

PSYCHOLOOG NANCY VAN DEN BERG-COOK: ‘ALS JE DROOMT, SLAAPT JE EGO’

augustus 24, 2019 (<https://shira.nl/2019/08/24/psycholoog-nancy-van-den-berg-cook-als-je-droomt-slaapt-je-ego/>) / Interview (<https://shira.nl/category/non-fictie/interview/>), Non-Fictie (<https://shira.nl/category/non-fictie/>), Trouw (<https://shira.nl/category/non-fictie/interview/trouw-interview/>)

INTERVIEW NANCY VAN DEN BERG-COOK De psychodynamische therapie à la Jung is in opkomst, constateert therapeut Nancy van den Berg-Cook. ‘Onze onrealistische controlebehoefte begint ons op te breken’, verklaart ze in dit interview in Trouw. ‘We forceren onszelf om gewoon door te gaan, al komt alles in ons daartegen in opstand. Dat is hoe burn-outs ontstaan.’

Hoog plafond, zonlicht dat door groen boomloof gefilterd door de ruiten naar binnen valt, een kan gekoeld water op tafel – ik ben op de Herengracht in Amsterdam, in de praktijk van Jungiaans psychologe Nancy van den Berg-Cook (66), die driftig op een knop van de afstandsbediening van de airco staat te duwen. Het is een warme dag, maar de onderburen zitten in de binnentuin, dus alle ramen moesten dicht. “Ja, sorry, ik raak daar geïrriteerd van”, zegt ze. Ze lacht. “Er zat ooit een bedrijfje hier beneden dat me echt heeft gemarteld met herrie. Altijd feestjes. Nu ben ik negatief geconditioneerd.” Ze lacht weer. “Het kan heel vervelend zijn als je met een zwaar depressieve cliënt in gesprek bent en amper kunt verstaan wat hij zegt.”

Van den Berg-Cook, van oorsprong Amerikaanse, begon haar carrière als wetenschapper in de biochemie, maar besloot in 1989 het roer om te gooien. Als veertienjarige al raakte ze verslingerd aan het werk van de Zwitserse arts en psycholoog Carl Gustav Jung (1875-1961). Die fascinatie, gecombineerd met een aangeboren neiging mensen te willen helpen, maakte dat ze als midden-dertiger besloot de wetenschap de rug toe te keren en zich aan een jarenlange, intensieve training te onderwerpen, die haar in 2003 het certificaat ‘analytisch psycholoog’ opleverde.



Nancy van den Berg-Cook Beeld Maartje Geels

“Er bestaan veel misverstanden over Jung”, vertelt ze, als ze in de kuipstoel tegenover me heeft plaatsgenomen. De airco loeit. “Om de psyche beter te leren begrijpen bestudeerde hij de producten van onze verbeelding – dromen, mythologie, religie, kunstuitingen, symboliek. Veel mensen doen daar cynisch over. Ze noemen zijn werk ‘spirituele nonsens’. Sigmund Freud ook, die probeerde hem zwart te maken. Maar wie Jungs aanpak onwetenschappelijk noemt, heeft zich er gewoon te weinig in verdiept. Jung was in de eerste plaats een wetenschapper. Ik vind het belangrijk om dat misverstand recht te zetten.”

Wat sprak u als tiener zo aan in Jung?

“Het eerste waar ik over las, waren zijn ‘psychologische typen’. Ik was er enorm van onder de indruk, omdat die theorie verklaarde waarom ik me altijd zo onbegrepen had gevoeld als kind. Mijn moeder was heel extravert, ik was een binnenvetter. Jung maakte me duidelijk dat het onbegrip van mijn moeder niets te maken had met desinteresse of een gebrek aan waardering – we zaten gewoon compleet anders in elkaar. Het is alsof je draait op verschillende processoren. Toen ik nog relatietherapie gaf, maakte ik standaard gebruik van Jungs typen. Dat leidde bijna altijd tot nieuwe inzichten.”

Met wat voor problemen kloppen mensen bij u aan?

“Mensen komen met angstklachten, depressies en burn-outs. De meeste mensen die ik spreek zijn boven de veertig. Ze zoeken hulp omdat ze zich niet meer voldaan voelen met het leven dat ze leiden, vaak hebben ze geen idee waarom. Ze hebben een prima baan, zijn succesvol, hebben een leuke vriendenkring, een stabiele relatie – en toch voelen ze zich elke ochtend slecht als ze uit bed komen. Ze schamen zich omdat de omstandigheden niet zouden rechtvaardigen dat ze zich zo ontevreden voelen. Ik probeer mensen te helpen erachter te komen welke verandering er in hun leven nodig is, zodat ze hun leven weer als zinvol kunnen ervaren.”



Beeld Maartje Geels

Hoe pakt u dat aan?

