

Existentiële hoop: een fenomenologisch leidmotief in het verstaan van depressie?

T. BAERT, Z. VAN DUPPEN, D. DE WACHTER

- ACHTERGROND** Onderzoekers die de relatie tussen hoop en mentale gezondheid in kaart trachten te brengen kampen met een gebrek aan een inhoudelijk begrip van 'hoop'. Dat is een gemis. Ervaringen van wanhoop binnen een depressie lijken namelijk te ontsnappen aan ons alledaags verstaan van hoop en hopeloosheid. Hoe kan men deze wanhoop begrijpen en herkennen?
- DOEL** Depressie beschrijven vanuit een fenomenologische uitwerking van het begrip 'hoop' en nagaan hoe dit inzicht zich verhoudt tot onze huidige definitie van depressie als stemmingsstoornis en tot het klinisch werkveld.
- RESULTATEN** Existentiële hoop komt spontaan tot leven in de waargenomen wereld en door de relatie met betekenisvolle anderen. Een belangrijk deel van de beleving van een depressie kan teruggebracht worden op het verlies ervan. Depressieve wanhoop is verbonden met een radicaal gewijzigde ervaringsstructuur die ontbreekt bij demoralisatie; dit pleit voor een herinterpretatie van depressie als 'afstemmingsstoornis'. Existentiële hoop herleeft wanneer men in de therapeutische relatie een nieuwe gevoeligheid voor mogelijkheden kan ontwikkelen.
- CONCLUSIE** Existentiële hoop geeft niet alleen de beleving van een depressie, maar tevens de mogelijkheid tot herstel een nieuwe conceptuele onderbouw.

TIJDSCHRIFT VOOR PSYCHIATRIE 62(2020)1, 47-53

TREFWOORDEN depressie, existentiële hoop, fenomenologie, hopeloosheid, wanhoop



Damiaan Denys vraagt zich af of de actuele psychiatrie rijp is om zich opnieuw op de subjectieve beleving te bezinnen (Denys 2018). Hij is daarmee niet de enige. Verschillende Nederlandstalige auteurs benadrukken vandaag het belang van betekenis, subjectiviteit en existentiële dimensies voor de psychiatrie. Ook het werk van Gerrit Glas, Jaap van der Stel en meer recent Alan Ralston is inmiddels bekend in ons taalgebied. Wat betreft het onderzoek naar depressie lijkt de fenomenologie aan een zekere *revival* toe. Bert van den Bergh (2019) bundelde oud en recent fenomenologisch onderzoek naar depressie in zijn proefschrift, ingekort tot het fascinerende boek *De schaduw van de zwarte hond*. Ook het filosofisch heldere essay van Ben Schomakers (2018) over melancholie volgt dezelfde lijn. Fungeren deze benaderingen als een reactie op het ontbreken van deze dimensie in het huidig klinisch denken? Dat is plausibel. Het denken over betekenis en zin bleef wat

verweesd aan de zijlijn staan in de evolutie van het diagnostisch paradigma tot het 'biopsychosociaal model'. Eén mogelijk gevolg daarvan is dat onderzoekers die de relatie tussen (wan)hoop en psychiatrische aandoeningen in kaart trachten te brengen worstelen met het gebrek aan een inhoudelijke bepaling van 'hoop'. In hun review over de toepassing van het begrip 'hoop' in de psychiatrische literatuur identificeren Schrank e.a. (2008) maar liefst 49 verschillende definities, en concluderen dat het gaat om een 'dynamische variabele' die verband houdt met het 'willen bereiken van haalbare doelstellingen'. Hoop wordt kennelijk ingeperkt tot ambitie. Misschien valt het meest te leren over hoop door te kijken waar ze het meest schort: in de wanhoop die men aantreft bij menige depressie. Dat vraagt een focus op de subjectieve beleving waar Denys (2018) voor pleit. Het alledaagse wordt begrijpelijk vanuit het afwijkende en omgekeerd. In

dit artikel concentreren we ons dan ook op de volgende vraag: op welke manier gaat hoop verloren in een depressie?

