

---

## ***Loneliness and Intolerance. The PCA view on today's challenges*** **The 4th symposium of PCE Europe,** **3-5 december 2021, online**

Mia Leijssen

Het symposium dat face to face zou doorgaan in Boekarest moest kort voor datum switchen naar een online event. Een crisissituatie die het team van dit symposium met veel veerkracht en creativiteit aanpakte. Uiteraard was er de grote teleurstelling dat het feest van internationale ontmoetingen niet doorging. Maar evenzeer gaven de Zoom-verbindingen nu onverwacht toegang aan collega's die anders om diverse redenen niet konden deelnemen. Sinds ik zelf in de groep van fysiek beperkte mensen beland ben, ervaar ik online verbinding als een van de hedendaagse remedies voor eenzaamheid. Het verwondert mij – misschien ben ik er zelfs wat intolerant voor – wanneer mensen veel weerstand blijven hebben om van live naar online te schakelen omdat het zagezegd geen 'echt' contact zou zijn. Ik was blij te vernemen dat de meeste deelnemers hun vooroordelen ontkracht wisten aan het einde van deze intense internationale online uitwisseling. Het is een groot gemis dat gezelligheid en ontspanning van informele contacten wegvallen en non-verbale uitwisselingen minimaal zijn. Daar staat tegenover dat je op je scherm in je huiskamer als deelnemer elke presentatie van dichtbij kunt volgen. Dat mensen daardoor meer geconcentreerd luisteren is te merken in de aansluitende dialogen. Als presentator is het echter extra eenzaam om je verhaal te brengen zonder het draagvlak van live publiek. Hiermee druk ik meteen mijn immense waardering uit voor de verschillende sprekers. Een na een wisten ze mij te verrassen met hun boeiende uiteenzetting.

Ik overloop systematisch wat er geboden werd op het online symposium. Tot mijn spijt heb ik de openingsceremonie gemist omdat ik niet opgemerkt had dat het tijdschema in Oost-Europese tijd stond. Ik hoopte later een opname te bekijken, maar het congresteam had om privacyredenen besloten geen opnames te maken. Met alle begrip trouwens dat niet alles vlekkeloos verliep.

Lore Korbei waagde zich met haar keynote vanuit Wenen aan haar eerste Zoom-presentatie ooit. Het thema van het Symposium *Loneliness and intolerance*

kreeg met haar lezing *We are one event?!* meteen een inspirerende invulling. Loneliness beschrijft ze als *a feeling of not being connected*. Het gaat gepaard met ongemak, angst, schaamte dat er geen overeenstemming is met wat anderen waardevol vinden. Het ondermijnt een positieve zelfbeleving. Behoeftigheid en spanningen die het gevolg zijn van zich niet verbonden voelen kunnen aan de basis liggen van een explosieve cocktail. Lore Korbei spreekt over *only-ness*: een ego-trip waarbij het eigenbelang voorop staat ten koste van anderen. Dat resulteert volgens haar in intolerantie en dogmatisme, wat makkelijk ontaardt in agressie. Vervolgens is er ook nog 'pseudo-tolerantie' die zich uit in onverschilligheid en gemakzucht. Er wordt soms geopperd dat Carl Rogers overeenkomstig de Amerikaanse cultuur het individu centraal stelde. Lore Korbei belicht dat de *fully functioning person* volgens Rogers een sociaal wezen is. In Bubers visie klinkt het: 'mensen hebben andere mensen nodig om volledig mens te zijn'. De titel 'We are one event' verwijst naar Gendlin die vervolgt met: *We are living bodies in continuous interaction*. Zij besluit haar lezing dat 'een persoon niet kan bestaan zonder een gemeenschap'. Het lijkt mij onwaarschijnlijk dat iemand in dit gezelschap het belang van interpersoonlijke verbindingen zou onderschatten. Persoonlijk miste ik in haar betoog over eenzaamheid en intolerantie de mogelijkheden die zich in de innerlijke relatie situeren. Die bedenking doet niets af van mijn appreciatie voor deze grote dame met gezegende leeftijd die niet alleen opvallend enthousiast spreekt over solidariteit, maar daar ook daadwerkelijk vorm aan geeft met verbindingen over landsgrenzen en ideologieën heen. Mede door haar inzet vond de persoonsgerichte benadering ingang in Oost-Europese landen. Ik vond het ontroerend dat vele deelnemers uit die landen hun dankbaarheid ten aanzien van Lore Korbei uitdrukten.

