

Het onmeetbare gezicht geven

De kracht van kunst in de psychiatrie

Floortje Scheepers

Onze ‘psyche’ is een complex verschijnsel dat ontstaat door interacties tussen onze hersenen en de omgeving. Het verschil met hoe onze andere organen functioneren is groot. Die functioneren over het algemeen reflexmatig, automatisch en zonder bewustzijn. Voor de werking van onze nieren, lever en longen gaan we niet naar school want die ‘doen het’ gewoon vanzelf. Onze darmen en ons hart functioneren zonder dat we iets hoeven te leren van onze ouders, en bij de werking van onze alvleesklier staan we al helemaal niet stil (sommige mensen weten niet eens dat ze een alvleesklier hebben).

Een uitzondering hierop zijn de hersenen, die door onze zintuigen in directe verbinding staan met de omgeving. Door die verbindingen kan een nieuwe eigenschap ontstaan; onze bewuste psyche. Die psyche is dus geen reflexmatige, automatische functie van ons brein, maar ontwikkelt zich gedurende het leven, door alles wat we leren en ervaren.

Je kunt de psyche daarom een emergent verschijnsel noemen. Wat wil dit zeggen? Emergentie is een nieuwe eigenschap die ontstaat door interacties, maar die niet terug te vinden is in de losse onderdelen waar die interacties tussen plaatsvinden. Zoals de eigenschappen vloeibaarheid en natheid van water niet in losse watermoleculen terug te vinden zijn, muziek van Bach niet in de strijkstok of houtvezels van de viool zit, en het meisje met de parel niet terug te voeren is tot de ingrediënten van de verf op het doek. Zo ook is psyche niet te vinden in onze hersenen.

Het gekke van menselijke taal

Mensen zijn door die complexe, emergente psyche ook in staat betekenis te geven aan de wereld om hen heen. Een vrij unieke eigenschap die je op minder hoog abstractieniveau ook sommige

dieren kunt aanleren (als je een gebeurtenis X koppelt aan een symbool A kan het symbool A begrepen worden als de gebeurtenis X zelf, A betekent X) maar mensen doen daar nog een metaforisch schepje bovenop (het symbool A voor gebeurtenis X kan worden toegepast op gebeurtenissen Y en Z en krijgt daardoor een nieuwe metaforische waarde).

Taal is ook een metaforische vorm van betekenisgeving. Door onze complexe symbolische taal kunnen we ervaringen aan elkaar overdragen zonder de ervaring zelf meegemaakt te hebben. Zo doen we kennis op over verleden, heden en toekomst zonder dat we er zelf onderdeel van zijn geweest. We zijn in staat boeken te schrijven, tempels te bouwen, emoties weer te geven en dat talig aan elkaar door te geven. Ieder individu geeft daar vervolgens weer een eigen betekenis aan en weeft die kennis in een uniek leerproces en levensverhaal.

Het gekke van menselijke taal is dat het ons veel brengt, maar dat het tegelijkertijd een kooi is die ons gevangen kan houden. Want veel van onze ervaringen zijn helemaal niet goed in woorden uit te drukken. *Tacit knowledge* wordt dit ook wel genoemd. Kennis die ‘onvertelbaar’ of onbeschrijfbaar is. Taal is een zegen maar dus ook een vloek, want wat we met taal niet kunnen zeggen (dat wat impliciet ervaren wordt, ons drijft of nodig is) krijgt vaak onvoldoende aandacht in de gesprekken die we met elkaar voeren. Taal kan daarnaast ‘kwijtraken’ door verval bij bijvoorbeeld dementie of door een hersenbloeding of herseninfarct en taal kan tijdelijk tekortschieten als iemand psychisch ontregelt en geen woorden meer kan vinden in de brij van gedachten. Of juist omdat het denken verarmt en te veel focus krijgt op één onderwerp. Taal kan ook van jongs af aan lastiger zijn als informatieverwerking anders verloopt door taalproblemen zoals dyslexie of

door beperkte cognitieve vaardigheden.

