

Reactie op 'Staat de wetenschap model? Over het mensbeeld van de cognitieve gedragstherapie'

Van Haute (2006) geeft kritiek op het mensbeeld van de cognitievegedragstherapie (CGT). Probleem is de stelling dat die analyse geldt voor 'de' CGT. Van Haute neemt vooral Beck als prototype van de CGT. Beck is inderdaad een van de meest vooraanstaande cognitieve therapeuten, doch 'de' CGT valt niet samen met Beck. De stroming die hier naast de opmerkingen van Van Haute wordt geplaatst, is *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT; Hayes e.a. 2006), gebaseerd op de *Relational Frame Theory* (RFT; Hayes e.a. 2001), een gedragsanalytische theorie over taal en cognitie. Als men zijn blik verruimt, en niet alleen naar Beck kijkt, merkt men dat de uitgangspunten van de kritiek reeds fout zijn.

*Functioneel contextualisme* 'Men denkt dan ook dat de cognitieve (gedrags)therapie uitsluitend op een wetenschappelijke theorie is gebaseerd en dat elke wijsgerige inmenging haar vreemd is'. Deze uitspraak klopt niet voor ACT/RFT. Hayes e.a. (2006) wijden zelfs een tiental bladzijden aan de onderliggende filosofie: het functioneel contextualisme.

Ook de bestreden stellingen dat wetenschap vrij is van subjectieve toevoegingen, uitdrukt wat werkelijk het geval is, en dat inzichten over de menselijke geest en psychopathologie een neutrale weergave zijn van hoe de menselijke geest 'echt' werkt, kloppen niet vanuit ACT/RFT. Voor het functioneel contextualisme is het 'gedrag-in-zijn-context' de eenheid van analyse. Hierbij horen drie uitgangspunten: (1) Focus op de hele gebeurtenis. Dit betekent dat de focus niet ligt op onderdelen (bewegingen, hersenwerking, geïsoleerd gedrag), maar op het interactieve geheel, inclusief de consequenties en voorafgaande gebeurtenissen; (2) Rol van de context. Zowel de actuele-situationele als de historische context van een persoon worden in beschouwing genomen; (3) Pragmatisch waarheids criterium. Het waarheids-

criterium is 'werkbaarheid'. Het doel is niet absolute, overal geldende, ontologische uitspraken te doen. Ook binnen ACT is 'waar' wat werkt in het leven van die persoon op dat moment van zijn leven (al is het geen pleidooi voor kortzichtigheid).

*Wetenschap als model?* Vervolgens betoogt Van Haute dat de wetenschap als model komt te staan voor het normale psychisch functioneren en dat pathologie hiervan strikt kan worden onderscheiden. Ook hier trapt hij open deuren in. ACT vertrekt niet van een strikt onderscheid tussen pathologisch en niet-pathologisch psychisch functioneren, maar benadrukt dat vaak normale psychische processen tot problemen leiden. Vooral verbale processen spelen hierbij een rol. Het hypothetisch-deductief denken van de wetenschapper is absoluut niet het model van de menselijke 'geest'. Centraal staat het typisch menselijke vermogen om verbanden te leggen tussen gebeurtenissen, en dit op een vrij willekeurige manier. Betekenissen kunnen doorgegeven worden en mensen kunnen deze afgeleide betekenissen voor waar aannemen ('Ik kan het niet meer aan'). Mensen kunnen het symbolische van de taal vergeten.