Een volgend hoogtepunt was de presentatie van de Britse *Sheila Haugh*. Met buitengewoon mooie foto's vanuit de ruimte bracht ze haar thema *We're a little planet with a lot of hope* letterlijk in beeld. Ze illustreert 'how the organising principle of the for-

mative tendency helps us find a place in the universe'. Onze planeet en de menselijke soort hebben een heel bescheiden plek in het grote geheel, maar we zijn er wel onlosmakelijk mee verbonden als deel van een eindeloze beweging. 'The fact that I'm not aware of the oneness and the emerging, doesn't mean that I'm not part of it.' Wanneer we ons daar wel van bewust zijn, noemt Judy Moore dat *cosmic congruence*. Op microniveau betekent het dat individuen en samenlevingen beseffen dat ze kunnen antwoorden op uitdagingen door de actualisatietendens te (her)waarderen en onbekende bronnen te verwelkomen. Anders dan Rogers die waarschuwde voor de impact van een *external locus of evaluation*, zet Sheila Haugh voorop dat er altijd interdependentie is, er is altijd uitwisseling van energie, niets is zonder impact, individueel en collectief zijn we altijd deel van de flow. Ze vergelijkt het vertrouwen in de formatieve tendens met een geloofssysteem: je kunt het niet bewijzen maar je ziet het biologisch proces gebeuren zoals je een bloem in haar omgeving ziet groeien. Persoonlijk vervang ik noties als 'groei, vooruitgang' liever door 'beweging, ontwikkeling, transformatie'. Voor mij sluit dat meer aan bij ervaringen van wat de natuur toont. Het laat denkbeeldige idealen los van wat wij neigen te beschouwen als goed, mooi en wenselijk; het opent ruimte voor het onbekende. Zoals bloemen in de natuur vergaan, of opvallende vernietigende fenomenen ons in eerste instantie erg doen schrikken, maar uiteindelijk weer voeding kunnen zijn voor vernieuwing en aanzet tot een andere ordening.

Met zijn presentatie *Person-centred counselling for young people in schools: Results from a large scale randomised controlled trial* zet Mick Cooper, professor counseling aan de Universiteit van Roehampton en directeur van het Onderzoekscentrum Sociale en Psychologische Transformatie, iedereen weer met de voeten op de grond. Schoolcounseling is in de UK stevig ingeburgerd en traditioneel gekenmerkt door de persoonsgerichte humanistische benadering. Sinds 2015 worden de fondsen toegekend op basis van bewezen effectiviteit. Veel werk aan de winkel waar Mick Cooper met grote toewijding, pragmatisme en deskundigheid zijn schouders onder zet. Deze studie situeert zich in achttien Londense scholen, met deelname van 329 jongeren tussen 13 en 16 jaar. Uit dit onderzoek blijkt dat persoonsgerichte counseling gemiddeld een lichte afname van stressgerelateerde klachten meebrengt,

een effect dat drie maanden later nog overeind blijft. Gemiddeld situeert de grootste vooruitgang zich op vlak van zelfwaardering en persoonlijke doelen bereiken; voor schoolresultaten en mentale problemen blijkt er gemiddeld weinig verbetering te zijn. Genuanceerde analyse brengt echter aan het licht dat twee derde van de jongeren de counsellingsessies als 'helpend' beleeft, 30% 'een beetje helpend' en 5% 'helemaal niet'. Interviews maken duidelijk dat het ertoe doet om je 'hart te luchten', dat jongeren het appreciëren om zichzelf beter te leren kennen en hun waaier van copingmechanismen te verruimen. Wat hen tegensteekt zijn stiltes en tekort aan richtlijnen en advies (30% van de deelnemers geeft aan dat heel storend te vinden). Ze houden ervan om bijvoorbeeld ook relaxatieoefeningen te krijgen en concrete tips voor aanpak van relatie-moeilijkheden en pesten. De woorden van Rogers 'The facts are always friendly' indachtig pleit Mick Cooper voor bijsturing van een persoonsgerichte benadering door meer gebruik te maken van experiëntiële interventies. Een evidentie voor Vlaanderen en Nederland. Hopelijk kunnen de onderzoeksgegevens ook collega's die de orthodoxe principes koesteren, ertoe aanzetten om meer te luisteren naar wat cliënten nodig hebben. Persoonlijk ben ik bijzonder dankbaar en heb ik grote waardering voor mensen zoals Mick Cooper die zich niet hullen in mooie idealen, maar daadwerkelijk aan de weg timmeren om hulp toegankelijker te maken voor iedereen.