“Het belangrijkste is luisteren. Cliënten moeten je alles kunnen vertellen, zonder dat ze bang hoeven te zijn dat je ze veroordeelt. Een psycholoog vervult een soort spiegel functie. Wat mensen jou vertellen, krijgen ze in een milde, accepterende vorm teruggekaatst. Dat is wat een goede ouder ook doet. Alleen ben je als ouder zo betrokken, dat het heel moeilijk kan zijn om die functie naar behoren te vervullen. Er is een bepaalde afstand nodig om onbevooroordeeld naar iemand te kunnen luisteren. Dan kun je een ruimte creëren waarin iemand zichzelf zonder schroom durft te onderzoeken.

“Daarnaast gaan we in de psychodynamische therapie op zoek naar de oorsprong van problemen. Vaak wortelen die in iemands verleden. Als een man bijvoorbeeld telkens heel angstig wordt wanneer een vrouwelijke collega haar stem verheft, kan dat komen doordat die situatie resoneert met de angst die hij als kind gevoeld heeft wanneer zijn moeder tegen hem schreeuwde.

“Als je je bewust wordt van zo’n verband, kan zo’n emotie geleidelijk aan kracht afnemen. Dat is ook neurologisch aangetoond. Fysiek gezien is het de neocortex, ons ‘rationele brein’ waar ons bewustzijn zich ophoudt. Wanneer informatie onze neocortex bereikt, zie je dat het hele systeem al enigszins tot rust komt. Je kunt het vergelijken met de boogman in de kast: we zijn banger voor iets wat we niet begrijpen dan voor iets wat we kunnen plaatsen.”

Welke rol spelen dromen in de therapie?

“Het uiteindelijke doel van de therapie is mensen te helpen transformeren. Een Jungiaanse psycholoog laat zich daarbij leiden door de psyche van de cliënt zelf. We schenken daarbij aandacht aan wat iemands onbewuste ons probeert te vertellen, want het onbewuste herbergt informatie over wat we nodig hebben en wat ons daarbij hindert. Dromen zijn een rijke bron van informatie. Als we dromen, slaapt ons ego. Het is de meest directe manier waarop ons onbewuste met ons kan communiceren.

“Volgens Jung neemt het onbewuste verreweg de meeste ruimte in onze psyche in. Daarin verschilt hij duidelijk van mening met Freud, die sprak over het ‘onderbewuste’, waarmee hij doelde op verdrongen bewustzijnsinhouden, meestal gerelateerd aan seks. Jungs onbewuste is niet alleen een opslagruimte, het beslaat veel meer: talenten, wensen, waarden, ervaringen, emoties. Jung zag het als een belangrijk streven om in relatie te komen met een zo groot mogelijk deel van je onbewuste. Hij noemde dat proces ‘individuatie’.”

Wat kan een droom vertellen?

“Dromen kunnen verschillende functies hebben. Je hebt compenserende dromen; die tonen een kant van je persoonlijkheid die in je normale leven te weinig ruimte krijgt. Iemand die lijdt aan groothedswaan droomt bijvoorbeeld dat hij een zwerver is en dat iedereen op hem neerkijkt. Het is vergelijkbaar met wat we in de fysiologie ‘homeostase’ noemen: je psyche probeert via zo’n droom het evenwicht te herstellen. Ook kan een droom ons via symbolen of archetypen informatie geven over wat we belangrijk vinden, wat we met ons leven willen, en wat ons daarbij in de weg staat.”

Stuurt het onbewuste ons altijd de goede kant op?

“In principe wel. Je moet je de psyche voorstellen als een zelfhelend systeem. Ook dat is vergelijkbaar met de fysiologie. Als je in een splinter trapt, wordt je voet rood, dik, het doet pijn, het gaat etteren. Dat is niet prettig, maar het gebeurt omdat je organisme bezig is die splinter naar buiten te werken. Zo werkt het met de psyche ook: die probeert psychologische splinters op te sporen en uit te drijven. Het is een reguleringsmechanisme.

“Als we depressief zijn, krijgen we vaak te maken met onprettige herinneringen die zich opdringen, heftige dromen, zaken die zoveel energie voor zich opeisen dat we nauwelijks energie over hebben voor iets anders. Waar een ander soort psycholoog zich zou inzetten om die onprettige gevoelens te verhelpen, ga je er als Jungiaans psycholoog vanuit dat ze deel uitmaken van een noodzakelijk proces. We besteden aandacht aan de herinneringen, dromen, fantasieën en emoties die op natuurlijke wijze naar boven komen, om de psyche de kans te geven zichzelf te helen.”



Beeld Maartje Geels

Hoe komt het dat veel van uw cliënten pas na hun veertigste tegen deze problemen aanlopen?

“Dan dient zich een nieuwe fase in ons ontwikkelingsproces aan. Ons onbewuste begint zich te roeren. Gedurende onze hele jeugd is alles erop gericht geweest om ons bewustzijn te ontwikkelen. Dat stadium, waarin we ons dus afkeren van ons onbewuste, duurt voort tot we ergens in de twintig zijn en correspondeert met wat Jung de ‘heldfase’ noemt. Als twintiger zijn we als de held uit mythes, die aan de lopende band draken doodt en prinsessen redt; we gaan vol energie op onze doelen af, we zijn zelfverzekerd, we weten wat we willen en we worden weinig gehinderd door twijfels. Die energie en bravoure zijn heel natuurlijk; ze zijn noodzakelijk om een plek in de maatschappij te verwerven.

