

A black and white portrait of a middle-aged man with curly hair, a mustache, and a goatee. He is wearing a dark button-down shirt and looking directly at the camera with a slight smile. The background is a blurred outdoor scene with trees and foliage.

INTERVIEW

Wilfried

van Craen

“Het niet-weten is voor mij een levenshouding geworden”

‘Weet je, ik heb het ook niet gemakkelijk’ is de titel van het nieuwe boek van Wilfried Van Craen. Wilfried is een integratief psychotherapeut die diep grasduinde in diverse stromingen en momenteel uitkomt bij Mindfulness Based Cognitive Therapy. Maar zijn liefde voor filosofie en kunst is minstens even groot.

Ursula Proost

Onderweg naar Wilfried Van Craen voel ik de spanning in mijn lijf. Ik ben deze dag gestart met hindernissen: zoon die de auto heeft gekaapt, de geleende auto met een quasi lege tank, gegijzeld door de vuilkar ... Met mijn twee voeten beland ik in de oefening van het leven die Wilfried Van Craen in zijn nieuwe boek beschrijft: de kloof tussen het gewenste plaatje en de realiteit. Mindfulness Based Cognitive Training (MBCT) is een manier om die kloof te dichten, door er anders mee om te gaan. Ik word ontvangen in een weelderige tuin waar ook planten hun eigen weg mogen gaan. Tussen het groen vinden er ook spiegels hun plek “omdat die ons telkens een andere kijk gunnen op de werkelijkheid”. De toon is gezet. We installeren ons onder een parasol van bladeren, klaar voor een inspirerend, eerlijk en kwetsbaar gesprek over het boek, psychotherapie, de mens en het leven.

Uw nieuw boek, ‘Weet je, ik heb het ook niet gemakkelijk’, is net uit, maar voordat we het hierover hebben, wil ik graag kennismaken met de man achter het boek. Wie is Wilfried Van Craen?

“Als ik hierop moet antwoorden, komt in mij op: ‘Bon à tout, bon à rien, mais il ne regrette rien’. Ik ben een Brusselaar, vandaar de zegswijze. Ik ben ook niet de persoon die maar met één ding in de diepte gaat, ik ben een *touche à tout*. Ben graag met veel bezig. Kunst, literatuur, psychologie, filosofie, wetenschap, natuur, het lichaam ... Het zijn voor mij bronnen die evenwaardig zijn, maar de complexe realiteit op een andere, complementaire manier benaderen. Ik ben ook een doorgeefluik. Ik geef graag ervaring en inzicht door. Boeken, cursussen en zelfs therapieën, dienen om door te geven. Therapieën en cursussen hebben altijd een geheel gevormd voor mij, het ene gericht op de curatieve, het andere op de preventieve zorgverlening.”

Hoe kijkt u naar therapie vandaag?

“Therapie is helaas gestoeld op de medische benadering die vooral curatief en veel te weinig preventief is: er wordt slechts ingegrepen als de toestand ernstig of pathologisch is. De psychotherapeutische wereld werkt evenzeer te curatief en zet te weinig in op preventie via agogische methodiek. Mensen stimuleren tot verandering, bezig zijn met veranderingsprocessen, zouden kwetsuren kunnen voorkomen. Van in het begin heb ik altijd die twee sporen gevolgd: de preventieve richting door cursussen te geven en boeken te schrijven, de curatieve richting via klinische psychotherapie en het geven van opleiding. Ik ben nu gestopt met psychotherapie en richt mij nog sterker naar de preventieve richting.”

U bent vanuit de cognitieve gedragstherapie gekomen tot een integratieve therapie die mindfulness combineert met cognitieve therapie.