Dion Van Werde, de Vlaming die pre-therapie tot zijn missie maakte, leeft en werkt actueel in Duitsland waar hij met zijn professioneel talent opnieuw van dienst is voor een moeilijke populatie. Zijn intense band met Gary Prouty is over de dood heen voelbaar en resulteert in een levendige verderzetting van die oorspronkelijke inspiratie. Net als Prouty maakt Dion Van Werde concreet hoe je verbinding zoekt met patiënten die niet reageren op 'gewone' interacties. Pre-therapie drukt erkenning uit voor diepe *existentiële eenzaamheid* en scheidt een context die de persoon helpt *to emerge*. Zich afstemmen op het (bepaalde) niveau van functioneren van de patiënt is volgens Prouty een act van sociale rechtvaardigheid. Opnieuw demonstreert Dion Van Werde heel ontroerend dat contactreflecties technisch eenvoudig lijken, maar in wezen een diep doorleefde menselijkheid en deskundigheid vergen. Persoonlijk vind ik dat kennismaking met

pre-therapie in geen enkele training mag ontbreken omdat het naar de kern van de persoonsgerichte en de experiëntiele benadering gaat. Bovendien zijn toepassingsmogelijkheden van contactreflecties veel ruimer dan in de context van ernstige contactstoornissen. In diverse situaties gaat een toename van contact gepaard met een afname van symptomen. Opmerkelijk vind ik hoe Dion Van Werde in zijn benadering onthecht is van verwachtingen, noch streeft naar resultaat. Het moment waarop de patiënt zichzelf hervindt en verbinding maakt met anderen en de realiteit, blijft verwondering wekken.

Vlaanderens internationale uitstraling krijgt vervolgens vorm met de presentatie van Greet Vanaerschot, professor en coördinator van het psychotherapieprogramma aan de Universiteit Antwerpen. Haar uiteenzetting *Loneliness and intolerance: Social phenomena or unmet basic needs?* duurt twee uur, maar ze weet mijn aandacht (en die van velen) van begin tot einde vast te houden met haar degelijk wetenschappelijk onderbouwde en tegelijk herkenbare persoonlijke verwerking. Vertrekend van de concrete situatie hoe haar zelfstandig wonende 91-jarige moeder met een gebroken heup in het ziekenhuis belandde; dan de coronapandemie uitbrak en geen bezoek toegelaten was; de kranige vrouw zienderogen wegwijnde; steeds meer vreemd raakte en haar wanhoop uitdrukte in ernstige symptomen van contactstoornis; in een woonzorgcentrum belandde zonder dat haar familie die overplaatsing mocht begeleiden en alleen maar machteloos kon wuiven achter de glazen wand waar ze niet meer herkend werden door hun moeder ... Maar ook de omgekeerde beweging! Hoe de vrouw opknapt en haar oude minzame zelf hervond eens dat de verbinding met haar geliefden hersteld werd. Niet te verwonderen dat deze pijnlijke en fascinerende ontwikkelingen voor Greet Vanaerschot extra motiverend werkten om het congressthema grondig uit te spitten en alle mogelijke varianten te belichten waarin eenzaamheid zich kan tonen. Daarbij presenteerde ze een grote waaier van auteurs die eenzaamheid benaderen vanuit diverse perspectieven. Nieuw en heel interessant vond ik onder andere het wetenschappelijk onderzoek dat de impact van eenzaamheid op fysieke en mentale gezondheid aantoonde. Uit de veelheid haal ik hier graag enkele dingen naar voren. Zoals dat alarmsignalen voor overleving in gang schieten wanneer mensen – maar ook dieren – langere tijd afgezon-

