

# Zinverlies; een verwaarloosd onderwerp in de psychiatrie<sup>1</sup>

H.M. VAN PRAAG

**SAMENVATTING** De behoefte tot zingeving is inherent aan het menselijk bestaan. Zij drijft een leven vooruit. Zingeving en betekenisgeving worden aan elkaar gelijk gesteld. Betekenis krijgt een leven als men doelen stelt en tracht deze te verwezenlijken. Betekenisgeving veronderstelt altruïstisch georiënteerde activiteit. De behoefte aan zingeving kan als 'self-generated' worden ervaren of als metafysisch geïnspireerd, dat wil zeggen ingegeven door een buitennatuurlijke autoriteit. Zindeficiëntie is een psychische staat die in de psychiatrie nauwelijks wordt onderkend, laat staan behandeld. Grondig onderzoek is aangewezen naar de oorzaken en de behandeling ervan, met name naar de vraag in hoeverre het spirituele/religieuze domein therapeutische mogelijkheden biedt. Bespreking van bepaalde aspecten van dit domein dient een vaste plaats te krijgen in het curriculum van psychiaters in opleiding.

[TIJDSCHRIFT VOOR PSYCHIATRIE 52(2010)10, 705-714]

**TREFWOORDEN** betekenisgeving, religie, religiositeit, spiritualiteit, zindeficiëntie, zingeving, zinverlies

Wat drijft een leven vooruit? Wat zijn de drijfveren om te leven? Een belangrijke krachtbron schuilt in de zin die men eraan weet te geven. Het begrip 'zin' kent meerdere betekenissen. In mijn denken stel ik zin gelijk aan betekenis, en zingeving dus gelijk aan betekenisgeving. Ik prefereer de term 'betekenisgeving' boven die van zingeving. Zij geeft pregnanter aan waar het om gaat: inhoud geven aan het leven. Een mens komt 'leeg' ter wereld; ik bedoel nog zonder bestemming, oogmerken of ervaringen. Hij is een complex van mogelijkheden, maar draagt nog geen bagage met zich mee. In de loop van de tijd vult hij z'n leven in, goddeels naar eigen keuze. De vulstof geeft z'n leven in meerdere of mindere mate betekenis.

## ZINGEVING ALS DRIJFVEER

Betekenisgeving begint ermee dat men zichzelf doelen stelt. Een manager die een medewerker een gecompliceerde opdracht geeft, deelt in wezen een compliment uit: ik heb vertrouwen dat je het aan kan. Een mens die zichzelf een opdracht geeft, geeft te kennen dat hij in zichzelf gelooft. Dat bevordert zelfrespect en zelfvertrouwen.

Activiteiten om de gestelde doelen te bereiken wekken een gevoel van bevrediging op; het bereiken ervan een gevoel van tevredenheid. Ik leef ergens voor, en aan het einde van de rit: ik heb ergens voor geleefd. Die conclusie hoopt ieder mens, althans velen onder ons, eens te kunnen trekken. Men heeft het goede, eventueel het beste wat men in zich weet, eruit weten te halen. Er zijn niet veel mogelijkheden onbenut blijven liggen.

Betekenisgeving geldt in eerste instantie de eigen persoon. Men wil tevreden zijn met en over zichzelf. In iedere volgende instantie betreft betekenisgeving de 'Umwelt'. Ik wil van betekenis zijn voor een ander, anderen of de samenleving. Alleen het eigen bestaan betekenis geven staat gelijk aan maatschappelijke onverschilligheid. Daar loopt de ander gemakkelijk een achterstand bij op. Een dergelijke instelling vult mogelijk een leven, maar vervult het niet. Betekenisgeving veronderstelt een zekere mate van altruïsme, oog hebben voor wat de ander toekomt, en hem ten goede komt.

In het algemeen dienen de gestelde doelen dan ook enig maatschappelijk belang, zijn ze omgevingsgericht, dragen ze in zekere mate een ideëel karakter. Zo kan men besluiten tot vrijwilligerswerk; tot kunstzinnige of wetenschappelijke activiteiten; of, minder zichtbaar, maar niet minder nobel, men neemt zich voor er iets van te maken, in het gezin, het werk, het verenigingsleven.

Doelen kunnen ook strikt materieel van karakter zijn. Men wil dan boven alles, zoals dat heet, van het leven genieten. Bezit vergaren, culinaire bevrediging, seksuele escapades worden de *raison d'être* van het bestaan. Dergelijke activiteiten leveren weliswaar bevrediging op, maar zijn waardeloos waar het om betekenisgeving gaat. Anders gezegd, ze leveren geen bijdrage aan het maatschappelijke, economische, culturele of spirituele welzijn van anderen. Overeenkomstig hun materiële karakter bevredigen ze het lichaam, niet de geest. Dat levert geen betekenis op.

Deze laatste uitspraak behoeft toelichting. Allereerst een omschrijving van wat ik onder het begrip 'geest' versta. Ik gebruik het als een metafoor voor het geheel aan creatieve, introspectieve en beschouwelijke vermogens waarover een mens beschikt, met inbegrip van zijn begaafdheid zich een wereld voor te stellen en te verbeelden, die buiten het zintuiglijk waarneembare valt.