“Begin jaren zeventig, toen ik afstudeerde, kon je als universitaire opleiding psychotherapie bij wijze van spreken enkel psychoanalyse volgen en eigenlijk lag me dat niet zo. De psychoanalytici toen beschouwden zich als God en God stel je niet in vraag. Vanaf het moment dat je niet mee ging in hun gedachtengoed werd dat beschouwd als weerstand en had jij een probleem en niet zij. Wat ik wel, en steeds meer, apprecieerde aan deze richting was de linken die ze legden naar literatuur, kunst en filosofie. Maar het superioriteitsdenken van de psychoanalytici en het feit dat ze weinig openstonden voor andere psychotherapeutische referentiekaders maakte dat ik verder ben gaan zoeken. Doordat ik ook seksuologie studeerde en met koppels werkte, kwam ik bij het systeemdenken terecht. Ik was enorm geboeid door hun creativiteit en



ook die van de communicatiewetenschappers van Palo Alto. Pragmatischer ook, maar dan ook weer net niet genoeg om dit ook te kunnen toepassen bij de meest courante individuele psychopathologie. Ik begon meer individuele therapieën te doen en ik miste een stevig referentiekader. Dat kader vond ik in de gedragstherapie. Dat was nog niet de cognitieve gedragstherapie. Het cognitieve hield zich bezig met wat niet zichtbaar was, denkprocessen, en de gedragstherapeuten hielden zich bezig met geleerd of geconditioneerd gedrag. Wat er in het hoofd gebeurde, was geen gedrag, niet waarneembaar en telde dus niet mee. Maar dat veranderde geleidelijk aan en uiteindelijk is dat een mooie LAT-relatie geworden. Die cognitieve benadering is me steeds meer gaan aanspreken en in mijn boek 'Lessen in Levenskunst, de praktijk van het positief denken' heb ik dat academisch referentiekader proberen te vertalen naar toepassingen in het gewone dagelijkse leven.

Komen we met die LAT-relatie stilaan toch tot een meer integratieve benadering of zijn we er nog veraf?

"In die tijd lachten de gedragstherapeuten met de psychoanalytici, de psychoanalytici lachten met de systeemdenkers, de systeemdenkers schudden meewarig hun hoofd over die enge gedragstherapeuten ... Iedereen kwaakte in zijn eigen vijvertje. Er werd veel gekwaakt en weinig naar elkaar geluisterd. Ik vond het altijd zo raar dat in plaats van te zoeken naar complementariteit, men vooral de verschillen benadrukte. Elke school dacht: 'Onze waarheid is de juiste', zelfs de cognitieve psychologen die er toch vanuit gaan dat de waarheid maar een constructie in ons hoofd is. Dus ben ik gaan zoeken naar iets dat die benaderingen met elkaar combineerde, complementair in verband bracht. Ik heb dat toen gevonden bij een richting in Nederland: de Directieve Therapie, die nu niet meer bestaat. Die benadering was uitermate pragmatisch en combineerde systeemdenken, cognitieve gedragstherapie en andere referentiekaders. Ze zochten niet naar 'het juiste volgens ons' maar naar wat voor deze client met deze problematiek op dit moment in zijn leven en met mijn persoonlijkheid als therapeut, de beste benadering was, buiten de scholen om."

Dit klinkt heel erg als de Interactionele Vormgeving.

"Ik vermoedde dat jullie opleiding in die richting gaat. Wel, ik vond dat integratieve bij hen en ik maakte daar ook kennis met hypnose. Dat sprak

mij enorm aan en met een paar collega's zijn we dan gestart met het oprichten van de Vlaamse Wetenschappelijke Hypnose Vereniging en boden we in het Universitair Centrum in Kortenberg een opleiding aan voor psychologen/psychiaters en voor artsen/tandartsen. Zelf gaf ik ook nog een wetenschappelijk tijdschrift over hypnotherapie uit, 'Trans', en schreef er twee boeken over."



Bent u via de hypnose dan gekomen tot een combinatie van de vele benaderingen in therapie en de mindfulness?