*Voorbijgaan aan het symbolische karakter?* Van Haute stelt dat de CGT voorbij gaat aan het symbolische karakter van het menselijk bestaan. Nu is mij niet bepaald duidelijk wat hij bedoelt met dat symbolische karakter. Alleszins onderstreept RFT het symbolische van de taal, en kadert het dit in leerprocessen. Het symboliserend vermogen van de mens is vaak een bron van problemen doordat men de symbolen letterlijk gaat nemen. Men raakt erin vast ('cognitieve fusie') en laat zich erdoor leiden. Ook analogieën, metaforen en verhalen hebben een belangrijke plaats in het menselijk bestaan (Stewart e.a. 2001). Het menselijk 'zelf' heeft binnen dit kader dan ook meerdere niveaus (Hayes & Gregg 2000): slechts op het eerste niveau speelt de inhoud, het zelfbeeld een grote rol. Mensen raken daar vaak in vast. Doel van therapie is niet zozeer het zelfbeeld inhoudelijk te veranderen, dan wel het proces te laten zien en de houding tegen-

over dat inhoudelijke zelfbeeld te veranderen. Dit leidt evenwel te ver voor deze reactie. Bedoeling is enkel te verduidelijken dat ‘de’ CGT niet bestaat en dat de opmerkingen van Van Haute slechts op een bepaalde, zij het belangrijke, strekking betrekking hebben.

## LITERATUUR

- Haute, P. van. (2006). Staat de wetenschap model? Over het mensbeeld van de cognitieve gedragstherapie. *Tijdschrift voor Psychiatrie*, 48, 873-879.
- Hayes, S.C., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (2001). *Relational Frame Theory: a post-Skinnerian account of human language and cognition*. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Hayes, S.C., & Gregg, J. (2000). Functional contextualism and the self. In C. Muran (Red.), *Self-relations in the psychotherapy process* (pp. 291-307). Washington DC: American Psychological Association.
- Hayes, S.C., Strosahl, K.D., & Wilson, K.G. (2006). *ACT. Een experiëntiële weg naar gedragsverandering*. Amsterdam: Harcourt.
- Stewart, I., Barnes-Holmes, D., Hayes, S.C., e.a. (2001). Relations among relations: analogies, metaphors, and stories. In S.C. Hayes, D. Barnes-Holmes & B. Roche (Red.), *Relational Frame Theory: a post-Skinnerian account of human language and cognition* (pp. 73-86). New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- F. DE GROOT, psycholoog, adjunct-directeur patiëntenzorg  
Psychiatrisch Centrum Broeders Alexianen

## ANTWOORD aan De Groot

### Psychotherapie en mensbeeld

De heer de Groot verwijt mij in mijn tekst over het mensbeeld van de cognitieve gedragstherapie (CGT) geen rekening te houden met de door hem verdedigde *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT). Mocht ik met deze recente ontwikkeling rekening hebben gehouden dan zou ik niet kunnen schrijven dat: (1) de CGT de indruk geeft wars te zijn van elke wijsgerige inmenging en (2) dat de wetenschapper in de CGT model staat voor het ‘normale’ psychische functioneren. De ACT gaat

immers uit van een expliciete wijsgerige theorie (het functioneel contextualisme) die een pragmatische visie op de kennis verdedigt en die haaks staat op het hypothetisch-deductieve methode waarvan ik beweer dat de CGT haar als bepalend voor het ‘normale’ psychische functioneren beschouwt.

Ik zou mij van deze kritiek kunnen afmaken door er op te wijzen dat ik in een tekst die maximaal 3.000 woorden mag beslaan, onmogelijk rekening kan houden met alle nieuwe ontwikkelingen, subtiele nuances enzovoort. Wanneer ik dit wel zou kunnen zou De Groot trouwens ook moeten uitleggen waarom ik dan extra aandacht zou moeten besteden aan de ACT en niet bijvoorbeeld aan de cognitief-analytische therapie of aan andere zogenaamde gedragstherapieën van de derde generatie.

Maar ik wil toch graag ook enkele meer inhoudelijke bedenkingen vastknopen aan het commentaar van De Groot. In de eerste plaats – en ook al suggereert hij in zijn formuleringen soms het tegendeel (‘open deuren’, ‘foute uitgangspunten’) – weerlegt hij op geen enkel moment mijn analyse van het werk van Beck, Meichenbaum en de versies van de CGT die men in de handboeken aantreft. Het debat lijkt dus vooral te gaan over de vraag of de CGT zoals ik haar heb bepaald representatief is voor wat men meestal onder CGT verstaat. Een eenvoudige ‘search’ op het internet leert al dat er toch nog wat water naar de zee moet stromen vooraleer ACT dezelfde representativiteit zal verworven hebben als de CGT in haar klassieke vorm.