Een tweede punt dat opheldering vereist, is een antwoord op de vraag of hier een dualist aan het woord is. Het antwoord luidt: een gemitigeerd ja. Geen klassieke dualist, maar een neodualist. Ik

preciseer wat ik bedoel. Ik erken, uiteraard, dat de geest afhankelijk is van een lichamelijk systeem, in casu de hersenen. Dit gezegd hebbende, voeg ik hier echter onmiddellijk aan toe dat de geest een in hoge mate zelfstandig bestaan leidt. Zij is een in veel opzichten autonoom opererend 'product' van de hersenen. Mijn ik – Engelstaligen spreken, treffend, van 'selfhood' – bepaalt tot op grote hoogte wat er in mijn geest omgaat. De geest is een domein dat zijn eigen regels en wetmatigheden kent. Deze worden met specifieke methoden onderzocht, methoden die met het lichaam, i.c. de neurobiologie, niets uitstaande hebben.

Ook de mens zelf beleeft lichaam en geest als weliswaar interacterende, maar toch principieel verschillende 'substanties'.

#### DRIJFVEREN

Betekenis krijgt een leven als er doelen worden gesteld en er op wordt ingezet deze te bereiken. De motor achter die inzet kan als immanent worden ervaren. 'De motor zit in mijzelf. Ik wil in mijn leven meer dan een consument zijn'. Een andere mogelijkheid is dat de aandrijvende kracht wordt beleefd als een externe, als te komen vanuit een buitennatuurlijk bereik. Ik verklaar mij nader.

De mens kent de behoefte het leven een verticale dimensie te geven; bij tijd en wijle te reiken voorbij de horizon, voorbij de waarneembare en meetbare wereld, voorbij de wereld van het causale denken; te reiken naar een wereld die metafysisch wordt genoemd. Ik spreek van spirituele behoeften. Met de term 'metafysisch' wordt hier dus niet bedoeld op een bepaald onderdeel van de filosofie. Ik geef er het domein mee aan waar men uitkomt wanneer de verticale dimensie wordt gevolgd.

Blijkens epidemiologisch onderzoek komt die behoefte aan en geneigdheid tot wat De Rijk (2006) 'omhoog denken' noemt, in alle onderzochte steekproeven bij een meerderheid van de proefpersonen voor (Schermer 2000). Transcultureel en dwars door de intellectuele gelaagdheid van een bevolking heen. Zo ook bijvoorbeeld bij *hardcore* natuurwetenschappers. Van hen gaf 40%

aan in een persoonlijke God te geloven (Larson & Witham 1997). Wanneer een eigenschap zo wijdverbreid voorkomt, is het onwaarschijnlijk dat kwalificaties als ‘abnormaal’, ‘neurotisch’ of ‘regressief’ van toepassing zijn.

Bovendien kent ontvankelijkheid voor spirituele/religieuze ervaringen en overwegingen een biologische verankering. In de eerste plaats is het verschijnsel voor een gedeelte erfelijk vastgelegd (ondermeer Bouchard e.a. 1999; Kirk e.a. 1999; Waller e.a. 1990). Er bestaan voorts aanwijzingen dat het een neuronaal substraat heeft (Hamer 2004; Newberg e.a. 2001). Zo wekt prikkeling van bepaalde locaties in de hersenen spirituele belevingen en overwegingen op, ook bij niet-religieuze personen (Newberg e.a. 2001; Persinger e.a. 2000) en is er een verband aangetoond tussen de dichtheid van serotonine 1A-receptoren in de hersenen en de mate van ‘spiritual acceptance’, een begrip vergelijkbaar met religieuze ontvankelijkheid (Borg e.a. 2003). Deze gegevens maken het onwaarschijnlijk dat de behoefte tot ‘omhoog denken’ een zuiver cultureel bepaald fenomeen is.

Op de hierboven (beknopt) aangeduide gronden neem ik aan dat de behoefte aan en ontvankelijkheid voor spirituele/religieuze ervaringen, gevoelens en overwegingen een normale component vormen van het menselijk belevingsrepertoire. Net zo normaal als bijvoorbeeld esthetische gevoeligheid en net zo variabel in intensiteit.

‘Omhoog denken’ voert de mens vrijwel onvermijdelijk het metafysische domein binnen. Hier, in dit domein, worden krachten verondersteld en eventueel ervaren, met invloed op het persoonlijke leven en op dat van de maatschappij waarin men leeft. Een richtinggevende invloed. Die krachten zijn ondefiniceerbaar en rationeel niet te plaatsen; men voelt ze aan. Intuïtief. Zoals iemand die opmerkt: ik heb het gevoel, of sterker nog: ik weet dat mijn vriend vandaag komt. Of deze nu wel of niet komt, het gevoel is er (geweest). Hoop is een voedingsbron voor dergelijke belevingen. Ook voor geloofsbelevingen. Geloof en hoop zijn overlappende belevingscategorieën.

