Twijfel maakt een goed gesprek noodzakelijk



AD BERGSMA

Dankzij de psychologie heb ik leren twijfelen aan mijn gezonde verstand. Ik leerde hoe vatbaar het menselijke oordeel is voor vertekening. Als professional zou ik alleen kunnen functioneren dankzij wetenschappelijke inzichten. Tegenwoordig ben ik bang dat het serieus nemen van de evidence base *een risico vormt voor het hebben van een goed gesprek.*

'Het gezond verstand is van alle dingen op de wereld het gelijkmatigst verdeeld. Want iedereen vindt dat hij er zo goed van voorzien is, dat zelfs degenen die in iedere kwestie het moeilijkst tevreden te stellen zijn, er nooit meer van willen hebben, dan ze al hebben.' Dit schreef de filosoof René Descartes in 1637 zijn boek *Verhandeling over de Methode*, waarin ook zijn beroemdste stelling is opgenomen: 'Ik denk, dus ik ben.' Descartes betoogt dat hij aan alles kan twijfelen, maar niet aan het feit dat hij twijfelt. Hieruit leidt hij af dat zijn bestaan geen illusie kan zijn.

Twijfel biedt Descartes houvast. Hij vergelijkt de filosofie met het bouwen van een huis op een ondergrond van zand en rotsen. Wie te haastig te werk gaat, laat zijn bouwwerk op zand rusten dat zal wegwaaien. De constructie stort in. De kennis is weinig waard. Twijfel stelt mensen in staat het onderscheid te maken tussen zand en rots, zodat alleen de stevige fundering overblijft.

Descartes laat zien hoe hij deze werkwijze toepast in zijn *Meditaties*: 'Al een aantal jaren geleden heb ik gemerkt, hoeveel onwaars ik vanaf mijn jeugd voor waar heb gehouden, en hoe twijfelachtig alles is, wat ik naderhand daarop heb gebouwd. Daarom moet eenmaal in het leven alles in zijn geheel worden vernietigd en moet vanaf de eerste grondslagen een nieuw begin worden gemaakt (...) Het komt dus goed uit dat ik tegenwoordig mijn geest van alle zorgen heb bevrijd en verzekerd ben van een gegarandeerde vrije tijd. Ik trek me nu op mijzelf terug en zo zal ik de vrijheid hebben serieus en ongedwongen de vernietiging van mijn meningen ter hand te nemen.'

In zekere zin weet ik daardoor veel meer dan Descartes.

Wetenschappelijke twijfel

In dit artikel wil ik een poging doen het voorbeeld van Descartes te volgen, maar dan op de manier die jarenlange scholing in de academische psychologie verraadt. Descartes moest de twijfel nog op eigen kracht leren gebruiken en eindigde zijn meditaties bijvoorbeeld met het idee dat hij het bestaan van God onomstotelijk had bewezen. Als vijftigplusser uit de 21e eeuw kan ik terugkijken op anderhalve eeuw wetenschappelijke psychologie en op ruim dertig jaar werken in de psychologie en met psychologen. In zekere zin weet ik daardoor veel meer dan Descartes, dus voor mij was het gemakkelijker te twijfelen. Of zoals een van mijn helden, de Amerikaanse psycholoog Elizabeth Loftus, het uitdrukte: 'De wetenschapper die de menselijke hersenen en geest bestudeert, lijkt een bankrover die een kluis probeert te kraken met een tandenstoker.'

Hiermee wil ik niet zeggen dat psychologie een minderwaardige wetenschap is. Het heeft mij prachtige inzichten opgeleverd, die mijn leven hebben verrijkt. Dat mijn kind zijn moedertaal zo gemakkelijk onder de knie kreeg, was dankzij de inzichten van Noam Chomsky geen vanzelfsprekendheid, maar een klein wonder. Ook het feit dat onze honden af en toe luisteren als ik ze roep, heb ik aan de psychologie te danken. Ik heb hun gehoorzaamheid beloond met lekkere hapjes. En dat ze af en toe niet luisteren, heb ik dankzij de positieve psychologie leren omdenken. Ik erger me er niet aan dat ze vergeten zijn hun oren aan te sluiten, maar bedenk dat onze stronteigenwijze beagles gefokt zijn om zelfstandig te opereren.

Het belangrijkste wat ik van de psychologie geleerd heb, is het op losse schroeven zetten van wat ik dacht zeker te weten over mezelf. Neem het klassieke onderzoek van Stanley Milgram. Het was ondenkbaar dat ik mensen dodelijke elektrische schokken zou toedienen als onderdeel van een experiment naar leerprocessen, alleen maar omdat een man in een witte jas mij dat zou opdragen. Toch bleek de overgrote meerderheid

Binnenwerk CLM11.indd 37 17-05-19 10:33

van de proefpersonen precies dat te doen (ze wisten niet dat de schokken niet echt waren). Met welke arrogantie kon ik volhouden dat ik zelf niet voor de bijl zou gaan?