“Mensen denken dat het verhaal daar eindigt. Dat we dan uitontwikkeld zijn. Dat is niet waar. De mythe gaat verder. Op een dag komt de held voor een nieuwe opgave te staan, die meer van hem vraagt dan alles wat hij tot dan toe heeft meegemaakt. Hij moet afdalen naar de onderwereld. Nou, dat is andere koek dan een draak. Dan red je het niet meer met louter wilskracht.

“Dat moment, waarop die nieuwe opgave zich aandient, en waarbij we dus niet langer kunnen vertrouwen op de charme en vechtlust die ons er altijd doorheen sleepten – dat is het moment waarop veel volwassenen vast komen te zitten, vaak zo rond hun veertigste. ‘Is dit het dan?’ vragen ze zich opeens af. ‘Is dit alles?’ Het antwoord luidt: nee. Maar ze zullen een nieuwe bron moeten aanboren om hun leven weer betekenis te geven.”

Is het niet ook een beetje een luxeprobleem?

“Dat is een van de ergste misvattingen, als je het mij vraagt: dat mensen vinden dat ze geen op hulp hebben, omdat iemand anders het slechter heeft. Nou, misschien. Misschien is er wel iemand die op dit moment wordt doodgemarteld. Dat neemt toch niet weg dat jij ergens aan lijdt? Ik vind het een heel merkwaardige gedachtengang. Maar hij komt veel voor. Misschien is het iets christelijks, ik weet het niet.”

Op dit moment is cognitieve gedragstherapie de populairste vorm van therapie. Wat vindt u daarvan?

“Die therapie wordt gepresenteerd als de effectiefste behandelmethode. Daarin wordt die overgewaardeerd, want het ontbreekt aan een stevige wetenschappelijke onderbouwing. Het is logisch dat men graag in de effectiviteit ervan wil geloven. We willen graag geloven dat een kleine aanpassing in ons gedachtenpatroon ons van al onze problemen verlost, zonder dat het ons al te veel tijd kost en zonder dat we ervoor door een diep dal hoeven te gaan. Natuurlijk willen we dat. En het kan ook best effectief zijn, soms. Maar volgens mij voelt iedereen aan z'n water dat het een pleister is op de wond. Aan de wond zelf verandert niets.

“Er zijn altijd mensen geweest die lacherig deden over de wetenschappelijke legitimiteit van Jungs theorieën. Ironisch genoeg blijkt nu steeds vaker dat juist Jungs ideeën corresponderen met recente bevindingen uit de neurowetenschappen. Antonio Damasio, een beroemde Portugese professor en decaan aan de University of Southern California, bestudeert zaken als bewustzijn, zelfbewustzijn en zelfreflectie. Zijn definitie van het Zelf, die hij baseert op neurowetenschappelijke resultaten, komt sterk overeen met Jungs beschrijving van het Zelf-archetype.

“Ik merk dat er een steeds grotere behoefte bestaat aan dieptepsychologie. Jungiaanse praktijken schieten overal ter wereld als paddestoelen uit de grond. Mensen houden zich in blogs en op internetfora bezig met analytische psychologie en de Jungiaanse benadering van de psyche. Wist je dat BTS uit Zuid-Korea, een van de populairste popgroepen ter wereld op dit moment, een compleet album wijdde aan Jungs gedachtengoed?”

Hoe verklaart u die groeiende interesse?

“Onze onrealistische controlebehoefte begint ons op te breken, denk ik. Het heeft ons altijd beangstigd dat een groot deel van ons handelen ons wordt ingegeven door onbewuste mechanismen. Daarom zijn we onszelf gaan voorhouden dat we ons bewustzijn zijn. Denk aan Descartes: ‘Ik denk dus ik ben’. We zijn een God van onze eigen wil gaan maken. Die opvatting is niet alleen onwaar, hij is ook schadelijk, want zodra we merken dat we niet alles enkel op wilskracht kunnen overwinnen, denken we dat er iets mis met ons is. We forceren onszelf om toch gewoon door te gaan, al komt alles in ons daartegen in opstand. Dat is hoe burn-outs ontstaan.

“Er rust een stigma op neerslachtige gevoelens. Als ik de westerse mens iets zou mogen toewensen, dan was het dat iedereen zou leren rouwen. Paradoxaal genoeg is stilstaan soms de enige manier om verder te komen.”

Heeft u het gevoel dat de Jungiaanse therapie u een gelukkiger mens heeft gemaakt?

“Ja. Absoluut. Ik krijg energie van mijn werk, ik heb er plezier in, ik heb het gevoel dat ik iets zinvol bijdraag. Dat gevoel is wat Jung het ‘libido’ noemt. Ik probeer ook mijn cliënten met hun libido in contact te brengen. Als Freud het over het libido heeft, heeft hij het over