De krachten waarom het hier gaat, kunnen vaag blijven, ongestructureerd en vrijblijvend. Er ontwikkelt zich geen godsbeeld. Ik spreek dan van spiritualiteit. Ofwel: ze worden samengebond tot één omvattende, alles overheersende kracht, genaamd God. Ik spreek dan van religiositeit. God heeft verwachtingen en stelt eisen aan het individu: morele eisen, maatschappelijke eisen. Hieraan te voldoen is voor de gelovige mens zowel opdracht als bron van bevrediging. God is voor hem de ultieme zingever.

Spirituele behoeften acht ik primair. Ze kunnen aangewakkerd of gevoed worden door uitwendige omstandigheden zoals tegenslag, misère, overweldigende ervaringen; ze zijn daar echter niet van afhankelijk.

Samenvattend: de drang tot zingevering kan als immanent ervaren worden, ‘self-generated’, of als transcendent, buitennatuurlijk eventueel goddelijk geïnspireerd. De sterkte van die drang bepaalt in hoge mate in hoeverre een leven, om in termen van uitersten te spreken, vervuld of verspild wordt.

#### INTERMEZZO

Kan een redelijk mens, in alle redelijkheid gesproken, wel geloven? Geloof en rede zijn toch tegengesteld? Dat zijn ze inderdaad. Rede baseert zich op verifieerbare waarnemingen, feiten genaamd; poogt die feiten in elkaar te passen tot een toetsbare hypothese om ten slotte te komen tot een theorie, dat is een proefondervindelijk bevestigde hypothese.

Geloven is een geheel andere manier om de werkelijkheid tegemoet te treden. Ik doel in dit verband met name op religieus geloven. Gelovend stapte men uit de concrete werkelijkheid en verbeeldde zich een andere, een abstracte werkelijkheid. Verbeelden in de zin dat men er zich innerlijk beelden van vormt. Religieus geloven is boven alles een belevingsmodus. Men ‘weet’ intuïtief, gevoelsmatig. Men ervaart dat er meer is ‘out there’ dan met de zintuigen valt waar te nemen. Men stelt zich een buiten- ofwel bovennatuurlijk

domein voor waarin krachten opereren die invloed uitoefenen op het aardse bestaan. Die voorstellingen berusten niet op feiten. Te bewijzen valt er niets. De gelovende mens heeft geen behoefte aan feiten of bewijzen. Net zo min als de tevreden concertganger kan bewijzen dat hij die avond genoten heeft of de minnaar dat hij van z'n geliefde houdt.

Ik sprak van religieus geloven, niet van religieus geloof. Dit zijn twee verschillende begrippen. Religieus geloven, oftewel religiositeit, duidt op ontvankelijkheid voor en behoefte aan religieus geladen gevoels- en denkinhouden. Het is een persoonlijkheidstrek. Op die basis werd een gestructureerde levensbeschouwing ontwikkeld, een geloofsleer, oftewel een bepaalde religie. Deze werd voorzien van een eredienst gewijd aan de Schepper van het leven en van rituelen bedoeld om de gelovende nader tot de onzichtbare Schepper te brengen. Religiositeit vormt de grondslag van religie. Zonder religiositeit zouden er geen religies tot ontwikkeling zijn gekomen. Religiositeit is een attribuut van de menselijke geest; religie is er een product van.

Weten en geloven zijn tegendelen, maar hebben naar mijn mening één kenmerk gemeen: onzekerheid. Weten roept vragen op: hoe zeker is mijn weten? De werkelijkheid kan onjuist zijn waargenomen of foutief geïnterpreteerd. Bepaalde gegevens kunnen over het hoofd zijn gezien, wat tot foutieve conclusies kan hebben geleid. Weten leidt op zijn hoogst tot tijdelijke zekerheid en roept op tot verder exploreren, waaraan geen einde komt.

Religieus geloven biedt evenmin zekerheden. Het roept eveneens vragen op. Vragen die de kern van een bestaan raken. Religieus geloven leidt tot introspectie; althans behoort dat te doen. Het houdt een permanente zoektocht in naar wat genoemd wordt de 'goddelijke vonk' die in ieder mens besloten zou liggen. Wat houdt die 'vonk' in en waar komt ze vandaan? Meer praktisch gesproken: wat zijn de implicaties van dat geloven; wat wordt er van mij verwacht en wat verwacht ik van mezelf? Maak ik de implicaties van het geloven waar? Zekerheid over de juiste antwoorden valt niet te krijgen.

Ter illustratie een anekdote over een bekende chassidische rabbijn, rabbijn Mendel uit Kotzk. Hem werd verteld dat een bekende collega-rabbijn met eigen ogen had waargenomen dat Abraham, Isaac, Jacob, Josef, Moses, Aäron en David tijdens het Loofhuttenfeest zijn loofhut binnentraden. De Kotzker rabbijn antwoordde: *'I do not see the heavenly guests; I have only faith that they are present, and to have faith is greater than to see'* (Lopez Cardozo 2010).