Minder bekend, maar voor mij persoonlijk nog schokkender voor mij was het onderzoek van Paul Meehl over het doen van voorspellingen. Wie bijvoorbeeld wil weten of coaching of psychotherapie iets gaat opleveren of wil voorspellen of een zedendelinquent zal terugvallen in verkeerd gedrag, kan daarvoor statistiek gebruiken. Het gaat dan om dingen als hoe vaak eerdere terugval is voorgekomen en of de dader een goed sociaal netwerk heeft. Deze kille cijfers geven bepaald geen perfecte voorspellingen, maar ze zijn nog beter dan het oordeel van een therapeut of coach die zich urenlang in de persoon heeft verdiept en die uitgebreid heeft gesproken over het verleden en de toekomstsverwachtingen. Kennelijk is het ons niet gegeven elkaar zo goed te doorgronden dat we een goed beeld kunnen vormen van wat in de toekomst goed en verkeerd zal gaan.

Het moeras

De psychologie bestuderen, is leren twijfelen aan jezelf. In deze geest las ik ook Descartes' uitspraak over ieders uitstekende gezonde verstand waar ik dit artikel mee begon. Het was voor mij zonneklaar dat de filosoof de spot dreef met ieders zelfverzekerdheid. Uit psychologisch onderzoek blijkt dat de grote meerderheid van de mensen bijvoorbeeld een fijnere relatie heeft dan gemiddeld en ook beter kan autorijden dan andere weggebruikers.

De wetenschap laat weinig ruimte voor menselijke hoogmoed. Copernicus maakte een einde aan het idee dat de aarde het middelpunt van het heelal vormde en Darwin degradeerde ons tot een afstammeling van de apen. Freud veranderde de mens vervolgens ook nog eens in een oversekst beest dat geen baas was in eigen brein. Moderne hersenonderzoekers laten nog minder van ons over en stellen zelfs de vrije wil ter discussie. Altijd als onze geest iets lijkt te besluiten, bijvoorbeeld om je middelvinger op te steken, dan is er een fractie daarvoor al activiteit zichtbaar in de zenuwcellen die de spieren in onze arm aansturen. Het brein beslist en ons ik hobbelt daar achteraan.

Zulke aanslagen op het zelfvertrouwen, maken dat we elders houvast zoeken. Ik kom dan uit op de hoogwaardige technologie en kennis die ons mensen zo bijzonder maakt op deze planeet. Waar onze individuele wijsheid en kennis tekortschieten, belooft de wetenschap een goed alternatief. Deze belofte is niet loos. De wetenschappelijke kennis over het falen van onze intuïtie bij het voorspellen van recidive van misdadigers, zorgt ervoor dat we een beroep kunnen doen op theoretische modellen en statistieken om beslissingen op te baseren.

Het houvast van de *evidence base*

De psychologie die mij leert wat ik allemaal niet weet, leert me tegelijkertijd dat ik dankzij de wetenschap toch meer weet dan anderen. Je bekwamen in de psychologie heeft wel iets weg van zo'n drill-film over het leger, waarin eerst het ego van rekruten wordt gebroken om het daarna weer op te bouwen. Denk aan de superverwende Goldie Hawn die in *Private Benjamin* niet opgewassen is tegen de onrechtvaardigheid van het leven. Zij overwint haar twijfel, juist op de stormbaan met uitgelopen mascara in de regen. Ze groeit dankzij de drill-instructeurs die tegen haar schreeuwen dat ze niets waard is.

Aan het einde van de film heeft Goldie Hawn geleerd op eigen benen leren te staan en gaat ze haar eigen, onzekere toekomst tegemoet. *Private Benjamin* kun je bekijken als een metafoor voor wetenschappelijke of beroepsmatige scholing in de mensenvakken. Je laat schadelijke gewoonten en onjuiste denkbeelden achter je en je gaat verder met kennis en competenties. Het zand is weggeveegd en er is een stevige fundering gelegd voor een bestaan als professional.

Uit onderzoek blijkt dat de grote meerderheid van de mensen een fijnere relatie heeft dan gemiddeld en ook beter kan autorijden dan andere weggebruikers.

De persoonlijke voorkeuren zijn vervangen door *evidence-based* werken. Toch schuurt er wat. Net zoals Descartes zich aan zijn twijfel overgaf om tot een te betwijfelen godsbewijs te komen, heb ik mij vastgeklampt aan de zekerheid van de wetenschap. Ik heb Loftus' parabel over bankrover met de tandenstoker genegeerd.