Aan de hand van het werk van Matthew Ratcliffe (2015) verdedigen we dat de idee van 'existentiële hoop' een belangrijk deel van de kliniek van depressie in het licht stelt. Hopeloosheid is meer dan een symptoom; ze lijkt op een bepaalde manier wezenlijk aan depressie. Vervolgens bespreken we hoe deze inzichten zich verhouden tot onze huidige definitie van depressie als stemmingsstoornis en tot het klinisch werk: voegt dit fenomenologische perspectief iets toe aan het klinisch werkveld dat regelmatig vraagt om snelle actie, of zijn de twee tegenstrijdig?

Cognitieve theorie en fenomenologie: denken versus ervaring

De verhouding tussen depressie en hopeloosheid kan op meerdere manieren worden benaderd. Een van de gangbare vaststellingen is dat personen met depressie meer geneigd zijn om bepaalde denkfouten te maken. Iemand met een depressie kan een onvriendelijk gebaar van een buur bijvoorbeeld opvatten als een regelrechte afwijzing. In de cognitieve benaderingen van depressie zoals die van Aaron Beck worden zulke denkprocessen aangeduid als oorzakelijke en onderhoudende factor van depressie (Beck 1967). Verstoorde denkwijzen leiden tot een verstoorde stemming. De hopeloosheid bij een depressie kan zo worden opgevat als een geheel van negatieve verwachtingen die een persoon erop nahoudt over de wereld en zichzelf. Met cognitieve gedragstherapie tracht men onder andere deze negatieve gedachten bij te sturen om de stemming te verbeteren.

De fenomenologie gaat eerder uit van een omgekeerd proces. Een van haar vooronderstellingen is dat niet het denkproces, maar de stemming het oorspronkelijkst is. Fenomenologie is een onderzoeksmethode voortkomende uit de filosofische leer van Edmund Husserl (1859-1938); een manier van observeren die zich laat gelden op het vlak van de beschrijvende psychopathologie (Denys 2018). Husserl was ervan overtuigd dat het bestuderen van de werkelijkheid via haar verschijning in de concrete menselijke ervaring ons dichterbij zou brengen bij de essentie van de verschijnselen.

Daartoe moet men in de eerste plaats bewust afstand kunnen nemen van (voor)oordelen en vooronderstellingen, maar ook van onze inherente neiging om de werkelijkheid theoretisch te verklaren (Ijsseling 2007). Door dit alles als het ware tijdelijk uit te schakelen, zouden we de fenomenen die aan ons bewustzijn verschijnen meer in hun puurheid kunnen beschrijven. Husserl achtte deze *fenomenologische reductie* van cruciaal belang om de wetenschappen te vrijwaren van ongeoorloofde veralgemeningen. Een

AUTEURS

TOON BAERT, ten tijde van het schrijven van dit artikel: coassistent Psychiatrie, UPC, KU Leuven; thans: arts verslavingszorg, MSOC, Antwerpen, en filosoof.

ZENO VAN DUPPEN, aios psychiatrie en filosoof, UPC, KU Leuven.

DIRK DE WACHTER, hoogleraar Psychiatrie, UPC, KU Leuven.

CORRESPONDENTIEADRES

Toon Baert.

E-mail: toonbaert1@gmail.com

Geen strijdige belangen meegedeeld.

Het artikel werd voor publicatie geaccepteerd op 31-7-2019.

goede wetenschapper moet zelfs abstractie kunnen maken van het vanzelfsprekende bewustzijn van de wereld; hij of zij dient het besef toe te behoren aan de wereld even 'tussen haakjes' te plaatsen om zich enkel te concentreren op de fenomenen.

Bij de latere fenomenologen groeit echter de idee dat deze reductie onmogelijk in zijn volledigheid door te voeren is. Existentiële fenomenologen zoals Heidegger en Merleau-Ponty onderschrijven nog steeds de primordialeiteit van de menselijke ervaring boven de wetenschappelijke theorie, maar thematiseren binnen die ervaring juist datgene waarvan Husserl wou abstraheren. Zij benadrukken namelijk dat het besef van de wereld en onze spontane betrokkenheid erop juist wezenlijk is aan het menselijk bestaan. Nog voordat we op gedachten komen, meningen vormen of wetenschappelijke hypothesen formuleren, zijn we reeds *in* de wereld en zijn we ons daar op een of andere manier van bewust. Bovendien, merken zij op, is dit besef van de wereld onderhevig aan verschuiving; onze 'oriëntatie' in de ons omgevende wereld fluctueert.