"Ik merkte dat mijn benaderingen toch veel vanuit het denken of vanuit het doen vertrokken. De hypnose had daarvoor een oplossing omdat die verder ging dan de denkprocessen. Er werd gewerkt met een ander soort informatieverwerking in een toestand van licht veranderd bewustzijn. Maar de procedure was nogal omslachtig, en dat nadeel deed me uitkijken naar een methodiek die makkelijker te implementeren is in het dagelijkse leven. Ik deed zelf al jaren aan 'za-zen', een vorm van meditatie, puur voor mezelf en ik maakte nooit de link naar psychotherapie. Tot ik in de jaren 90 bij Thich Nhat Hanh terecht kwam en het werk leerde kennen van Jon Kabat-Zinn. Zij introduceerden mij in mindfulness, enerzijds de spirituele richting, anderzijds de meer medisch-wetenschappelijke."

Dat maakte dat u de link ging leggen tussen uw persoonlijke ervaring en wat u tegenkwam op uw professioneel pad. Het lijkt dan bijna een toevalligheid dat de wegen elkaar kruisten.

"Ik zou het geen toevalligheid noemen. Het is eerder een organisch proces, een logisch verloop. Ik had in de jaren zeventig ook Sensory Awareness leren kennen, waarbij men leert te ankeren in het huidige moment door het activeren van de zintuiglijke ervaring. Dat was een soort mindfulness avant la lettre. Maar de mindfulness waarin ik mij bekwaamde bij de genoemde leermeesters

was ook heel goed combineerbaar met de cognitieve invalshoek omdat men ervan uitgaat dat gedachten maar constructies zijn en geen waarheden. Het zijn niet zozeer de gebeurtenissen in het leven die last veroorzaken, maar eerder onze perceptie ervan. Dat is ook het vertrekpunt in de cognitieve psychologie. Ineens zag ik de link tussen mindfulness en cognitieve psychologie. Van het moment dat ik zelf die link kon zien, begon ik ook dingen te lezen over MBCT, mindfulness based cognitive therapy. Ik ben dan MBCT gaan integreren in mijn klinische praktijk en begon er ook cursussen over te geven. Uit die ervaring is dan uiteindelijk mijn boek gegroeid.”

Sommige therapeuten houden erg vast aan een benadering die voor hen het beste werkt. Ik merk dat die vorm voor u niet vastligt en nog steeds in beweging is. Is MBCT nu voor u de vorm die u het beste ligt, die het beste werkt, de 'ultieme' vorm van therapie?

“De ultieme vorm is het absoluut niet. Op dit moment is het wat mij persoonlijk het meest aanspreekt omdat daarin de inspiratie die ik heb kunnen opdoen vanuit vele benaderingen een kwintessens vindt. Ik ga het u eerlijk zeggen, ik ben twee jaar geleden gestopt met mijn praktijk omdat ik mezelf beschouw als een steeds slechter wordende therapeut.”

Na alle kennis en ervaring die u hebt opgedaan, ziet u uzelf als een slechter wordende therapeut? Hoe rijmt u dat?

“Ik heb vele vijvertjes doorzwommen: psychoanalyse, systeemdenken, seksuologie, gedragstherapie, cognitieve psychologie, directieve therapie,

hypnotherapie, mindfulness ... Zolang ik in één eendenvijvertje zwom, was ik een veel betere therapeut. In de opleiding van de gedragstherapie bijvoorbeeld word je getraind om op een gestructureerde en methodische manier de problemen te benaderen. Je past die methodieken toe en je wordt gesteund door de mede-eenden in het vijvertje, door intervisies en supervisies. En je opvattingen worden bevestigd door de ruime vakliteratuur en het evidence based onderzoek. Door dit alles heb je het gevoel dat je heel goed bezig bent. Je bent enthousiast. In elk nieuw vijvertje, bij elke nieuwe benadering ervaar je dat gevoel en dat kan vele jaren duren ... In psychotherapie heb je als werkzame bestanddelen twee soorten factoren: de specifieke, die eigen zijn aan de benadering, en de non-specifieke, die eigen zijn aan de persoon en de context. Het therapieresultaat wordt niet alleen bepaald door de specifieke therapeutische interventies, maar meer nog door de non-specifieke factoren: je overtuigingskracht, je enthousiasme, je geloof dat je het enige en absolute juiste aan het doen bent ... Maar dat geloof wordt na een paar jaar ingehaald door de ervaring en die non-specifieke factoren zijn bij mij, na 40 jaar veldwerk, op de achtergrond geraakt omdat de toetsing met de complexe realiteit de balonnetjes doorprikt hebben. Hoe langer hoe meer zie ik in hoe psychotherapeutische denk- en werkmodellen veel minder effectief zijn dan ze zelf geloven en dat er veel te weinig inbreng is van andere benaderingen die bijvoorbeeld vertrekken vanuit kunst, of het lichaam, of de literatuur. Let wel, psychotherapie is uitermate waardevol, maar te eenzellig. De eendjes zouden, na eerst goed te hebben geleerd hoe te zwemmen, de vijvertjes van het eigen gelijk moeten leren verlaten en op reis gaan door