Onze psyche valt niet vast te pakken

Er bestaat zoiets als een 4E model voor de psyche. Dit behelst een verrijkte manier om over onze psyche na te denken en daarin ook ruimte te geven aan het niet-talige. De vier E's in dit model staan voor: *embodied*, *embedded*, *extended* en *enactive*. Wat betekenen zij?

Embodied wil zeggen dat onze psyche niet alleen over ons denken gaat, maar dat ons denken omsloten is door ons lichaam. Een lichamelijke ervaring zoals pijn, honger of vermoeidheid kan in een talige ervaring of betekenis worden omgezet en daarmee ons denken beïnvloeden, maar verdriet, eenzaamheid en twijfel kunnen omgekeerd ook gevoeld worden in ons lijf.

Psyche is *embedded* omdat het eigen denken en het eigen lichaam nooit losstaan van alles daar omheen. De externe omgeving beïnvloedt constant onze psyche en wij beïnvloeden met onze psyche de externe wereld. Opvoeding, school, de buurt of het land waarin je woont, de politieke kleur, cultuur, interacties met alle mensen die in je leven passeren en je dingen leren of afleren, ervaringen van ontroerende zonsopgangen en heftige ongelukken. Ze vormen hoe wij naar onszelf en de wereld kijken en er betekenis aan geven.

Onze psyche is daarnaast *extended*. Het stopt niet bij de grenzen van ons fysieke lijf maar zet zich voort in de apps op onze telefoon, het externe geheugen dat we met ons meedragen in onze agenda, afspraken lijstjes, de kleren die we dragen en die uitdrukking geven aan wie we zijn, de dagelijkse rituelen waarmee ons klaarmaken om de dag te beginnen. Ons *extended* zelf ontwikkelt zich de afgelopen jaren razendsnel door een toenemende hoeveelheid informatie die we toevertrouwen aan onze digitale apparaten en door hulpstukken en artificiële intelligentie die ons helpen ons leven te leiden zoals we dat graag willen maar lang niet altijd meer kunnen zonder ondersteuning van buitenaf.

Onze psyche is tot slot *enactive*. Er zijn geen eenvoudige relaties met de omgeving die een lineaire logica volgen zoals we die gewend zijn bij bijvoorbeeld een simpel chemisch proces. A leidt bij eenvoudige relaties altijd tot B. Bij psyche leidt A niet altijd tot B want bij persoon X kan B met terugwerkende kracht A beïnvloeden waardoor A transformeert naar C en daarna tot D zal leiden

bij persoon X en een nieuwe persoon Y. Met andere woorden, doordat psyche een constant proces is en geen geïsoleerd, stilstaand object, is het onmogelijk om psyche vast te pakken of stil te zetten en als 'substantie' te meten. Dat is een vervelende boodschap voor wetenschappers die de psyche graag willen onderzoeken.

Kunsten helpen het onzegbare te zeggen

De psyche stil willen zetten (als is het maar eventjes) om er meetapparatuur op los te laten, en dan te zoeken naar correlaties die verklaren waarom psyche soms ontregelt, is daarom gekkenwerk. Want stel dat je toch zou kunnen stilzetten wat door interacties ontstaat, emergent is, wat *embodied*, *embedded*, *extended* en *enactive* is, dan verlies je daarmee de essentie van wat je zou willen meten: het proces, de beweging, de ervaring. Zoals ook niet stil te zetten is hoe we luisteren naar bijvoorbeeld Bach, muziek die ons letterlijk in beweging zet, laat meedeinen met de cadans van de harmonische symfonie die de ruimte vult, emoties en soms sterke gevoelens van saamhorigheid laat ervaren als we samen luisteren naar de klanken die perfect in balans zijn. Muziek valt niet te reduceren tot de noten op het papier, de strijkstokken en trommels, de violen en de tuba's, de violisten en de trompettisten, ons trommelvlies, onze zenuwcellen, het deel van onze hersenen dat geluid kan verwerken.