'*Stimmung*' verwijst naar een bepaalde *manier* waarop we in de wereld zijn, een bepaalde oriëntatie die al onze gedachten en gevoelens voorafgaat en kleurt. Om de varianten van dit impliciet besef aan te duiden introduceert Ratcliffe (2015) de neutralere term 'existentiële gevoelens'. Welk belang heeft het nu om dit 'voorbewuste' niveau te belichten? In de fenomenologie stelt men dat negatieve gedachten nooit in een vacuüm ontstaan, maar op een achtergrond van existentiële gevoelens. Wanneer men de hopeloosheid bij depressie definieert als een geheel van negatieve overtuigingen over zichzelf en de wereld, bekijkt men maar één kant van de medaille. Wat men doorgaans uitdrukt met metaforen als 'het leven bekijken door een zwarte bril' trachten fenomenologen juist preciezer te beschrijven.

Verschuivingen in existentiële gevoelens manifesteren zich namelijk eerst in de manier waarop we onze omgeving opnemen en de wereld ervaren. Onze gedachten volgen dit proces, proberen zich als het ware ernaar te schikken. Ieder mens is gevoelig voor subtiele existentiële verschuivingen, maar – zo luidt het voornaamste punt van Ratcliffe (2015) – slechts weinigen ervaren ‘die intense [existentiële] verstoringen die optreden in majeure depressie, die zich niet zo gemakkelijk lenen tot het alledaagse spraakgebruik’ (p. 36, eigen vertaling).

Samengevat: de cognitieve theorie van depressie concentreert zich op de inhoud van het denkproces (*wat* denkt een depressieve persoon?). Deze focus veronderstelt dat de ervaring van hopeloosheid voor een groot deel bestaat uit het vellen van oordelen met een negatieve inhoud, zodat hopeloosheid gevat wordt in een welbepaalde gedachte zoals ‘ik heb geen toekomst meer’. De fenomenologie begrijpt deze denkbeelden niet vanuit hun inhoud, maar vanuit de gewijzigde ‘ervaringsstructuur’: *hoe* zijn de gedachten gekleurd? Deze structuur wordt gevormd door existentiële gevoelens (zie ook Varga 2014).

Existentiële hoop en depressie

ERVARING VAN MOGELIJKHEDEN

Om hoop te kunnen begrijpen als een existentieel gevoel bekijken we een laatste centrale vooronderstelling die men aantreft in de existentiële fenomenologie: intrinsiek aan onze ervaring van de wereld is het ervaren van mogelijkheden. We nemen voortdurend mogelijkheden waar, en die mogelijkheden dragen een bepaalde betekenis. Een voorbeeld van de Nederlandse psychiater Van den Berg die zich op een vrijdagavond verheugde op de langverwachte komst van een vriend, illustreert dit pregnant. Als hij het haardvuur aansteekt en een fles Médoc laat chamberen, belt zijn vriend plots af:

[a]ls de telefoon mijn *verwachting* wegneemt, wordt het *in mijn kamer* stiller. Zie ik later de fles staan, dan doet dit *objectieve* gegeven mij weten, dat mijn *subjectieve ervaring teniet is gedaan*. [...] Wat ik toen zag was niet: een groene fles, met een wit etiket, met een loden capsule en dergelijke. Wat ik in werkelijkheid zag, ja, dat was zo iets als *de teleurstelling dat mijn vriend niet kwam, of de eenzaamheid van mijn avond* (Van den Berg 1964, p. 36-37).

Van den Berg maakt hier twee belangrijke punten.

Ten eerste: intrinsiek aan het menselijk bestaan is de capaciteit om betekenis en het gebrek eraan zintuiglijk te *ervaren*. We zijn nooit zomaar neutrale waarnemers van de dingen rondom ons; onze omgeving ‘spreekt’ tot ons terwijl we haar waarnemen. Als Van den Berg zijn kamer inspecteert na het telefoontje van zijn vriend ziet hij niet alleen een gemeubileerde ruimte, een haardvuur en een