nieuwe gebieden, in plaats van zich vast te houden aan hun monotheïstische leer. Weet je, hoe ouder ik word, hoe meer ik weet dat ik het vaak niet weet. Dit niet-weten is voor mij een levenshouding geworden, een openheid naar méér dan een benadering. Het gaat ook over de integratie met kunst, literatuur, films, lichaamsbewustzijn, performance, wetenschap en filosofie.”

Wilfried Van Craen (Leuven, 1951) is psychotherapeut, seksuoloog en mede-oprichter van de Vlaamse Wetenschappelijke Hypnose Vereniging (VHYP). In 1985 specialiseerde hij zich in de cognitieve gedragstherapie (KUL), die hij later combineerde met de methodiek van mindfulness tot MBCT, Mindfulness Based Cognitive Training. Hij gaf opleiding binnen postgraduate psychotherapie opleidingen en nascholing aan tandartsen. Met zijn eerste boeken vertaalde hij academische, psychotherapeutische modellen naar het dagdagelijkse leven. Nadien bracht hij boeken uit over relaties, seksualiteit en het verruimen van de levenskwaliteit. Hij richt zich nu op het doorgeven van zijn ervaring via verschillende platformen: cursussen, boeken, blogs en in de toekomst podcasts. Hij is gehuwd en vader van een dochter.



Filosofie brengt ons naadloos bij uw gids in het boek: Michel de Montaigne. Wie is hij voor u en wat maakt dat u een filosoof uit de 16de eeuw van onder het stof haalt?

"Ik heb het geluk dat ik sterke rolmodellen vond in reële personen of mensen die ik leerde kennen via de literatuur. Montaigne is daar één van. Wat ik vooral bij hem vind, is herkenbaarheid. Die tijdloosheid is de kracht van zijn werk. Hij is een van mijn oude leermeesters, maar tegelijkertijd ook een vriend die me enorm inspireert. Hem lezen wordt zo persoonlijk. Hij heeft zich helemaal gedissecteed in zijn essays, dus ik ken hem behoorlijk goed. In zijn moedige beschrijving zie ik mijn eigen kwetsbaarheid weerspiegeld. Hij is een mindfulnessleraar avant la lettre. Ik bewonder ook zijn tegenstrijdigheid in die zin dat hij zijn waarheden op een bepaald moment, met veel moeite, toch kon loslaten omdat ze de toetsing met de realiteit niet langer konden doorstaan. Hij leefde weliswaar in een andere tijd met godsdienstoorlogen en dergelijke, maar eigenlijk is de tijd waarin wij nu leven met onze oorlogen die gaan over godsdienst en ideologieën niet zo anders."

In uw boek krijgen we uitspraken van Montaigne, die hij ook sprokkelde bij anderen, zoals de Griekse filosofen. Ze stonden gegrift in de balken van zijn werkkruimte. Is er een uitspraak die er voor u bovenuit steekt?

"De uitspraak die ik in de balk van mijn werkkamer zou griffen is er een van Baudelaire: 'In de Verklaring van de Rechten van de Mens werden twee rechten vergeten: het recht van zichzelf tegen te spreken en het recht van heen te gaan'. Montaigne spreekt zichzelf in zijn 'Essais' ook vaak tegen. Je ziet hem ook milder worden naarmate het boek vordert. Het recht om heen te gaan is het recht om uit een systeem te stappen. Ook dat deed Montaigne."