Geloofszekerheid beschouw ik dan ook als een contradictio in terminis. Religieus geloven leidt tot een zoektocht naar de zin van een bestaan, of beter, en nogmaals, behoort dit te doen. Ook deze tocht kent geen definitief einde (Van Praag 2008; 2009).

Ik besef dat er mensen zijn die rotsvast geloven in en vertrouwen op het bestaan van God. Ik zal de laatste zijn om die overtuiging te kleineren of te ontmoedigen. Niettemin blijft mijn persoonlijke standpunt dat zij zich vastklampen aan een schijnzekerheid, aan een denkbeeld waarover de mens geen zekerheid kán verkrijgen, waaraan hij dus al dan niet kan geloven.

De gelovige mens – hij die gelooft, niet weet – verkeert in een staat van onzekerheid. Die onzekerheid roept zoekgedrag op. Zoeken naar antwoorden. Hierdoor wordt het bestaan, in spirituele zin, verdiept en verrijkt.

Weten en geloven zijn tegendelen, maar verhouden zich niet noodzakelijkerwijs polair. Ze kunnen zich zelfs complementair verhouden. Dat hangt in hoge mate af van de structuur en het integratieve vermogen van de persoonlijkheid. De menselijke persoonlijkheid is als een briljant, opgebouwd uit een groot aantal facetten. Ieder facet vertegenwoordigt een bepaald 'belang', bijvoorbeeld een bepaalde intentie, binding, interesse, behoefte, voorkeur of affiniteit. Sommige van die 'belangen' kunnen tegenstrijdig zijn. Dat hoeft niet te betekenen dat ze onverenigbaar zijn.

Geestelijke 'belangen' van een individu kunnen niet in harmonie, zelfs tegenstrijdig zijn en toch ervaren worden als verenigbaar. De uitgerijpte ziel vertoont een enorme elasticiteit en plasticiteit. Zij verdraagt multipele loyaliteiten. Ik ga

nog een stap verder. Een persoonlijkheid is pas dan volwassen en tot volledige bloei gekomen, als ze multiple loyaliteiten kent of beter: ontwikkeld heeft. Ik zei al: de ziel is vergelijkbaar met een briljant. Hoe meer facetten de briljant heeft, hoe fijner ze geslepen zijn, des te meer de briljant schittert en des te waardevoller zij is. Hoe meer 'belangen' een persoonlijkheid omvat, hoe verfijnder deze ontwikkeld zijn, des te meer zij straalt, des te rijker het bestaan van haar drager.

Freud: *verschraald beeld*

Het bovenstaande in aanmerking genomen, zal het geen verrassing zijn dat ik Freuds oordeel over religiositeit als een primitief, regressief en contraproductief verschijnsel afwijs. Het komt mij voor te berusten op een vooroordeel, te weten een a priori overwaardering van de redelijke attributen van de mens, tezamen met een depreciatie van zijn gelovende behoeften en capaciteiten. Dit levert een verschraald beeld op van de menselijke persoonlijkheid (Van Praag 2008; 2009).

Rümke (1965) bereikte eenzelfde conclusie, zij het op andere gronden. Hij kwam tot de overtuiging 'dat een werkelijke rijping alleen volledig is, wanneer geloof en ontplooiing van geloof daarin een plaats hebben'. Ongeloof, zo gaat hij verder, 'vertoont veel sterkere verwantschap met de neurose dan 'echt' geloof'. Dat laatste standpunt deel ik niet. Het vermogen tot (religieus) geloven is volgens mij een normale component van het menselijke gedragsrepertoire, religieus ongelooft derhalve een afwijking van de norm. Er is echter geen enkele reden om ongelooft als een ziekelijk fenomeen te beschouwen (Van Praag 2005).

## LEVEN ZONDER ZIN

Zin verschaft een leven een voorruit en daarmee toekomstperspectief. Een leven dat geen zin kent, of zin verloren heeft, mist of verliest uitzicht. Gebrek aan uitzicht leidt tot gebrek aan (toekomst)verwachting. Wie geen verwachtingen (meer) heeft, boet in aan levenslust, eventueel aan

levenswil. Op dit punt aangekomen, komt de psychiater in zicht.

Zinverlies kennen we in de psychiatrie bovenal bij depressies. Het kan een symptoom van dit ziektebeeld zijn of eraan voorafgaan en aan het ontstaan van de depressie hebben bijgedragen. In het eerste geval zal met een succesvolle behandeling van de depressie ook de 'lust for life' terugkeren. In het tweede geval houdt zinverlies aan ook als de depressie verdwijnt of belangrijk in ernst afneemt. Het verschijnsel maakt dan kennelijk geen deel uit van het depressieve syndroom. Wat ligt er dan aan ten grondslag?

Er kan sprake zijn geweest van een ernstig verlies: een dierbare, aanzien, lichamenlijk of psychisch welzijn, vermogen. Een diepgaande teleurstelling kan hetzelfde effect hebben: het leven heeft niet gebracht wat men ervan verwacht had en de hoop dat de kansen zullen keren, is vervlogen.