fles, maar ook en vooral: zijn afwezige vriend *in* dat alles. Ten tweede: dit vermogen om betekenis te ervaren lijkt gedirigeerd te worden door een besef van mogelijkheden. In het zien van de dingen lopen we steeds vooruit op wat nog kan komen. Volgens Husserl bezit de mens een dynamisch anticipatievermogen dat voortdurend wijst op aanwezige en nieuwe mogelijkheden. Een bekend voorbeeld is het luisteren naar een stuk muziek. In het horen van een melodie grijpen we reeds vooruit naar wat nog niet heeft geklonken. Dit vooruitlopen maakt juist dat we geen loutere opeenvolging van klanken, maar een melodie horen. Dit fenomeen, dat Husserl ‘protentie’ noemt, is eigen aan het tijdsbewustzijn (Husserl 1966). Wanneer het vanzelfsprekend besef van de wereld intact is creëert ons tijdsbewustzijn een vaste achtergrond van bepaalde verwachtingen. Het niet rijmen van onze ervaring met die vertrouwde achtergrond maakt dat een vreemde melodie onwennig klinkt, of dat we de onverwachte afwezigheid van een vriend als een teleurstelling ervaren.

In verhouding tot de toekomst komt deze stabiele achtergrond van verwachtingen overeen met ons vermogen tot hoop. Opnieuw is dit vermogen een intrinsiek gevoel; het maakt niet uit hoe vaak een vriend ons teleurstelt door niet op te dagen, we houden *in se* de mogelijkheid open dat hij ooit komt. In het verlengde van onze ervaring van de wereld (en het voortdurend op de achtergrond zijnde besef eraan toe te behoren) ligt het besef van de toekomst als een ruimte van betekenisvolle mogelijkheden. Het gaat dus niet om een optimistische karaktertrek, maar om een vanzelfsprekende manier van in-de-wereld-zijn, die maakt dat we in de eerste plaats op een gedachte kunnen komen als ‘misschien wordt het beter’. Daarom spreekt Ratcliffe (2015) van ‘existentiële hoop’: ‘iets dat de meesten onder ons bijna altijd bezitten, een achtergrond waartegen onze velerlei hopen gevormd, gevoed en weggenomen worden’ (pp. 108-9, eigen vertaling).

VERLIES VAN EXISTENTIËLE HOOP

In vele gevallen van depressie lijkt deze achtergrond van existentiële hoop in te storten. Om na te gaan hoe patiënten omgeving, wereld en eigen lichaam ervaren, onderzocht Ratcliffe 145 antwoorden van personen met een depressie op een vragenlijst (een online-enquête via [SANE: http://sane.org.uk](http://sane.org.uk)). De meeste deelnemers voldeden aan de diagnose ‘major depression’. Daarnaast maakte hij gebruik van depressiegetuigenissen in gepubliceerde autobiografieën (meer details over de opzet van dit hermeneutisch-fenomenologisch onderzoek: Ratcliffe 2015, p. 26-8).

Een relatieve constante is de getuigenis van een versterde beleving. De idee dat dingen ten goede kunnen veranderen, draagt geen enkel correlaat meer in de ervaring of in het denken. De toekomst houdt op een horizon van betekenis-

volle mogelijkheden te zijn. Ten minste twee existentiële gevoelens lijken in een depressie te eroderen: zowel het spontaan besef te behoren tot een wereld die gedeeld wordt met anderen, als de daarin ingesloten zintuiglijke ervaring van zinvolle mogelijkheden. Het verlies in een depressie is dus dieper dan het gebrek aan de ervaring van plezier. Ratcliffe (2015) betoogt zelfs dat niet anhedonie, maar deze erosie op existentieel niveau de factor is die een depressie van andere stemmingsproblemen onderscheidt. Wanneer het vermogen tot anticiperen op betekenisvolle verandering gefnuikt is, verdwijnt ook elk perspectief.

Hoe die natuurlijke verwachtingsdynamiek in een depressie kan bevriezen, illustreert Tim Lott in zijn autobiografische roman:

‘Ik heb absoluut geen geloof, in niets. Op een slordige manier zie ik dat depressie zich manifesteert als een geloofscrisis. Niet religieus geloof, maar het bijna aangeboren instinct dat dingen bewegen, vloeien, dat ze ontplooiën en veranderen, dat nieuwe momenten uiteindelijk mogelijk zijn, dat de toekomst zal komen.’ (Lott 1996, zoals geciteerd in Ratcliffe 2015, eigen vertaling).

Ook Steinbock (2007) en Meirav (2009) onderkennen het bestaan van een *a priori*-vorm van hoop die basis vormt voor elke andere hoop. In de wanhoop ontbreekt een vanzelfsprekende temporele horizon, men is ‘niet zozeer overweldigd door het huidige ogenblik, maar door de afwezigheid van de toekomst en het verleden als mogelijke verlossers van het huidige ogenblik’, aldus Steinbock (2007).