derd zijn van soortgenoten. Scheidingsangst dient om te zorgen dat sociale verbindingen hersteld worden. Daarbij dempen aanrakingen de alarmsystemen. Ook spel is belangrijk om te experimenteren met sociale verbindingen en vaardigheden voor sociale omgang te ontwikkelen. Genetische aanleg bepaalt 45% van de variantie in gevoeligheid voor eenzaamheid. Mensen met hoge gevoeligheid voor eenzaamheid tonen zich als beschermers van de groep voor wie het samenblijven veel waard is; zij die minder lijden onder eenzaamheid ontpoppen zich eerder als verkenners van nieuwe horizonten en zij verlaten de groep makkelijk. Intolerantie kan zich net zoals eenzaamheid uiten in diverse vormen. Er is intolerantie vanuit *vooroordelen*, rigide denkpatronen, antipathie en discriminatie. In een rogeriaans denkkader is onvoorwaardelijk positieve aanvaarding hiervoor een remedie. Anders is *intuïtieve* intolerantie die gebaseerd is op onmiddellijke emoties en moreel aanvoelen. Tolerantie kan ervoor zorgen dat je niet tussenbeide komt. Het is echter de vraag of het in alle omstandigheden aangewezen is tolerant te zijn. Die overweging vormt een moeilijke evenwichtsoefening waarbij tevens valkuilen van empathie te onderkennen zijn en er ruimte voor cognitieve overweging nodig is. Een derde vorm is *willekeurige* intolerantie, samengaand met bepaalde praktijken die opgelegd of afgekeurd worden naargelang de aanhangers van een specifieke moreel standpunt. Greet Vanaerschot stelt ook nog de vraag waarom zoveel mensen lijden aan chronische eenzaamheid. Daarbij wijst ze in de richting van onvoldoende vervulling van interpersoonlijke emotionele behoeften en pleit ze voor het faciliteren van sociale bonding. Ik besluit mijn poging tot een verslag van haar rijkelijk gestoffeerde lezing met mijn hoop dat ze haar kennis en ervaring in een boek giet, zodat naast vakgenoten ook een ruimer publiek kan genieten van deze persoonlijke en maatschappelijk relevante bijdrage.

Uit de parallelsessies koos ik voor de workshop van Lore Korbei en Joachim Sauer, *Focusing and dreams*. Daarin gaven ze twee demonstraties aan de hand van een droom van een deelnemer. Mooi werk dat de gekende theorieën en handleidingen van Gendlin vooral tot hun recht liet komen in de frisse interactie met de concrete droom. Aansluitend bij de reflectie op zo'n droom onthoud ik: 'You have an alarm clock in your body!' En de woorden van Peter Schmid die Lore Korbei als een eerbetoon

aan deze overleden collega citeerde, resoneren na in mij: 'A dream is an encounter with yourself during the night'. Het helpt om mezelf eraan te herinneren dat het de moeite loont om mij open te stellen voor een ontmoeting met de vele 'vreemdelingen' in mij.

Ten slotte vormde *Manu Bazzano* met *Solitude, interdependence, and the PCA* een welgekomen tegenwicht door alleen-zijn en ruimte voor jezelf te eren als noodzakelijke zuurstof voor ontwikkeling. Hij pleit voor *existential individuation* vooraleer verbinding met anderen te zoeken. Hij vindt het arrogant dat therapeuten streven naar *relational depth*; hij ervaart ontmoeting als iets dat je accidenteel overkomt, zoals een miraculeus mysterie. Verbinding overkomt je evenzeer wanneer je alleen in de natuur bent, alleen met jezelf, en ultiem opent het verbinding met onkenbare bronnen die sommigen 'God' noemen.