Ook kan zindeficiëntie een uiting zijn van een persoonlijkheidsstoornis. Ik noem twee mogelijkheden. De eerste is een chronisch gebrek aan zelfrespect. Men leeft dan zo lang als men zich kan herinneren in onvrede met het eigen zo-zijn. Men mist zelfvertrouwen; acht zich niet in staat te voldoen aan de eigen verwachtingen. Eigenlijk leeft men nergens voor. Uitzicht is beperkt tot het hier en nu, en wat men ziet, stimuleert noch verrast; mist kleur. Het leven stelt steeds weer teleur. Uitdagingen, zo ze al opkomen, worden ontkend of genegeerd. Men kan ze toch niet aan, of durft ze niet aan. 'Ik voel me een 'good for nothing' en zie niet goed waarom en waarvoor ik leef'.

Als tweede mogelijkheid noem ik een staat die ik als chronische anhedonie kenschets. Het schort het individu aan 'beloningsgevoel'. Niets wat men onderneemt, wordt als echt bevredigend ervaren. Een gevoel van tevredenheid komt zelden op. Men is steeds op zoek. Op zoek naar iets van geluk, maar die gemoedstoestand blijft uit. Steeds weer schijnt er iets te ontbreken. Dit geldt ook voor het contact met anderen. Het leven mist smaak. Een smakeloos bestaan mist zin en mondt ook vaak uit in het keurslijf van extreem relativisme en cynisme.

## ZINHERSTEL

## ‘Healing’

Over zin en zingeving is ook vanuit de psychiatrie veel geschreven (onder anderen door Erikson 1964; Frankl 1977; Jung 1933; Rümke 1965; Yalom 1980). Niettemin kent de huidige psychiatrie de diagnose ‘zindeficiëntie’ niet. Het verschijnsel komt zelden als zodanig ter sprake. Noch in de diagnostiek, noch bij het opstellen van een behandelingsplan. Zeker, er zijn enkele hoopgevende ontwikkelingen. Zo wordt in het recente visiedocument van de Nederlandse Vereniging voor Psychiatrie voor het eerst gewag gemaakt van het belang van demoralisering, hoop en betekenisgeving voor de psychiatrische praktijk. Een heugelijke, maar late ontwikkeling. Bovendien verscheen er onlangs een proefschrift waarin dit onderwerp ter sprake komt (Delleman 2008). Het werd echter binnen de Universiteit voor Humanistiek verdedigd, niet in een Faculteit der Geneeskunde. ‘Mainstream psychiatry’ houdt zich met dit onderwerp niet bezig. Als een duidelijk onderliggend (DSM-gedefinieerd) ziektebeeld ontbreekt, wordt zindeficiëntie niet benoemd en niet behandeld.

In feite is er ook geen causale behandeling voorhanden. Dat betekent niet dat er niets aan te doen valt. Als er geen mogelijkheden zijn tot genezing, tot wat in het Engels ‘curing’ heet, dan is men aangewezen op ‘healing’. De wond valt niet te genezen, de gevolgen ervan kunnen wel worden verzacht. De Nederlandse taal kent dit onderscheid niet. Ik vertaal het begrip ‘to heal’ als ‘helen’. Dit woord wordt nogal eens geïdentificeerd met alternatieve geneeswijzen. Ten onrechte. Het is een legitieme aanpak binnen de reguliere geneeskunde als ‘genezing van de wond’ niet tot de mogelijkheden behoort. Dit geldt zeker binnen de psychiatrie.

## Spirituele/religieuze mogelijkheden

In het geval van zindeficiëntie valt heling gewoonlijk moeilijk te bereiken binnen het kader van het materiële bestaan. Op dat terrein lijken de mogelijkheden tot heroriëntatie juist uitgeput. Het spirituele/religieuze domein biedt betere kansen. Hier liggen mogelijkheden tot geestelijke heroriëntatie; mogelijkheden om de gekwetste delen van de ziel weer enigszins functioneel te krijgen. Dat ligt in de term ‘verbeeldingskracht’ besloten. Binnen dit domein ervaart het individu zich immers op een hoger niveau dan het alledaagse. Van hieruit heeft hij een beter uitzicht op eventuele nieuwe toekomstmogelijkheden. Zo bestaat de kans dat een vastgelopen leven weer wordt vlot getrokken.

De geïnstitutionaliseerde westerse religies hebben dit metafysische bereik, vaag en ongestructureerd als het van nature is, als het ware ‘gecultiveerd’. Ze gaven de genoemde verbeeldingen samenhang en brachten ze in perspectief. Er werd een geloofsleer ontwikkeld. Binnen die systemen functioneert een benevolent Opperwezen, God genaamd. Deze legt enerzijds verplichtingen op, maar beschouwt het anderzijds als Zijn opdracht hulpelozen en hopelozen, hulp en hoop te bieden.

