

## *NSPC Conferentie over de Toekomst van Existentiële Psychotherapie*

Op 1 en 2 juli 2006 woonde ik in Londen een conferentie bij ter gelegenheid van het tienjarig bestaan van de New School for Psychotherapy and Counseling (NSPC), getiteld *The Future of Existential Psychotherapy*.

### *De existentiële benadering*

Existentiële psychotherapie is een benadering die zich baseert op de noties van filosofen als Kierkegaard, Nietzsche en Heidegger. Er is dan ook een enorm theoretisch kader, waar op zeer verschillende manier vorm gegeven wordt. Psychotherapeuten van betekenis zijn onder andere Hans Cohn, Ernesto Spinelli, Emmy Van Deurzen, Rollo May, Irvin Yalom.

In de kern gaat het er in het existentialisme om, de scheiding tussen subject en object los te laten. We kunnen niet doen alsof er een wereld is buiten ons zelf, die we kunnen analyseren. Ons wezenlijke zelf is verbonden met de werelden die aan ons verschijnen. De wereld van de natuur en fysieke wetten, de wereld van sociale relaties, en de wereld van de psyche en onze innerlijke beleving kunnen we niet 'op zich' bekijken. Maar ook ons wezenlijke zelf bestaat niet op zich. De mens is een eenheid die je kunt beschrijven als 'being-in-the-world', met de vele mogelijkheden en vele beperkingen die horen bij ons leven.

Mogelijkheden en beperkingen staan centraal, omdat ze beide, de een niet zonder de ander, ons de weg wijzen naar de bestemming van ons leven. Daarom proeven wij van de vrucht van de boom van kennis van goed en kwaad; "de mens verwierp de heelheid en het geluk van [de tuin van] Eden opdat hij de diepste diepte van zijn lotsbestemming kon verkennen" (Kierkegaard).

De existentiële psychotherapeutische benadering, en dat vind ik er het mooie van, is dan ook niet gericht op intrapsychische problemen, maar op de manier waarop deze mens, deze being-in-the-world, betekenis geeft aan zijn of haar levensbestemming. Er is niet zozeer sprake van ziekte of pathologie, als wel van een onhandige manier van omgaan met de universele beperkingen van het leven. De existentiële benadering heeft als doel te komen tot een leefbaarder manier om hiermee om te gaan.

Het gaat dan om vitaal leven, maar wel met de dood (of *nonbeing*, niet-zijn) voor ogen. Het perspectief van de dood noodzaakt mij om betekenis te geven aan het leven tussen nu en dan. De zwarte kant van het bestaan krijgt zo evenveel aandacht als de vrolijkere kant. Illustratief is hoe professor Emmy van Deurzen, de stichter van het NSPC, ter inleiding de moeizame geschiedenis van het ontstaan van de school toelichtte. Juist in alle strijd die er gevoerd is, heeft de school zich haar eigen waarden eigen gemaakt.

Een existentieel counselor is dus niet de analyticus van andermans geest. Noch is het iemand die vanuit volledige aanvaarding de cliënt volgt. Veeleer is het iemand die, zonder het contact met de realiteit van zijn eigen zijn te verliezen, samen met de ander optrekt. Zo verkennen ze samen zijn beleving van de wereld, maken zowel mogelijkheden als begrenzingsen van het leven helder. Zo zoeken ze in het omgaan met die begrenzingsen naar onderliggende kwaliteiten. Gaan op zoek naar de dingen die het waard zijn om voor te sterven, stellen deze ter discussie en filosoferen erover.

Centraal staat dan de vraag: welke mogelijkheden heb ik nu, binnen de grenzen die het leven mij stelt? Hoe kan ik die mogelijkheid kiezen die past bij mijn eigen waarden en doelen in het leven? Want slechts vanuit die doelen en waarden vinden we de intrinsieke motivatie om verantwoordelijkheid te dragen voor onze keuzes. Alleen dan leven we het leven zo, dat ons bestaan achteraf niet op een gedachtenloze toevalligheid zal lijken.