We kunnen het ervaren van muziek niet stilzetten en meten. En zelfs al zouden we met behulp van een *experience sampling method* iedere twee minuten vragen aan de violist; 'welke noot speelt u nu, welke noot speelt u nu...?'; al zouden we de trillingen in de lucht, de fysiologie van onze huidgeleiding of de elektriciteit in onze hersenen dynamisch kunnen meten om aan te tonen dat muziek daar iets teweegbrengt - daarmee grijpen we de ervaring van muziek horen niet.

We zullen het luisteren naar muziek en ook onze psyche dus anders moeten onderzoeken dan met kwantitatief, mathematisch onderzoek gericht op meetbare substantie. Met bijvoorbeeld etnografisch onderzoek, kwalitatief onderzoek en participatief actieonderzoek zijn benaderingen mogelijk die dichterbij het proces, de beweging, komen. Maar ook de kunsten kunnen ons helpen. Schilderkunst, zang, dans, theater. Het zijn dynamische vormen van communiceren die voorbijgaan aan de gesproken taal. Vormen die

uitdrukking kunnen geven aan een persoonlijke ervaring op een manier die niet te generaliseren is maar die wel collectief kan beroeren zonder de unieke ervaring in de weg te zitten. Kunsten kunnen helpen het onzeglijke te zeggen, en het onmeetbare toch gezicht te geven.

We hebben in het UMC Utrecht de verhalenbank opgericht. Mensen doneren hun ervaringen in de vorm van een verhaal. Die verhalen gaan vrijwel nooit over klachten en symptomen, maar vaak over verlies, schaamte, eenzaamheid, persoonlijke gebeurtenissen en relaties die geholpen hebben of juist in de weg hebben gezeten. Door verschillende masterstudenten van de kunstacademie zijn een aantal van deze verhalen omgezet in beeld en geluid. Prachtige muziekstukken, bouwwerken en andere kunstvormen zijn door deze masterstudenten gefabriceerd waarmee op een andere manier uitdrukking gegeven werd aan de gedoneerde verhalen in de verhalenbank.

Hiermee kwamen plotseling aspecten naar voren die wel in de verhalen opgesloten zaten maar niet goed in de woorden zelf waren terug te vinden en die soms onverwachte emotionele reacties teweegbrachten bij mensen die zelf ook ervaringen hadden met psychische ontregeling, naasten en professionals. Alsof de masterstudenten met de kunstwerken dichter naar de ervaring toe konden schuiven. Door taal los te laten en creativiteit de ruimte te geven.

Creativiteit gaat over nieuwe dingen bedenken

Creativiteit kan helpen in de wetenschap maar ook in de psychiatrische praktijk een ingang zijn om op een andere manier in gesprek te komen als mensen worstelen met hun herstelproces. Vaktherapie kan bijvoorbeeld, via het lichaam of via kunst, helpen uiting te geven aan dat wat blokkeert of angst oproept maar waarover het gesprek moeilijk te voeren is. Het is treurig dat vaktherapie vaak niet echt erkend wordt omdat het niet voldoende *evidence based* is. Maar omdat vaktherapie aansluit bij ervaring, beweging, proces en omdat het daarom niet op een traditionele lineaire manier meetbaar gemaakt kan worden, zal ook het bewijs ervoor anders geleverd moeten worden dan bijvoorbeeld bij onderzoek naar medicatie waar je een *randomized controlled trial* (RCT) voor opzet. Dit is onderzoek waarbij een behandeling wordt uitgevoerd bij een

interventiegroep, en achterwege wordt gelaten bij een controlegroep, om te kunnen vaststellen of een behandeling succesvol is. RCT's worden vaak gezien als het hoogst haalbare bewijs in de wetenschap. Onvoldoende erkenning geven aan bewijs waar andere communicatie dan taal en getal voor nodig is wordt ook wel *Epistemic injustice* genoemd. Als er geen ruimte is voor andere vormen van kennis dan meetbare kennis. Als meetbare kennis de niet-meetbare ervaring de kamer uit drukt.