Men kan existentiële hoop dus verstaan als een alledaags, spontaan besef van toekomstige mogelijkheden, een vanzelfsprekend gevoel van hoop dat voorafgaat aan elke hoop met concrete inhoud. En net als de afwezigheid van een verwachte vriend toont het verlies ervan zich in de ervaring van de omgevende wereld. De wereld verschijnt anders, alles is anders gekleurd.

DEPRESSIEVE WANHOOP VERSUS DEMORALISATIE

Deze opvatting leidt tot een belangrijk fenomenologisch, maar ook klinisch-psychiatrisch onderscheid. Niet elk verlies van hoop impliceert namelijk een verlies van existentiële hoop. ‘Men kan ‘alle hopen’ verliezen, zonder ‘alle hoop’ te verliezen’, aldus Ratcliffe (2015, p. 103, eigen vertaling). Het omgekeerde geldt niet. Iemand zou wanhopig kunnen zijn over de toekomst van de planeet en nog weinig positieve verwachtingen koesteren over zijn/haar persoonlijk leven, zonder daardoor in een depressie te storten. In een depressie daarentegen kan men zich meestal moeilijk hoopvolle voorstellingen maken over de wereld zonder meer.

Conform deze gedachte onderscheiden Ghaemi (2007) en De Figueiredo (1993) wanhoop van demoralisatie. De

Figueiredo doet dit op basis van een vereenvoudigd actie-model. In het geval van demoralisatie wordt men overmand door gevoelens van ontredde: je *weet* niet meer wat te doen. Vervolgens word je ‘hopeloos’ omdat je de richting van je actie kwijt bent. In de wanhoop van een depressie daarentegen, weet je misschien best wat er gedaan moet worden, maar kan je de nodige kracht gewoon niet opbrengen.

De Figueiredo interpreteert demoralisatie voornamelijk als een cognitief proces waarbij de affectieve component secundair is (in tegenstelling tot de meer gebruikelijke definitie van Jerome Frank (1974), waarin het verlies van zelfwaarde en vervreemding van anderen meer centraal staan). Daarmee lijkt hij op het besproken onderscheid te alluderen: gevoelens van hopeloosheid waarin denkprocessen een belangrijke rol spelen verschillen van de meer viscerale verstarring bij menige depressie, waarin hoop gewoonweg ondenkbaar wordt.

Het concept van existentiële hoop heeft dus een diagnostisch belang. Het helpt uitingen van hopeloosheid eigen aan een depressie herkennen en waar mogelijk differentiëren van processen die meer neigen naar demoralisatie. Klinisch zou men de vraag kunnen stellen: in welke mate is de beleving van deze patiënt versterkt? ‘Sprekend’ de dingen en de mensen nog tot hem/haar op een dagelijkse, zinvolle manier (zelfs gebruiksvoorwerpen als een stoel verliezen hun functionele betekenis in ernstige depressies)? Of verschijnen de dingen leeg en bewegingsloos en lijken andere mensen op fantomen? Ten slotte: houdt hij/zij het enigszins voor mogelijk dat het leven weer betekenisvol wordt? Het woordgebruik van een patiënt met een depressie kan wijzen naar een belevingswereld waaruit alle mogelijkheden zijn weggezogen, om te worden ingenomen door gevoelens van dreiging en angst.

Existentiële hoop, suicidaliteit en therapie

Maar er is meer aan dit concept dan diagnostiek. De uitzichtloosheid van depressie is tegelijk machteloosheid. Simultaan met het besef van betekenisvolle mogelijkheden verdwijnt het gevoel vrij te kunnen handelen en invloed uit te oefenen op omgeving en eigen leven. Men wordt als het ware zelf inert. Vrijheid, vrije wil of zelfbepaling vervagen in een wereld ontdaan van mogelijkheden; daarvan getuigt het gevoel van ‘opsluiting’ dat vaak wordt verwoord. Meerdere auteurs hebben hopeloosheid als belangrijkste risicofactor voor suicide aangeduid (Wetzel 1980; Westermeyer e.a. 1991; Williams & Pollock 2001). Ratcliffe (2015) suggereert dat vooral het verlies van *existentiële* hoop samengaat met suïcidale ideatie. Mensen die hun horizon op een drastische manier zien inkrimpen staan als het ware aan de zijlijn van hun eigen leven. Er is al zoveel vitaliteit verloren dat zelfdoding niet langer een

radicale stap is, maar de 'voortzetting' van een existentiële erosie. In dezelfde lijn identificeren Benson e.a. (2013) suïcidaliteit als een existentieel gevoel. Primair gaat het om een verandering van de ervaringsstructuur en niet om een verzameling negatieve overtuigingen over zichzelf of de wereld.