Binnenwerk CLM11.indd 38 17-05-19 10:33

Ik durf deze vergissing best toe te geven, omdat sprake is van een collectief falen. De Raad voor de Volksgezondheid heeft het over evidence-based werken als de 'toverformule die is doorgedrongen tot in de haarvaten van de praktijk, het beleid en de financiering van de zorg. Eerst het bewijs leveren en dan pas toepassen.' Niet zelf denken en oordelen, maar je baseren op 'richtlijnen, protocollen, toezichtkaders, kwaliteitsindicatoren en zorgcontracten'. *Private Benjamin* heeft geen eigen koers gevonden, maar denkt dat haar drilinstructeurs precies weten hoe het verder moet.

Deze gedachte is dwaas. Wetenschap kan iemand wel vertellen *hoe* iets moet, maar niet *of* je het zou moeten doen. De wetenschap heeft geen antwoord op de grote existentiële vraagstukken waarmee de mens worstelt, zoals isolatie, sterfelijkheid, betekenisloosheid, vrijheid en verantwoordelijkheid. Dat is de condition humaine, waaraan ieder voor zichzelf het hoofd zou moeten bieden. De psychologie en de filosofie kunnen wel laten zien welke rijkdom er bestaat aan mogelijke oplossingen, maar dat zijn hooguit richtingaanwijzers. De weg gaan is heel andere koek.

De Raad voor de Volksgezondheid raadt professionals daarom aan de wetenschappelijke inzichten beter in hun context te plaatsen. Er zijn dingen waar de wetenschap gewoon een oplossing voor heeft. Als je bijvoorbeeld een kind van het bedplassen af wil helpen, dan biedt gedragstherapie daar een vrijwel waterdichte oplossing voor. Voor zaken die wat ingewikkelder liggen, is het belangrijk ook gebruik te maken van de kennis en voorkeuren van de cliënt die de behandeling ondergaat en van professionele kennis.

De metafoor die Descartes gebruikte voor het zoeken van een fundament kan nu herschreven worden. Ik kan nergens echt vaste grond vinden. Professioneel handelen is altijd voor een deel op zand gebaseerd. Het is echter wel mogelijk plekken met steviger zand te vinden en door samen met anderen meer steunpunten te zoeken. Naast de evidence base is het belangrijk ook gebruik te maken van je eigen professionele kennis en de voorkeuren van je cliënten.

Gelukkig zie ik dat overal om mee heen gebeuren. De psychiatrie erkent steeds meer dat sommige klachten of problemen niet oplosbaar zijn, maar dat mensen zichzelf wel kunnen leren met de klachten te leven. De gezondheidszorg heeft het denken voor anderen in het ziekte- en zorgmodel vervangen door het samenwerken met burgers in het gedrag- en gezondheidmodel. En de positieve psychologie wil niet voorschrijven hoe dingen moeten, maar probeert veel meer de eigen kracht van burgers te gebruiken. Veelzeggend is ook dat er tegenwoordig zoveel coaches zijn, die werken met de eigen persoon als instrument en die hun cliënten zelf laten kiezen wat ze doen. Werken met mensen lijkt in toenemende mate te gebeuren zonder de illusie dat de professional weet hoe het moet. Het professionele referentiekader wordt bescheiden en terughoudend gebruikt, op verzoek van de cliënt.

Professioneel handelen is altijd voor een deel op zand gebaseerd.

De rol van de professional is daarmee in transitie. Wim Kremer, vice-decaan onderwijs van de faculteit Diergeneeskunde in Utrecht, zei hier iets heel raaks over tijdens een bijeenkomst over de toekomst van professionaliteit. 'Het lijkt wel of onze studenten willen weten hoe ze de mens kunnen worden waar een goede dierenarts in schuilt.' Dit lijkt inderdaad de uitdaging voor de toekomst. We twijfelen en weten het niet zeker, en hebben wijsheid en menselijkheid nodig om toch constructief te handelen. Dat kunnen we ook niet alleen, maar wel samen met onze klanten.

Dat klinkt modern, maar als ik me niet had laten leiden door het citaat van Descartes en zijn tekst echt had gelezen, dan had ik gemerkt dat Descartes dit al veel eerder door had dan ik. Hij maakte geen cynisch grapje over ieders gezond verstand, maar constateerde dat iedereen daadwerkelijk in staat is om goede keuzes te maken in het leven. We hebben allemaal gezond verstand, maar zijn het met elkaar oneens doordat we op andere aspecten van de werkelijkheid letten.

Twijfel aan alles, maar niet te veel aan het gezond verstand. Dat vormt de kiem voor een gelijkwaardige samenwerking tussen professional en cliënt. Tijd voor een goed gesprek! Zegt u het maar.

Binnenwerk CLM11.indd 39 17-05-19 10:34