhaal. Immers het gaat niet om symptomen, maar om de manier hoe de patiënt zichzelf ziet en beschouwt, hoe hij of zij over zichzelf nadenkt, over de belangrijkste levensgebeurtenissen en zijn of haar waarden.

Ten dele heeft de narratieve benadering hier een punt. De patiënt weet zelf het best wat telt als waardevol of problematisch en weet zelf ook het beste wat wel of niet belangrijk is om te vermelden. Een levensverhaal zegt vaak meer dan duizend losse aangevinkte vakjes. Echter, dit is op zichzelf nog geen kritiek vanuit de vierde dimensie op het bio-psycho-socio-model. Immers, een adequaat metende en observerende psycholoog kan zich evengoed interesseren voor de verhalen van de patiënt. Hij of zij kan daarin thema’s proberen te onderscheiden, lijnen aanbrengen in wat de patiënt vertelt en deze thema’s of problemen relateren aan zijn eigen psychologische kennis en inzichten in soortgelijke problemen van anderen. Bijvoorbeeld, het luisteren naar verhalen over geweld of verwaarlozing kan leiden tot psychologische adviezen die gebaseerd zijn op gewone wetenschappelijke psychologische inzichten over de dynamiek van trauma’s en traumaverwerking. Wat dit betreft benadrukt de narratieve benadering slechts de verhalende kant van het psycho-niveau dat soms in de praktijk wat ondergesneeuwd raakt. Maar ze is geen oplossing voor het probleem dat ik hierboven besprak.

De narratieve benadering verschilt wel meer van de bio-psycho-socio-benadering wanneer ze ervan uitgaat dat mensen zelf hun verhaal moeten maken. De patiënt wordt dan de ontwerper van modellen, theorieën en verhalen over zichzelf en deze geven hernieuwde zin en betekenis aan het leven en leiden naar andere manieren van handelen en omgaan met de medemens. De gedachte hierbij is dat mensen in crisis vast zitten in de verkeerde verhalen en negatieve denkbelden over zichzelf. De therapieën die hierbij horen, veronderstellen dat patiënten bewust moeten worden van hoe ze zich in de knoop praten en denken en een manier moeten vinden om een leefbare vorm te geven aan de intrinsieke knopen van het leven.

Bij een dergelijke narratieve benadering gaat het om een wending naar de emancipatie van het subject. Immers, het gaat om de empowerment en de eigen kracht om verhalen voort te brengen van de patiënt, en niet om de beheersing en sturing van de symptomen door de hulpverlener. Desalniettemin schuilt hierin het gevaar, dat de patiënt van de pathologische regen in de sociaal aangepaste drup terecht komt. Vaak zijn therapieën, zoals cognitieve-gedragstherapie, niet meer dan het afleren van oude patronen, en het aanleren van nieuwe trucjes hoe je moet leven en denken volgens de middelmaat als moderne, individualistische consument.

Maar de narratieve benadering heeft vaak nog een verdergaande pretentie, die wel onze vierde dimensie lijkt te raken. Volgens de hard-core aanhangers van narrativiteit gaat het niet alleen om een effectieve aanpak van verzwegen problemen en trauma’s, en ook niet om het persoonlijke verhaal, maar zou de zuivere daad van het vertellen op zichzelf al helend zijn. Dat er iemand is die je hoort, zou al voldoende zijn voor een aanzet tot crisisherstel. Iemand die er eenvoudigweg is, en die je heeft begrepen, dát wordt vaak genoemd als een van de belangrijkste aspecten van therapie. Dit is een interessant punt en wanneer men deze gedachte serieus zou nemen, zou dat een revolutie in de zorg betekenen. Het zou de zorg ont-professionaliseren, en de-specialiseren. Immers wat er dan eigenlijk nodig is voor de lijdende mens, is enkel een ander iemand die luistert, openstaat, aandachtig is en de medemens erkent

als mede-menselijk bezield wezen. De narratief therapeut hoeft niet allerlei activiteiten, gedachten of karaktertrekken van een patiënt te onderzoeken en af te remmen of juist te bevorderen. De ideale therapeut zou enkel zuivere oningevulde tijd, openheid en erkenning moeten schenken aan het diepste wezen van de lijdende medemens, dat verborgen ligt onder of voorbij alle biologische, psychologische en sociale eigenschappen.

Toch een waarschuwende kanttekening bij enthousiasme over de zuiver luisterende houding. Want we weten niet of mensen echt een luisterende ander nodig hebben, of dat dat slechts een opgeklopte gril is van onze moderne tijd van mateloos narcisme. Het is pas sinds tweehonderd jaar dat men het streven naar authenticiteit, autonomie en identiteitsontwikkeling bejubelt. En het is pas sinds vijftig jaar dat iedereen geacht wordt het recht te hebben om eigen zielerorselen uit te drukken en gehoord te worden. Anderzijds, volgens anderen behoort het tot het wezen van de beschaafde en geëmancipeerde mens, dat hij naar erkenning en respect streeft en dat hij in die een eerlijke, rechtvaardige samenleving ook zou moeten krijgen. De vierde dimensie zou er dan in bestaan dat het diepste wezen van de mens - die drang naar vrijheid - wordt erkend en bevordert.