Er werden concepten uitgewerkt die het vinden van een nieuw levensperspectief kunnen vergemakkelijken. Een voorbeeld is het oude Joodse adagium van de Tikoën Olam, dat in al deze religieuze wereldbeschouwingen werd geïncorporeerd. De wereld zoals wij die kennen, vertoont ernstige gebreken, is ‘onaf’. De mens blijkt te vaak onmachtig te zijn in z’n medemens z’n broeder te herkennen. God gaf de mens de opdracht bij te dragen aan het herstel van de geschonden wereld (de Tikoën Olam). Doe wel en zie niet om. Activiteiten ten behoeve van de medemens bezitten krachtige zingevende potentie.

Bovendien werden rituelen uitgewerkt die het praktiseren en internaliseren van de geloofsartikelen vergemakkelijken. Het gebed is hier een voorbeeld van. In conventionele zin is het een eer-

betoon aan, dan wel een smeebede gericht tot het Opperwezen. In modernere gedaante is het ook, of vooral, een innerlijke zoektocht naar wat men wezenlijk acht voor zijn bestaan. Gebeden wordt er vaak in groepsverband. Dit geeft aan het gebed extra stuwkracht. Er zijn kennelijk meer mensen die iets te zoeken of te hopen hebben. Dat vermindert gevoelens van eenzaamheid en isolement.

Een tweede voorbeeld is het concept van de *Olam Haba*, de komende wereld. Ook dat kwam binnen het jodisme tot ontwikkeling, maar werd een integraal bestanddeel van alle monotheïstische godsdiensten. Het einde van het leven hoeft niet per se het einde van het bestaan te betekenen. Verlies is mogelijk niet onherroepelijk. Er komen wellicht nog kansen een schuld te delgen.

Zo verschaft het spirituele/religieuze domein mogelijkheden tot heling van psychische wonden die vanuit curatief oogpunt onherstelbaar leken.

Ik acht religiositeit in dezen superieur aan spiritualiteit. Spiritualiteit kent geen omlinjende geloofsleer en blijft gewoonlijk steken in ongedefinieerde, vaag blijvende concepten zoals het 'hogere', het 'al', het 'numineuze', het 'mysterie'. Spiritualiteit zonder religieuze lading mist derhalve substantiële vulling. Het zweeft; geeft geen vaste grond onder de voeten. Het schiet daarom tekort in aandrijvend vermogen. Religieuze spiritualiteit heeft, om het paradoxaal uit te drukken, meer 'body'. De vastgelopen mens kan met name in dit domein inspiratie opdoen voor een nieuw begin.

#### MINDFULNESSTECHNIKEN

Mindfulnessstechnieken kunnen het pad naar het metafysische bereik helpen banen. Het begrip 'mindfulness' is bezig de wereld van de westerse psychotherapeuten te veroveren (Schurink 2006; Stoppelenburg e.a. 2009). Het stamt uit de boeddhistische levensleer en vormt een integraal onderdeel van meditatietechnieken. In feite betreft het een levensleer die in de westerse wereld werd gemodelleerd tot een therapeutische techniek. Deze wordt voornamelijk vooral toegepast bij

depressies en bij toestanden met verhoogd stressniveau. Kort gezegd: er wordt gepoogd de cliënt/patiënt aan te leren zich te concentreren op het hier en nu; het heden open, dat is niet (ver)oordelelijk, tegemoet te treden, inclusief gedachten en gevoelens die het gemoed bezwaren, met als doel deze te leren aanvaarden en uiteindelijk los te laten. Op die manier wordt groei, eventueel herstel mogelijk. Het gaat, zoals gezegd, om meer dan een techniek: in wezen gaat het om een levenshouding die de leermeester – de therapeut dus – op z'n leerling – de cliënt/patiënt – tracht over te dragen.

Mindfulnessstraining brengt een mens in relatie met zichzelf. Er moet echter voor datgene dat werd aanvaard respectievelijk losgelaten wel iets in de plaats komen; iets wat de toekomst weer openbreekt. Inhouden uit het metafysische bereik zouden hier een helpende hand kunnen bieden.

#### EVANGELISERENDE PSYCHIATRIE?

Stel ik voor aan het ambt van psychiater dat van prediker toe te voegen? Geenszins. Ik stel wél dat van de psychiater verwacht mag worden dat hij het spirituele/religieuze domein van zijn patiënten serieus neemt en dus exploreert. (Aangenomen, uiteraard, dat dit domein tot ontwikkeling is gekomen). Dit geldt met name als er aanwijzingen bestaan voor zindeficiëntie. 'Religie en religiositeit zijn toch privéterrein?', zo luidt nog wel eens de repliek. Zeker, maar privéterrein is toch bij uitstek het werkterrein van de psychiater. Het betreft hier bovendien een terrein dat ter zake doet. De ontvankelijkheid voor religieuze spiritualiteit is een persoonlijkheidstrek en analyse van de persoonlijkheidsopbouw vormt een essentieel onderdeel van de psychiatrische diagnostiek. Diagnostiek is op haar beurt de grondslag voor een meersporig behandelingsprogramma. Glas (2001) heeft bij herhaling op het belang van een religieuze anamnese gewezen. Ook ongeloof mag geen reden zijn geloofskwesties buiten te sluiten. De eigen overtuiging van de psychiater behoort irrelevant te zijn als men het innerlijk van de patiënt binnentreedt.