### *Maatschappelijke relevantie*

Professor Digby Tantam ging in op de onvermijdelijke groei van de existentiële benadering in deze tijd. In een tijdperk van technische, evidence based benaderingen, in een tijd van op drift geraakte waardesystemen, in een geïndividualiseerde samenleving is er behoefte aan een tegenbeweging van het zoeken naar mijn persoonlijke waarde om voor te leven.

Bovendien heeft de existentiële benadering de juiste 'emotionele smaak'. We leven in een tijd waarin onzekerheid en angst (anxiety) de boventoon voeren. Anxiety put kracht uit haar betekenisloosheid. En de existentiële benadering geeft juist aan de existentiële angst betekenis. Ze zegt dat we niet falen, maar dat we geconfronteerd worden met ons niet-zijn. Zoals Tillich zegt: "de moed om te zijn is de universele zelf-affirmatie van te zijn ten overstaan van ons niet-zijn". Deze angst, dit signaal van niet-zijn is een baken, geeft richting aan hoe we ons zijn vorm willen geven om te komen tot een betekenisvol leven.

### *Geluk*

De existentiële benadering is een vierde kracht. Na aanpassing (Pavlov), civilisatie (Freud) en zelfactualisatie (Rogers), is de kracht hier wel-zijn (*wellbeing*). Dat zouden we kunnen opvatten als ons potentieel tot gelukkig leven. Een waarde die hoog gewaardeerd wordt in onze samenleving.

In haar bijdrage aan de conferentie besprak Van Deurzen de illusionaire zoektocht naar geluk, waarmee veel cliënten bij een counselor terecht komen. Ze stelt daar tegenover het begrip van wel-zijn. De zoektocht naar genieten van het goede leven is niet het vinden van geluk. Deze zoektocht is maar succesvol wanneer we ons geluk en ons ongeluk onder ogen kunnen zien en er constructief mee omgaan. Zoals Nietzsche zegt: “geluk en ongeluk zijn zusters, tweelingzussen zelfs, die slechts samen kunnen opgroeien of klein blijven.” Wanneer we ons geluk kennen en onze onvrede uitkristalliseert, kan ze leiden tot inzicht, awareness. Dan wordt ons potentiële wel-zijn actueel.

### *Workshop*

Nadat ik nog even tijd had gevonden om in het Tate Museum of Modern Art de Kandinsky-expositie te bezoeken, waren er de workshops. Daar spraken we, counselors uit verschillende landen en scholen, over de mogelijkheden en beperkingen van de existentiële benadering. Met name de oefening waarin ieder werd uitgenodigd een existentieel filosofische notie nader toe te lichten aan de hand van zijn eigen proces als counselor, was zeer verhelderend. Voor mij brengt being-in-the-world die wereld zo onlosmakelijk dichtbij me, dat ik die wereld ook echt durf en wil beïnvloeden. Ik durf me met de wereld te verbinden. En ik kan mijn toekomst vorm geven en zo de wereld veranderen.



Kandinsky: “black has an inner sound of nothingness bereft of possibilities”

### *De toekomst*

Er was een zeer internationaal gezelschap aanwezig. Met getuigenissen over de ontwikkeling van existentiële counseling in onder meer Zweden, Letland, Portugal, Mexico en Australië. Tijdens de conferentie is dan ook unaniem besloten tot de oprichting van de International Society for Existential Psychotherapy and Counseling. Ik hoop daar, allereerst door het schrijven van mijn scriptie en het starten van mijn eigen praktijk, een Nederlandse bijdrage aan te kunnen leveren.

*Joris van Gerven, [info@praktijkbeing.nl](mailto:info@praktijkbeing.nl)*

Meer informatie over de existentiële benadering in Groot Britannië:  
[www.nspc.org.uk](http://www.nspc.org.uk) en [www.existentialanalysis.co.uk](http://www.existentialanalysis.co.uk)