Ten tweede bestrijd ik in mijn bijdrage niet de gedachte dat de wetenschap vrij is van subjectieve toevoegingen, zoals De Groot beweert. Ik stel alleen dat de tendens om de CGT als de enige wetenschappelijke vorm van psychotherapie voor te stellen verkeerdelijk de suggestie wekt of kan wekken dat ze ‘filosofisch neutraal’ is. Een wetenschappelijk inzicht pretendeert nu eenmaal dat het niet door waardeoordelen en subjectieve willekeur wordt vertekend. Wat ik beweer is dat geen enkele psychotherapie in deze zin ‘filosofisch neu-

traal' kan worden genoemd. Elke psychotherapie promoot – of zij dit nu erkent of niet – een mensbeeld dat niet wetenschappelijk is gefundeerd en waarvan de verdiensten onderzocht moeten worden. Mijn analyse van de CGT wou hiervan een illustratie zijn.

De Groot schrijft dat ik aan de CGT verwijt dat zij van een strikt onderscheid tussen normaliteit en pathologie uitgaat. Dit klopt niet helemaal. Ik beweer alleen dat de alomtegenwoordigheid van een hypothetisch-deductief wetenschapsmodel in CGT toelaat om (minstens impliciet) een strikt theoretisch onderscheid te maken tussen normaliteit en pathologie. De Groot beweert verder dat de ACT aan deze kritiek ontsnapt. Om deze stelling te staven volstaat het mijns inziens nochtans niet te stellen dat 'vaak normale psychische processen tot problemen leiden' of dat 'Het symboliserend vermogen ... vaak een bron (is) van problemen doordat men de symbolen letterlijk gaat nemen'. Om echt overtuigend te zijn zou De Groot moeten aantonen dat de ACT niet over een theoretisch (demarcatie)criterium beschikt om 'normaal' en 'pathologisch' psychisch functioneren strikt van elkaar te onderscheiden.

De Groot wijst er verder op dat de ACT wel degelijk rekening houdt met het symbolisch karakter van de taal. Uit de context blijkt dat hij het hier vooral heeft over het symboliserend vermogen van de taal. Mijn eigen verwijzing naar het symbolisch karakter van het menselijk bestaan had betrekking op symbolische systemen zoals religies, culturele zingevingssystemen of zelfs familieverhalen in de context waarvan de individuele symbolisering tot stand komen.

Ik wil uiteraard de CGT en de ACT niet op één hoop gooien. Ik heb, samen met De Groot, de indruk dat de ACT inderdaad een genuanceerdere benadering biedt van het menselijk bestaan dan de CGT zoals ik haar geanalyseerd heb. De ACT biedt bijgevolg wellicht ook meer mogelijkheden tot dialoog met andere stromingen. Maar uit het feit dat ze haar filosofische vooronderstellingen expliciteert – het weze dan in een tiental bladzijden?! – volgt uiteraard nog niet dat deze vooronderstellin-

gen vanzelfsprekend zijn. Zo is het bijvoorbeeld minstens niet evident om 'werkbaarheid' (en wat betekent dat dan?) als waarheidscriterium te weerhouden. Dit debat is zeker niet gesloten.

De Groots interventie illustreert ten slotte op treffende wijze hoe het debat tussen verschillende therapievormen ook steeds een debat is tussen filosofische inzichten en stromingen. Het psychotherapie-debat, zo schreef ik dan ook in mijn besluit, is 'een weerspiegeling van een debat dat veel verder reikt dan de psychotherapie als zodanig, maar dat de fundamenteën van onze cultuur en samenleving betreft'.

P. VAN HAUTE