Is er dan geen hoop voor iemand die 'alle hoop' heeft verloren? Wanneer men acht slaat op de correlatie tussen existentiële hoop en het gevoel van vrije wil, kan men aannemen dat het succes van een therapie op zijn minst beïnvloed wordt door de mate waarin existentiële hoop herstelt. Het herstel van betekenis in de alledaagse ervaring en het heropenen van de toekomst als horizon herover ook het leven op zich. Inderdaad, in een depressie is juist deze optie doorgaans ondenkbaar. De therapeutische relatie kan echter een brug slaan naar een hernieuwde ervaring van mogelijkheden. Interacties met anderen kunnen ons besef van mogelijkheden veranderen.

Denken we aan het geciteerde voorbeeld van den Berg (1964): de onverwachte afwezigheid van de vriend doet zijn wereld tijdelijk krimpen tot de ruimte waar hij voor de rest van de avond alleen blijft. Belangrijke relaties doen hetzelfde op een duurzame manier; ze krimpen of verruimen onze wereld. De Deense filosoof Knud Løgstrup (1905-1981) ziet de mogelijkheid van deze invloed als centrum van de interpersoonlijke moraal. In relatie treden met een ander *als persoon* is openstaan voor de wederzijdse invloed op elkaanders ervaringswereld, en daarin is de houding tot de ander allesbepalend: door onze attitude jegens elkaar vormen en kleuren we elkaars wereld (Løgstrup 1956).

Voor zover zinvolle mogelijkheden terug in de ervaring kruipen, kan de kooi van een depressie worden opengebrouwen en het leven geleidelijk zelf weer in handen worden genomen. Een therapeut als tijdelijke betekenisvolle ander kan trachten weer beweging te brengen in de ingedamde existentiële gevoelens. Therapie is 'een mogelijkheid openen voor nieuwe mogelijkheden', volgens Jonathan Lear (2017, p. 182, eigen vertaling). Geleidelijk komt de patiënt in een nieuwe verhouding tot de wereld en zichzelf, een verhouding waarin aangevoelde mogelijkheden ook gerealiseerd kunnen worden. Lears gedachte leunt niet alleen aan bij de idee dat de psychotherapeutische techniek ondergeschikt is aan de kwaliteit van de therapeutische relatie (Frank & Frank 2004), ze vertoont ook een duidelijke parallel met het tot hier verkende concept van existentiële hoop. Net als vele fenomenologen veronderstelt ook Lear dat het vermogen om mogelijkheden te ervaren fundamenteel is aan een gezonde geest. Begrijpen hoe dit vermogen drastisch kan krimpen en groeien is voor een belangrijk deel begrijpen wat er gebeurt in depressie en het herstel ervan.

Fenomenologie en klinisch werkveld

Het is een beperking van deze reflectie dat de vertaalslag naar de praktijk op het eerste gezicht geen sinecure is. De kliniek van een ernstige depressie vraagt regelmatig om snel ingrijpen, het instellen van adequate begeleiding, juiste farmacotherapie en kortdurende psychotherapie. Wat voegt het concept van existentiële hoop daaraan toe? We bespreken drie consequenties.

Ten eerste noopt dit perspectief tot meer nuance in de diagnostiek en follow-up van een depressie, zoals in het onderscheiden van demoralisatie van depressieve wanhoop. Dit is conform de aanbeveling in de actuele zorgstandaard *Depressieve stoornissen* waarin het grondig uitvragen van klachten als kardinaal punt wordt aangewezen voor het te volgen behandelbeleid (Spijker e.a. 2019). Toch ontbreekt de aandacht voor een kritisch-fenomenologische interpretatie van depressieve symptomen in deze zorgstandaard, die grotendeels is gebaseerd op de DSM-5. Deze interpretatie zou namelijk niet anhedonie of somberheid centraal stellen in de diagnose, maar eerder het gevoel van isolement en existentiële wanhoop dat eraan voorafgaat (Van den Bergh 2019).