De titel van uw boek deed me denken aan het lied van Brigitte Kaandorp, 'Ik heb een heel zwaar leven', waarin humor en heel wat relativering zit vervat.

(Wilfried begint met volle overtuiging de aanzet tot het lied). "Hier vreesde ik een beetje voor. Mijn titel voor het boek was 'Ondanks', maar de uitgeverij besliste hier anders over. Tja, het boek is ook van hen. De keuze van de titel, de cover en de druk zijn in hun handen. Deze titel is gekozen door een groep vriendinnen van de uitgever voor hét boek dat ze zeker zouden

aanschaffen. En ik kon aan deze titel ook mijn verhaal koppelen. Waarom hebben mensen het niet gemakkelijk? Omwille van die kloof tussen het leven dat ze verlangen of verwachten en het leven dat hen toevalt, maar ook omwille van de manier waarop ze die trachten te dichten. Wat ik vooral de laatste jaren in mijn praktijk heb leren zien, is hoe mensen omgaan met hun problemen, hoe ze die trachten op te lossen. En door vanuit een zekere afstand hiernaar te kijken, merkte ik dat hun probleemoplossend gedrag vaak net het tegenovergestelde effect heeft: het werkt probleemversterkend. Die wetmatigheden heb ik verder uitgewerkt en dat is een van de belangrijkste thema's van het boek geworden."

Uw boek steunt op drie pijlers: de methode van de MBCT, Montaigne en uw jarenlange ervaring. Vanuit uw ervaring brengt u heel wat casussen aan in uw boek. Is er één die eruit springt, die u bracht tot de MBCT?

"Ik kan daar moeilijk op antwoorden omdat ik niet geloof in de werkzaamheid van één benadering. MBCT is wat nu werkt voor mij omwille van mij. Natuurlijk zou ik succesverhalen kunnen aanhalen, maar het is veel interessanter om te kijken naar de casussen die falen. Daar leer je uit. Er is een vrouw die al enkele jaren bij me komt en ondanks dat het veel beter met haar gaat, blijft ze last hebben van buikklachten zonder organische verklaring. Ik gaf haar twee opdrachten. De eerste om met volle aandacht naar haar lichamelijke sensaties te gaan en haar klachten enkel te erkennen in plaats van ze proberen weg te krijgen. Als tweede opdracht stelde ik haar voor om mindful bij haar klachten te blijven én daarbij te kijken naar wat er in haar hoofd omging over die lichamelijke klachten. Met de tweede opdracht werd ze zich bewust van de verhalen die ze zich vertelde: 'Waarom lukt dat niet bij mij? Zie je wel dat meditatie niets voor mij is', 'Bij mij lukt niets, ik ben een hopeloos geval, er is geen perspectief op verandering meer'. Die boodschappen waren aanwezig, maar eerder verhuld in een soort ruis. Ze onder de loep nemen was de cognitieve invalshoek, terwijl de eerste opdracht de mindfulness-interventie is. Ze gaf me nadien terug dat naar aanleiding van de tweede opdracht ze merkte wat ze in die eerste deed. Ze probeerde via meditatie van de klachten af te geraken. Mindfulness lost niets op, maar door er niet van weg te gaan, noch van de fysieke sensaties noch van wat er cognitief gebeurde, kon ze merken dat ze zichzelf verhalen vertelde die haar veel stress opleverden en leidden tot een toename van

haar buikklachten. De vicieuze cirkel kon worden doorbroken en ze kon doorgaan met meditatie, maar op een heel andere manier, milder en niet vanuit de druk dat het moest leiden tot een 'oplossing'. De buikklachten waren niet weg, maar ze waren wel verminderd. Ze maakte er zich minder druk om waardoor de klachten minder impact hadden op haar leven en ze terug leuke en energiegevendende activiteiten begon op te nemen."

Naast uw eigen ervaring die u met ons deelt, neemt u de lezer ook mee in de ervaring. Het boek biedt ook meditatie- en mindfulnessoefeningen. De eenvoud van die oefeningen raakte me. Het toevoegen van net die eenvoud lijkt me een bewuste keuze.