Hoe het ook zij, mochten we menen dat vrijheidsstreven en behoefte aan erkenning de basis vormen van therapie en heling van de mens, dan legt dat een bom onder de professionele GGZ. Dan worden het gouden tijden voor de herstelbeweging, want wat een professional kan, dat kan een herstelwerker ook, en misschien zelfs net wat beter. Immers, bij de psychotherapeut kan het geven van erkenning en het bieden van een luisterend oor, gratis worden en de schijn van een methodisch trucje aannemen. De herstelwerker met zijn eigen ervaringen van crisis en leed echter, kan naast erkenning ook een portie herkenning serveren aan zijn lotgenoot. Behalve door de herstelbeweging kan de professionele GGZ ook worden ingehaald door allerlei alternatieve, religieuze en spirituele stromingen. Niet gehinderd door irrelevante kennis van vragenlijsten en vermeende wetmatigheden kan eenieder een luisterend oor aanbieden en een therapietoko beginnen.

Het meest saillant wordt deze vierde-dimensie-benadering uitgedrukt in wat de 'presentie-benadering' heet. Wat basaal nodig zou zijn voor een lijdende mens, maar evengoed voor niet-lijdenden, en eigenlijk voor iedereen, is dat je bij de ander aanwezig bent. Dus niet je blik half op het beeldscherm of op een mobieltje gericht. Niet met je aandacht al bij mogelijke antwoorden, bij hypothesen omtrent de aandoening. Niet met een checklist in je hoofd en voor je ogen die moet worden afgewerkt voor het intake-protocol.

Kortom, dit idee van de vierde dimensie, van het zuivere contact, de presentie, het luisterend oor, de open vrijheidsdialoog heeft de potentie een revolutie te ontketenen in de huidige GGZ, en gaat de grenzen van alle professionele hulpverlening ver te buiten. Want als er enkel een luisterend oor nodig is van een ander, waarom zou dat überhaupt een betaalde hulpverlener moeten zijn?

Explosie van kansen in het ongewisse

In de toekomst zal er gezocht worden naar kosteneffectievere en klimaatneutralere middelen om mensen die gehoord, gezien en begrepen willen worden in contact te brengen met mensen die tijd hebben om te luisteren. Wanneer we ons ontdoen van het idee van een professionele GGZ, dan wordt ieder soort van hulp een vorm van burenhulp tussen lotgenoten, waarbij iedereen elkaars lotgenoot is. Aangezien op internet iedereen de hele wereld als burenhulp heeft, zullen er adequate internetmiddelen of apps worden ontwikkeld om voor het ene vragende potje elders een bijpassend luisterend dekseltje te vinden. In een samenleving waarin eenzaamheid een van de grootste problemen is, is het niet verwonderlijk dat nieuwe technieken ingang zullen vinden, die voorheen enkel in de relatiebemiddelingsfeer werden toegepast. Zo bekeken zijn de GGZ-professionals eigenlijk ook niet veel anders dan archaische substitués van de geest.

De nieuwe media bieden kansen op nieuwe vormen van contact, erkenning, vrijheid en expressie. Het gevaar echter is dat ook op het internet - net als in de professionele GGZ - de basisverhoudingen tussen mensen worden geformaliseerd en geobjectiveerd en dat 'onderlinge zorg' een product wordt en aangeboden wordt op een markt van welzijn en geluk. Dan verworden de media van potentieel verbindende contactmiddelen, tot consumeerbare zorgpakketten die kunnen worden verhandeld voor het sparen van bonuspunten op je identiteitsfacebook.

Voor de basisbehoefte aan erkenning en contact met een ander is overigens niet per se in real time een reële menselijke ander nodig, ergens achter een pc. Je kan ook je problemen van je af schrijven en een internettherapeut voorleggen die er later naar kijkt. Of, op ge-de-professionaliseerde manier, inloggen in een beschermd sociaal forum, daar je verhaal doen en de reacties van lotgenoten later afwachten.

Wanneer we ons verder vanuit de vierde dimensie bezinnen wat contact nu eigenlijk precies betekent, breiden de mogelijkheden zich nog verder uit. Wanneer we ons openstellen voor contacten in niet-menselijke sferen, dan zijn de mogelijkheden voor interactie met de ander, en gedachte-uitwisselingen via media in de ruime zin des woords, op veel bredere wijze denkbaar. Dan kan je je dagboek vullen, een relatie aangaan met de taal en het schrift en verwonderd raken over wat eeuwen van gesprekken en teksten voor wijsheden hebben doen inslijten in onze gewone alledaagse taal, zo voor het grijpen, gratis en voor niks - in poëzie en proza. Of je kan in het bos of op het strand gaan schreeuwen en vervolgens naar de geluiden en echo's op de achtergrond luisteren, die het zwijgende antwoord geven op onze expressies van innerlijkheden. Of je kan je richten op je eigen diepste wezen en in de bronnen van jezelf een ander ontdekken, die er al was voordat je er was, en met deze grote onkenbare ander proberen een monoloog of dialoog aan te gaan.

De vierde dimensie met haar gevaren en mogelijkheden ligt dichterbij dan we vaak denken. Vrijheid is haar sleutelwoord, maar ze kan niet worden opgeëist, verhandeld of zelfs maar benoemd, op straffe van haar verdwijning. Wel is het mogelijk om omgevingen te creëren, waar ze floreert. Aangezien de ziel ongrijpbaar is, en dat is maar goed ook, zal de twintigste eeuwse driedimensionele bio-psycho-socio-benadering langzaam maar zeker plaats maken voor een verfijnde, humane vierdimensionele ecologie van de ziel, en zal de mensheid -- als ze niet is weggevaagd door mogelijke klimaatrampen -- het vierde 'voortschrijdingsniveau' kunnen bereiken waar Schelling op wees, en dat Pythagoras al voorzag.