Ten tweede leidt deze interpretatie tot een zekere verschuiving van het klinisch zwaartepunt. Er wordt meer aandacht geschonken aan de *leefwereld* van de patiënt, dat wil zeggen zijn subjectieve ervaringen en het verlies en herstel van betekenis daarin (zie ook Velleman & De Wachter 2009). Aan dit verschil in focus ligt een verschillende methodologie ten grondslag. Natuur- en geesteswetenschappen worden in dit verband vaak tegenover elkaar gesteld. Toch hoeft deze vermeende dichotomie niet tot een patstelling te leiden en kan een filosofisch gefundeerde benadering complementair zijn aan de vigerende *evidence-based medicine* (Ralston 2010). De fenomenologische visie is dan ook niet tegenstrijdig met het aspect van het klinisch werk dat vraagt om actie eerder dan reflectie, om snel handelen in plaats van traag laten evolueren. Ze levert eerder accenten op de bestaande richtlijnen over diagnostiek en therapie van depressie.

Ten slotte ondersteunt dit artikel de idee dat het herstel van een depressie een onafdwingbaar en wellicht soms traag proces is. Onder andere de therapeutische relatie speelt een voorname rol in het opnieuw afstemmen op de wereld en het (her)ontdekken van mogelijkheden daarin. Dit pleit wat tegen de visie dat therapie 'efficiënt' dient te zijn binnen een bepaald tijdsvenster. De psychiater is er om het lijden van de ander te verzachten, maar een sterke focus op resultaat en efficiëntie beperken de ruimte voor die andere belangrijke dimensie van de behandeling die, zo vermoeden we, bijdraagt tot de duurzaamheid ervan.

CONCLUSIE

Onze centrale gedachte is tweeledig: a. existentiële hoop, verstaan als het aanvoelen van huidige en toekomstige zinvolle mogelijkheden, komt spontaan tot leven *in* de waargenomen wereld en *door* de relatie met betekenisvolle anderen. b. De beleving van een depressie, en meer bepaald haar versterde ervaringswereld, gevoelens van machteloosheid en suicidale ideatie, kan teruggebracht worden op het verlies van existentiële hoop. We stemmen daarmee in met een visie die tegenwoordig in opmars lijkt bij filosofen en klinici op het Europese continent. Deze pleit voor een herinterpretatie van depressie als 'afstemmingsstoornis', in plaats van 'stemmingsstoornis' (Fuchs 2000; Van

den Bergh 2019). Voorafgaand aan het symptoom vindt een verstoring plaats van de normale betrokkenheid op de wereld, de ander en zichzelf, zodat men afgesneden is van mogelijkheden als zodanig.

Dit alles kan dienen als een pleidooi voor meer (fenomenologische) nuance in de diagnostiek en een zeker methodologisch bewustzijn in de behandeling van depressie. Dit is geen blind betoog voor 'meer filosofie' in de kliniek. Immers, te veel tijd spenderen aan het denken over 'de zin van het leven' kan een schaduw werpen over dat leven. Therapie is zoeken en laten gebeuren, opdat de zinvraag kan verdampen en men opnieuw gevoelig wordt voor mogelijkheden in de omringende wereld.