Als geloofskwesties aan de orde worden gesteld, staan twee vragen centraal. De eerste luidt of voor religieuze c.q. spirituele ervaringen en overwegingen een zekere gevoeligheid of ontvankelijkheid bestaat, en zo ja, in welke mate. Welk gewicht heeft deze belevingsmodus in het bestaan van de patiënt: een voorname of meer ondergeschikte? Liggen hier ongebruikte of ondergebruikte mogelijkheden tot geestelijke re-validatie? Of lijkt juist het omgekeerde het geval te zijn: wordt het gemoed door geloofszaken niet verlicht (in de dubbele betekenis van het woord), maar juist bezwaard? Wekken ze geen hoop en verwachting op, maar meer angst en onzekerheid?

De tweede vraag is of de patiënt bereid is zijn geloofsoverwegingen te bespreken, ze ter discussie te stellen, zich, zoals dat heet, 'kwetsbaar op te stellen'. Indien dat het geval is en wanneer zowel patiënt als psychiater meent dat in dit veld therapeutische mogelijkheden liggen, lijkt het verstandig de geestelijk verzorger c.q. pastor in te schakelen. Gezamenlijk wordt dan overlegd hoe en door wie het spirituele pad zal worden vervolgd. Mijns inziens moet niet de psychiater in dezen het voortouw nemen; ook niet als deze een gelovig mens is. Hij of zij houde zich bij zijn of haar leest: onderzoek, en waar mogelijk behandeling van de geschonden ziel. De psychiater is zielenvorser, geen professionele zielenherder.

## CONCLUSIES

Dit betoog leidt tot de volgende conclusies. De eerste is dat de thema's zingeving en zindeficiëntie in de psychiatrie onderbelicht zijn. Ze verdienen systematisch onderzoek. Hoe wordt een staat van zinverlies of zintekort uitgelokt? Wat is de juiste aanpak ervan? Liggen er binnen het raam van de religieuze spiritualiteit re-validerende mogelijkheden en zo ja, waar eindigt de rol van de psychiater en begint die van de pastor c.q. geestelijk verzorger?

De tweede conclusie luidt dat religieuze spiritualiteit een vaste plaats zal moeten krijgen in het curriculum van psychiaters in opleiding. Ver-

hagen (2003) heeft dit onderwerp uitvoerig besproken. Op z'n minst genomen zullen de volgende thema's aan de orde moeten komen. De grondideeën van de monotheïstische mensbeschouwingen; weten en geloven als principieel verschillende, maar complementaire manieren waarop de mens de hem omringende wereld tegemoet treedt en interpreteert; de invloed van religieuze spiritualiteit op geestelijke (in)stabiliteit. Ik noem de niet-westerse religies niet, omdat deze op de ontwikkeling van de westerse cultuur nauwelijks invloed hebben gehad.

De conclusie waar dit hele betoog om draait is deze. In de vorige eeuw heeft de psychiatrie zich meer en meer gericht op de waaromvraag. Welke factoren zijn er verantwoordelijk voor dat een mens een geïntegreerd bestaan leidt c.q. geestelijk decompenseert of desintegreert? Buitengewoon belangrijke vragen. Het is echter ten koste gegaan van interesse voor de waartoevraag. Waarvoor leeft een mens, wat ziet hij als de zin van zijn bestaan? Wat zijn de consequenties van zinverlies en zintekort? Vragen die niet minder belangrijk zijn dan de waaromvraag. De waartoevraag wordt weliswaar primair gesteld door filosofen en theologen, maar ook de psychiater kan er niet omheen. Als een individu op de zinvraag geen antwoord heeft, is er geen zicht op een toekomst, in feite geen reden meer om te bestaan en verdampt de lust tot leven. De waartoevraag is door de psychiater genegeerd. Dit lijkt niet langer aanvaardbaar. De menselijke conditie in zijn volle omvang dient zijn aandacht te hebben.

## NOOT

<sup>1</sup> Naar een lezing gehouden voor het symposium 'De geest uit de fles', in Amsterdam op 22 september 2009.