Creativiteit is zo kenmerkend voor de menselijke psyche omdat creativiteit gaat over nieuwe dingen bedenken die niet meteen voor de hand liggend zijn. Daar zijn mensen goed in. Maar is dat nog wel uniek voor de menselijke psyche, of kan een computer dat (inmiddels) ook?

Artificiële intelligentie (een computer die 'slim' is) kan nieuwe dingen bedenken op basis van al eerder vastgelegde informatie. Door die op een andere manier samen te stellen ontstaat nieuwe informatie. Een simpel voorbeeld; twee gezichten op het internet worden twee nieuwe gezichten als je de neuzen omdraait. Menselijke creativiteit gaat ver voorbij het herschikken van eerder vastgelegde informatie.

Onze *embodied, embedded, extended en enactive* ervaringen, die ook nog subjectief zijn omdat we er betekenis aan kunnen geven - dit is mooi of dit is lelijk -, maken dat er ontelbaar veel meer combinaties mogelijk zijn dan een computer ooit zal kunnen maken. Een computer heeft bits en bytes waar hij op kan bouwen. Mensen hebben *bits* en *bites* maar ervaren ze ook. Ze geven er betekenis aan en hebben het er met elkaar over. Niet alleen door er over te praten maar ook door er samen naar te kijken, ervan te genieten of te walgen, door er een fysieke draai aan te geven zoals een handdruk, een knuffel of een knipoog en hierdoor verbondenheid te voelen.

Deze niet in *bits* en *bites* uit te drukken ervaringen maken dat we soms afslagen nemen die niet te voorspellen zijn, dat we ons laten beïnvloeden door toeval en ontmoeting, en soms twee gezichten spontaan gaan zien als potentiële klanten voor een hoedenbedrijf in plaats van de neuzen om te draaien als we de opdracht krijgen twee nieuwe gezichten te maken. We wijken af, we zijn onvoorspelbaar en creëren daardoor inzichten en ook kunst die nieuw is, die raakt en soms baanbrekend kan zijn.

Een open verbinding met de buitenwereld

Geestverruimende middelen (waar je ook psychotisch van kan worden) kunnen creativiteit versterken. Een theorie hierover is dat mensen een *default mode network* in hun hersenen hebben. Dat is een hersennetwerk dat vooral actief is als we nergens mee bezig zijn of nergens specifiek aan denken. Het idee is dat deze default mode-activiteit ons richt op onze binnenwereld. We worden soms zo door onze eigen ongerichte overpeinzingen in beslag genomen dat we als het ware opgesloten zitten in die default mode. Een status van dissociatie, zou je kunnen zeggen.

Naast de *default* activiteit heb je alle andere activiteit in de hersenen; de netwerken die aan gaan als je in verbinding staat met de wereld. Als je contacten aangaat met andere mensen, je openstelt voor de natuur, de wereld om je heen, dan gaat de *default mode* op een laag pitje. Helemaal uit gaat hij nooit. Het idee is dat psychedelica en andere geestverruimende drugs het *default mode network* 'uitzetten' waardoor opeens alle andere netwerken in de hersenen aangaan en niet meer afgeleid worden door de binnenwereld. Je gaat als het ware radicaal open staan en intense verbinding ervaren met alles en iedereen.

Dit gevoel wordt ook soms beschreven door mensen die een manische psychose meemaken; alsof alles klopte, in elkaar viel, alles samenhang met elkaar. Die verbondenheid met het universum geeft een allesomvattend perspectief op de wereld en kan een ideaal uitgangspunt zijn voor creativiteit; alles hangt samen, alles is mogelijk, niets staat mij in de weg.