Ik besluit dat dit online symposium in mijn beleving vorm gaf aan een mooi evenwicht verbondenheid-autonomie. Naast aandacht voor de sociale en psychische ervaringswereld confronteert de fysieke realiteit ons altijd met beperkingen en mogelijkheden. Dat een voor het blote oog onzichtbaar virus in staat is zo'n grote impact te hebben op mensenslevens en gans de wereld overhoop te zetten, haalt het idee onderuit dat de mens alles onder controle heeft en het bevestigt de samenhang in bewegingen in het universum. Wanneer zowel de fysieke als de maatschappelijke als de persoonlijke kwetsbaarheid op scherp staan, schiet elke eenzijdige benadering tekort. De materiële kant 'wat zijn de fysieke middelen?', de sociale benadering 'wat doen anderen, wat zijn de regels en afspraken, wat verwachten anderen van mij?', de persoonlijke gerichtheid 'wat wil ik, of wat heb ik nodig?' zijn drie verschillende perspectieven waarin zowel een individu als een samenleving zich minder of meer kunnen profileren. Een ruimer perspectief houdt rekening met die drie uitgangspunten én overstijgt ze. Ik noem het een spirituele of morele visie. Velen zullen het niet zo benoemen maar stemmen zich er wel op af wanneer ze zich laten leiden door 'wat vraagt deze situatie van mij?' Daarin houd je rekening met de fysieke realiteit, ben je gevoelig voor wat anderen nodig hebben, ben je je bewust van jezelf als een unieke persoon met eigen talenten en noden, én stem je je af op wat zich ruimer in deze context aandient. Je erkent dat deze situatie gepaard gaat met veel onbekende aspecten, dat gebruikelijke sociale om-

gangsvormen soms niet meer passen en bestaande regels door de feiten achterhaald worden, dat het noodzakelijk is oog te hebben voor individueel lijden, dat zelfkennis belangrijk is en het goed is af en toe je hart te luchten ... maar in geen van die perspectieven blijf je vastzitten. De beweging naar 'wat vraagt deze situatie van mij?' opent nieuwe mogelijkheden. Velen schakelen onbewust over naar dat perspectief door zich niet te fixeren op wat ze moeten missen door de gewijzigde omstandigheden. Sommigen gaan in de duisternis automatisch zoeken waar er licht kan zijn – zoals in de natuur sommige organismen ook doen – en hoe ze iets van eigen licht kunnen binnenbrengen. Dat kan heel eenvoudig zijn zoals de hoogbejaarde die dankbaarheid uitdrukt naar die ene persoon die moeite doet om vriendelijk te blijven; licht is zichtbaar in vele vrijwilligers die hun persoonlijke talenten of middelen beschikbaar stellen; kinderen die zonder veel tamtam een mondmasker dragen omdat het voor hen vanzelfsprekend is dat ze anderen niet willen besmetten. Op een ander niveau is een spiritueel perspectief of morele bekommernis zichtbaar in wetenschappers en beleidsmakers die niet omwille van eigen roem of geldgewin, maar wel vanuit 'het beste' in zichzelf zoeken om met dit virus om te gaan in de context van het grotere geheel. Deze zelfoverstijgende attitude heeft mij herhaaldelijk getroffen bij de mensen die zich ingezet hebben om van dit symposium 'het beste' te maken in de gegeven omstandigheden. Daarvoor maak ik een diepe buiging. Ten slotte nog een persoonlijke noot van de 'oude generatie': het maakt mij telkens blij om te zien hoe de jonge generatie collega's schittert op onze professionele bijeenkomsten. Dat er zoveel fris talent en deskundigheid aanwezig is waarmee het persoonsgerichte ideeëngoed vorm krijgt in talrijke hedendaagse contexten ervaar ik als bijzonder hoopvol.

MIA LEIJSSSEN is emeritus hoogleraar psychotherapie KU Leuven. Op beperkte schaal werkt ze in privépraktijk Counseling Existentieel Welzijn [www.existentieelwelzijn.be](http://www.existentieelwelzijn.be)

Correspondentie-adres  
[mia.leijssen@kuleuven.be](mailto:mia.leijssen@kuleuven.be)