LITERATUUR

- Beck AT. Depression: Clinical, experimental and theoretical aspects. New York: Harper and Row; 1967.
- Benson O, Gibson S, Brand SL. The experience of agency in the feeling of being suicidal. *J Conscious Stud* 2013; 20: 56-79.
- de Figueiredo JM. Depression and demoralization: phenomenologic differences and research perspectives. *Compr Psychiatry* 1993; 34: 308-11.
- Denys D. Keert nieuwe psychiatrie terug naar de betekenis? *Tijdschr Psychiatr* 2018; 60: 619-26.
- Frank JD. Psychotherapy: The restoration of morale. *Am J Psychiatry* 1974; 131: 271-4.
- Frank JD, Frank J. Therapeutic components shared by all psychotherapies. In: Freeman A, Mahoney M, De Vito P, Martin D. *Cognition and psychotherapy*. New York: Springer; 2004. p. 45-78.
- Fuchs T. *Psychopathologie von Leib und Raum: Phänomenologisch-empirische Untersuchungen zu depressiven und paranoiden Erkrankungen*. Darmstadt: Steinkopff; 2000.
- Ghaemi SN. Feeling and time: The phenomenology of mood disorders, depressive realism, and existential psychotherapy. *Schizophr Bull* 2007; 33: 122-30.
- Husserl E. *Zur Phänomenologie des inneren Zeitbewusstseins*. Den Haag: Nijhoff; 1966.
- IJsseling S. Edmund Husserl: De vader van de fenomenologie. In: Aydin C. *De vele gezichten van de fenomenologie*. Kampen: Klement; 2007. p.15-33.
- Lear J. *Wisdom won from Illness*. Harvard University Press; 2017.
- Løgstrup K. *The ethical demand*. Notre Dame: University of Notre Dame Press; 1956.
- Meirav A. The nature of hope. *Ratio* 2009; 12: 216-33.
- Ralston ASG. *Wetenschapsfilosofie op de werkvloer*. *Tijdschr Psychiatr* 2010; 52: 445-54.
- Ratcliffe M. *Experiences of depression: a study in phenomenology*. Oxford: Oxford University Press; 2015.
- Schomakers B. *Het begin van de melancholie: over verdriet, verlangen en werkelijkheid*. Utrecht: Klement; 2018.
- Schrank B, Stanghellini G, Slade M. Hope in psychiatry; a review of the literature. *Acta Psychiatr Scand Suppl* 2008; 118: 421-33.
- Spijker J, Meeuwissen JAC, Aalbers S, van Avendonk M, van Bon M, Huson A, e.a. *De zorgstandaard Depressieve stoornissen*. *Tijdschr Psychiatr* 2019; 61: 112-20.
- Steinbock A. The phenomenology of despair. *Int J Phil Stud* 2007; 15: 435-51.
- Van den Berg JH. *De psychiatrische patiënt: Kleine algemene psychopathologie op fenomenologische grondslag*. Nijkerk: Callenbach; 1964.
- van den Bergh B. *De schaduw van de zwarte hond: Depressie als symptoom van onze tijd*. Amsterdam: Boom; 2019.
- Varga S. *Cognition, representations and embodied emotions; investigating cognitive theory*. *Erkenntnis* 2014; 79: 165-90.
- Velleman SA, De Wachter D. *Fenomenologie en wetenschap; over de grondslagen van de psychiatrie in Heideggers Zollikoner Seminare*. *Tijdschr Psychiatr* 2009; 51, 7: 433-42.
- Westermeyer JF, Harrow M, Marengo JT. Risk for suicide in schizophrenia and other psychotic and nonpsychotic disorders. *J Nerv Ment Dis* 1991; 179: 259-66.
- Wetzel RD. Hopelessness, depression, and suicide intent. *J Clin Psychiatry* 1980; 41: 159-60.
- Williams JMG, Pollock L. Psychological aspects of the suicidal process. In: van Heeringen C. *Understanding suicidal behaviour; the suicidal process approach to research, treatment and prevention*. West Sussex: Wiley; 2001. p. 76-94.

SUMMARY

Existential hope: a phenomenological key to understanding depression?

T. BAERT, Z. VAN DUPPEN, D. DE WACHTER

- BACKGROUND** Researchers that try to identify the relationship between hope and mental health often lack a conceptual understanding of 'hope'. Nonetheless, experiences of despair that are central in depression seem to surpass our everyday understanding of hope and hopelessness. How can this despair be understood and recognized?
- OBJECTIVE** To describe depression through a phenomenological understanding of hope and to explore how this insight relates to our current definition of depression as a mood disorder, as well as to clinical practice.
- RESULTS** Existential hope arises spontaneously in our experience of the world and through the relationship with significant others. A significant part of the experience of depression amounts to the loss of existential hope. Depressive despair features a radically shifted experiential structure, which seems to be absent in demoralisation; this advocates the view of depression as a 'disorder of attunement'. A therapeutic relationship can recover the loss by cultivating a new sense of possibilities.
- CONCLUSION** The idea of existential hope provides a new conceptual framework to understand the experience of depression as well as the possibility for its recovery.

TIJDSCHRIFT VOOR PSYCHIATRIE 62(2020)1, 47-53

KEY WORDS depression, despair, existential hope, hopelessness, phenomenology