"Dat heb ik te danken aan het boeddhisme. In vele therapeutische modellen geraakt men niet verder dan het inzicht, kennisoverdracht en soms wat training van gedrag. De problemen van het hoofd worden meestal opgelost met het hoofd. Mindfulness gaat verder, gaat over de ervaring als middel tot leren. Leren vanuit de ervaring is een uitnodiging om de dingen van binnenuit te leren kennen. Mensen ervaren tijdens de oefeningen ook wat ik aangeef in mijn boek, namelijk de kloof tussen het plaatje en de realiteit. De oefeningen lopen ook niet altijd zoals gewenst of leveren niet het gewenste resultaat. Hoe je daar, bijvoorbeeld tijdens meditatie, anders leert mee om te gaan is een belangrijke leerervaring, want je leert net hetzelfde te doen in het dagelijks leven als de dingen moeilijker lopen dan je had gedacht. In mijn boek wil ik de twee aanbieden: het inzicht en de ervaring. In de eenvoud stuurde ik mezelf ook bij. Ik gaf jarenlang massa's huiswerk mee aan mijn cliënten. Maar als de verwachtingen te hoog zijn, haken mensen af. Nu probeer ik het op een zachte manier in het leven te laten inglijden. Gewoon even de pauzeknop indrukken."

Uw benadering van MBCT verschilt enigszins van de gangbare omdat u de filosofie van Montaigne en de ervaring toevoegt. Maar ook kunst, literatuur, films zijn een belangrijke inspiratiebron.

"Ik vind dat we veel te weinig refereren naar die andere benaderingen buiten de klassieke psychologische of filosofische. Kunst, literatuur, film heeft zo zijn eigen manier om dingen te laten ervaren. Ik stond vanochtend op met fragmenten uit de film 'Frantz' uit 2016 van François Ozon, die ik de avond ervoor had gezien. Die film over de liefdevolle leugen is een verbreding van beleving, maar ook van inzicht voor mij. Ik heb zelf een filmgroep en een

mindful reading club waarin we gaan naar de beleving, de sensaties van wat die woorden of beelden in ons losmaken. Die films of verhalen zijn maar een aanleiding om in gesprek te gaan over onderwerpen die je anders niet zo makkelijk deelt. Ik merk dat mensen eenzamer zijn dan dat ze eigenlijk toegeven, ik ook. Dat komt omdat we eigenlijk nog weinig delen van wat onze twijfels en vragen zijn. De beleving van die film of die woorden zijn dikwijls het ontlokkende om in alle veiligheid te delen en aldus aan zelfonthulling te doen. Dat is wat ik buiten therapie nu steeds liever doe: anders kijken naar de dingen en die eenzaamheid daardoor opheffen of bespreekbaar maken. Ieder heeft toch zijn eigen verhaal waar weinig of niet over gepraat wordt.

Zo zijn we weer beland bij het begin van dit gesprek, waarin het curatieve en preventieve van de psychotherapie aan bod kwam. Met deze activiteiten zet u helemaal in op het preventieve luik.

"Absoluut! Ik hoop, en ik merk het ook al, dat er een kentering ontstaat die ons losmaakt van schermen en ons terug in verbinding brengt door lezen, door films; weg van de eenzaamheid."

Beladen met inspirerende woorden en courgettes uit Wilfrieds tuin, vat ik mijn terugweg aan. De GPS geeft een ongeval aan en een vertraging van meer dan twee uur. In plaats van me letterlijk en figuurlijk vast te rijden in de file, pas ik toe wat ik van Wilfried leerde. Ik rijd de snelweg af, het groen in en trakteer me op een ijsje in de zon. MBCT werkt en smaakt naar meer!

Wilfried Van Craen, Weet je, ik heb het ook niet gemakkelijk. Hoe mindfulness en Montaigne je kunnen helpen als het leven niet loopt zoals je had gedacht, Manteau, 23,50 €, www.wilfriedvancraen.be