## LITERATUUR

- Borg J., Andréé B., Soderstrom H., e.a. (2003). The serotonin system and spiritual experiences. *American Journal of Psychiatry*, 160, 1965-1969.
- Bouchard T.J., Lykken D.T., & Tellegen A. (1999). Intrinsic and extrinsic religiousness: genetic and environmental influences and personal traits. *Twin Research & Human Genetics*, 2, 88-98.
- Delleman, O.R.J. (2008). *Naar een integrale psychiatrie: de psychiater als specialist van gemankeeerde zingeving en de patiënt als vormgever van het herstelproces*. Proefschrift Universiteit voor humanistiek, Utrecht.
- Erikson, E.H. (1964). *Insight and responsibility: lectures on ethical implications of psychoanalytic insight*. New York: W.W. Norton.
- Frankl, V.E. (1977). *Das Leiden am sinnlosen Leben: Psychotherapie für heute*. Freiburg: Herderbücherei.
- Freud, S. (1927). *The future of an illusion*. In: Strackley (ed). *The Standard Edition*. London: Hogarth Press.
- Glas, G. (2001). De religieuze anamnese. In: T.H. Zock & G. Glas (Red.). *Religie in de psychiatrie*. Tilburg: KSVG.
- Hamer D. (2004). *The God gene. How faith is hardwired into our genes*. New York: Doubleday.
- Jung, C.F. (1933). *Modern man in search of a soul*. New York: Harcourt, Brace.
- Kirk K.M., Eaves L.J., & Martin N.G. (1999). Self-transcendence as a measure of spirituality in a sample of older Australian twins. *Twin Research & Human Genetics*, 2, 81-87.
- Lopez Cardozo, N. (2010). Thoughts to ponder, 3 January 2010 (phplis-tadmin@csstorage.org)
- Larson, E.J., & Witham, L. (1997). Scientists are still keeping the faith. *Nature*, 386, 436-438.
- Newberg A., D'Aquili E., & Ransie V. (2001). *Why God won't go away*. New York: Ballantine Book.
- Persinger M.A., Tiller S.G., & Koren S.A. (2000). Experimental stimulation of a haunt experience and paroxysmal electroencephalographic activity by transcerebral complex magnetic fields: induction of a synthetic ghost? *Perceptual and motor skills*, 90, 659-674.
- Praag H.M. van (2005). Geloof en rede. een poging tot zelfanalyse. In: B. Voorsluis (Red.) *Ongekend nieuwsgierig*. Zoetermeer: W. ten Have N.V.
- Praag H.M. van (2008). *God en psyche. De redelijkheid van het geloven. Visies van een Jood*. Amsterdam: Boom.
- Praag H.M. van (2009). *Joden-haat en Zion's-haat. Een drama in vijf bedrijven*. Soesterberg: Uitgeverij Aspekt.
- Rijk, L.M. de (2006). *Religie, normen, waarden. Een kritische blik op een maatschappelijk debat*. Amsterdam: Bert Bakker.
- Rümke, H.C. (1965). *Karakter en aanleg in verband met het geloof*. (7de druk). Amsterdam: W. ten Have.
- Schermer, M. (2002). *How we believe. The search for God in an age of science*. New York: Freeman.
- Stoppelenburg, E., Maex, E., Anbeek, C., e.a. (2009). *Mindfulness. Spirituele traditie of therapeutische techniek?* Tilburg: KSVG.
- Schurink, G. (2006). Mindfulness: integratie in de cognitieve gedragstherapie. *Gedragstherapie*, 39, 281-292.
- Verhagen, P.J. (2003). Psychiatrie en religie: opleiding, bij- en nascholing. In: F. van Ree (red.), *GGZ en levensbeschouwing. Psychiatrische hulp aan Nederlanders en medelanders*. Lisse: Swets en Zeitlinger Publishers.
- Waller N.G., Kojetin B.A., Bouchard Th.J., e.a. (1990). Genetic and environmental influences on religious interest, attitudes and values. *Psychological Science*, 1, 138-142.
- Yalom, I. (1980). *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books.

## AUTEUR

H.M. VAN PRAAG is emeritus hoogleraar Psychiatrie aan de universiteiten van Groningen, Utrecht, Maastricht en aan het Albert Einstein College of Medicine, New York, NY, VS.  
 Correspondentieadres: prof. dr. H.M. van Praag, Loseweg 246, 7315 HD Apeldoorn.  
 E-mail: h.m.van.praag@vanpraag.com.

Geen strijdige belangen meegedeeld.

Het artikel werd voor publicatie geaccepteerd op 30-3-2010.

## SUMMARY

Loss of sense and meaning, a neglected topic in psychiatry – H.M. van Praag –  
Inherent in human existence is one's need to give sense to one's life. It is this need that drives life forward. In this paper the terms 'giving sense' and 'giving meaning' are used more or less interchangeably. A life acquires meaning when goals are set and attempts are made to achieve them. Giving meaning to one's existence often involves engaging in altruistic activity. The need to give sense to one's life can be felt to be 'self generated' or metaphysically inspired, in other words inspired by a supernatural authority. Sense-deficiency is a mental condition which is barely recognised in psychiatry and hardly ever treated. Thorough research is needed to find the causes and the appropriate treatment and, in particular, to discover to what extent the spiritual domain is able to perform therapeutic functions. A discussion of certain aspects of this domain should be given a definitive place in the curriculum of trainee psychiatrists.

[TIJDSCHRIFT VOOR PSYCHIATRIE 52(2010)10, 705-714]

**KEY WORDS** giving sense, giving meaning, religiosity, spirituality, religion, sense-deficiency, loss of sense