Ook bij hypnose is het idee dat je de intern gerichte focus, de *default mode*, op een lager pitje zet door iemand te laten ontspannen en zich over te laten geven aan wat van extern komt. Daardoor is iemand opeens in staat tot veel meer dan hij/zij voor mogelijk houdt bij volle bewustzijn. Dat interne, ik-gerichte denken weerhoudt ons ervan onze mogelijkheden optimaal te benutten omdat we door dat naar binnen gekeerde ik-gerichte eenzijdige perspectief niet in staat zijn volledig vanuit de verbinding die wij hebben (misschien wel *zijn*) met de buitenwereld te redeneren. In een psychose kan de controle op het denken dus misschien wel zoekraken door een té open verbinding met de buitenwereld. Alles wat er gebeurt, gehoord en gezien wordt krijgt betekenis en wordt niet meer gecorrigeerd, gecontroleerd of afgeremd door het interne denken.



Hersenenmodel uit de collectie van Museum Vrolik (AMC Amsterdam) dat al zeker 150 jaar in het academische onderwijs wordt gebruikt. <https://www.museumvrolik.nl/bezoek-ons/onderwijs-educatie/>

Door minder vast te zitten in het interne denken ontstaat meer ruimte voor creativiteit. Maar dat betekent niet dat je automatisch een getalenteerd kunstenaar of een genie bent als je het interne denken los kunt laten. Een koe is een beest maar een beest is geen koe. Creativiteit is een heel breed begrip en hangt mogelijk samen met (enige) mate van mentale ontregeling. Maar mooie kunst maken of geniale modellen bedenken vergt meer dan creativiteit. Zonder talent voor composities, kleuren of mathematische inzichten geen grote kunst of genialiteit.

Mentale ontregeling kan wellicht zorgen voor meer verbinding met de omgeving, minder ik-gericht denken, meer ruimte en creativiteit maar dat voegt hooguit een verdiepende laag toe aan een al bestaand talent om kunst of geniale berekeningen te maken. Zonder dat talent leidt creativiteit wel tot ander gedrag maar niet tot grootse prestaties. Omgekeerd is het ook niet nodig mentaal te ontregelen om tot grootse prestaties te komen.

Het onderzoek om met behulp van biologische

markers samenhang tussen waanzin en creativiteit aan te tonen is om meerdere redenen daarom vreemd. Allereerst zijn zoals eerder gezegd biologische markers een veel te simpele manier om naar psyche of genialiteit te kijken. Daarnaast zijn overlappende genen of hersenactiviteit bij waanzin en genialiteit geen bewijs dat ze hetzelfde zijn. Genencombinaties, hersenstructuren en netwerken hebben ontelbare functies. Ze zijn bij heel veel verschillende eigenschappen betrokken. We gebruiken onze handen voor het vasthouden van een pen en voor het uitdelen van een klap in het gezicht. Dat wil niet zeggen dat schrijven en agressie samenhangen.

Waar ik mee wil afsluiten: psyche is complex, ons denken is emergent en kan gevangen zitten in taal en zelfgerichtheid. Het loslaten van taal, het richten op ervaringen en verbindingen met de externe omgeving creëert ruimte, creativiteit om anders te kijken naar de wereld en onszelf. Dat kan helend werken, helpen bij herstel en nieuwe inzichten geven die bij kunstenaars en genieën heel soms kan leiden tot nog mooiere kunst of diepergaande kennis.

Literatuur

Carney J., Thinking avant la lettre: A Review of 4E Cognition. In: *Evol Stud Imaginative Cult.* 2020 Spring;4(1):77-90.

Fricker, Miranda, *Epistemic Injustice: Power and the Ethics of Knowing.* Oxford, 2007.

Sensky T. Knowledge management. In: *Advances in Psychiatric Treatment.* 2002;8(5):387-395.

Scheepers F., *Mensen zijn ingewikkeld.* Amsterdam: de Arbeiderspers, 2021.

www.psychiatrieverhalenbank.nl

