

### Interview met Bob Vansant

#### ***Van godsdienstleraar tot depressiespecialist***

*Een vreemde eend in de bijt ?*

*Nogal wat godsdienstwetenschappers droomden in mijn tijd van een therapeutische opleiding aan de toog in de fakbar. In de realiteit fungeren heel wat van die dromers nu als groene leerkrachten of als leerkracht gedragswetenschappen.*

*Enkelen hebben van die droom ook hun beroep gemaakt. Eén van hen is Bob Vansant (52 j) die na één jaar godsdienstleraar (1975) een therapeutische opleiding volgde; o.m. aan de 'Faculteit voor Mens en Samenleving' in Turnhout. Waar hij ook elf jaar stafmedewerker was. Van daaruit verzeilde hij in allerlei projecten, zoals het CLG, een eigen therapeutische gemeenschap (Oasis, 1980), zelfs een alternatief kleinschalig bejaardentehuis en zijn eigen zelfstandige therapeutische praktijk Human Relations Consult (HRC, Antwerpen). Ondertussen schreef hij vanaf 1984 ook een achttal boeken, waaronder enkele bestsellers over depressie ('Wacht niet tot het donker wordt' & 'Depressie is geen ziekte') en komt hij regelmatig in de pers als depressiespecialist.*

*Wij hadden een gesprek met hem naar aanleiding van zijn nieuwste boek 'Dagboek van een psychotherapeut'.*

#### **Het boek vertrekt van een project dat je vijf jaar geleden gestart bent: kuur- en herstelweken voor depressieve cliënten in Lesbos (Griekenland)**

Ook al gaan we naar Griekenland, het centrum van de antieke filosofie, in mijn boek heb ik geprobeerd vanuit mijn eigen persoonlijke ervaring te schrijven voor



een groot publiek. Het is niet direct een filosofisch werk met Socrates of Plato als grote leidraad. Dat kan nog een idee zijn voor een volgend boek. Ik laat aan mijn cliënten – ik noem ze geen patiënten – een model zien hoe het ook zou kunnen; een dorp waar mensen zorg dragen voor elkaar, waar familieleden elkaar helpen, waar ont-moeting nog centraal staat. Als ik enkele weken geleden weer in het haventje zat te praten met Thomas, een visser, kwam zijn vader voorbij sloffen. Die man is 91 jaar. Hij zag er gelukkig uit. In ons land zou hij al lang in een rusthuis gedumpt zijn. Daar bestaan geen bejaardentehuizen. Hij gaat dagelijks naar de taverne, waar hij een glas melk drinkt. Heel de gemeenschap kent en praat met hem. Soms lacht en grapt men met hem omdat hij nu geen ouzo meer drinkt. Hij geniet zichtbaar van de aandacht. Glunderend zit hij te kijken en te luisteren. Zijn familie zorgt voor hem. Wordt er bij ons nog tijd gemaakt voor ouderen? Onze ouderen zitten aan het raam van het rusthuis te wachten op bezoek dat veel te weinig of nooit komt.

### **Waarom neem je dan hier juist cliënten mee naartoe?**

Het is o.m. de bedoeling om een dorp te tonen, zoals het vele jaren geleden ook hier nog was. Het kan mijn cliënten inspireren. Terug rustig leven, zonder agenda, zonder stress. Hopelijk nemen ze hiervan een deel mee terug naar huis. Ik help hen ginder terug hun leven in handen nemen, terug hun leven te ordenen. Stress en depressie heeft ook te maken met tijd en prioriteit. We leven alsof we geen tijd hebben, maar het gaat om de prioriteiten. Depressieve cliënten moeten in hun hectisch bestaan terug leren keuzes maken en niet zomaar heel hun agenda laten vol boeken.

Het wezen van een depressie is o.m. dat mensen teveel incasseren. Te veel slikken.

### **Gaat dit niet allemaal terug op een vorm van heimwee naar vroeger, een kritiek op onze samenleving, maar die je toch niet kan veranderen?**

Depressie wordt wel eens de 'ziekte van de melancholie' genoemd...Dit drukt ook een verlangen en een behoefte uit. Een verlangen naar een ander en vaak rustiger en zinvoller leven. De Belg zit gemiddeld tien uur per week achter de computer. Hij kijkt vier uur per dag naar televisie. En toch zeggen mensen dat ze geen tijd hebben? We zouden ook heel wat andere dingen kunnen doen. Praten met elkaar bijvoorbeeld. Ik ben helemaal niet tégen technologische vernieuwing maar de techniek mag ons sociale en emotionele leven niet overheer-

sen. Dat gebeurt nu wél. Overigens vind ik dat we een samenleving wél kunnen veranderen. Samen.

**Je wordt overal dé depressiespecialist genoemd. Toch lees ik in je boek heel wat kritiek op de wetenschap. Onder het mom van wetenschap is alles te bewijzen, stel je?**

Ik benader depressie niet als een medisch ziektebeeld. En geloof dus ook niet in de louter biologische oorzaken ervan. Ik heb nog altijd een zeer grote bewondering voor de wetenschap. Voor mij betekent wetenschap echter in de eerste plaats: 'verwondering'. Gecombineerd met objectiviteit, zonder afhankelijk te zijn van wie of wat dan ook. De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO, Genève) stelt dat er 340 miljoen depressieven zijn in de wereld. Een zeer groot probleem dus. Veel groter dan het aids-probleem en/of de ziekte van Alzheimer samen. En toch stijgt dit cijfer nog altijd. We kunnen terecht spreken over een virus, een ware pandemie. Waaraan jaarlijks één miljoen mensen wereldwijd sterven door zelfdoding !

Voor mij heeft depressie te maken met zingevingsvragen die in onze Westerse wereld onvoldoende nog mogen gesteld worden. Filosoferen is immers tijdverlies. In Afrika bijvoorbeeld kent men geen depressies. Althans niet zo uitgesproken als in onze cultuur. Dit heeft te maken met het sociale bindweefsel, het familiegevoel, het dorp waarin ze daar nog leven. Samen lachen en samen rouwen.

Wij denken alles op te kunnen lossen met emo-medicatie. Maar in de vijfentwintig jaren praktijk die ik nu heb, merk ik dat dit de problemen helemaal niet oplost. Integendeel er zijn zelfs stemmen die stellen dat antidepressiva zelfmoord in de hand werken.

De geneesmiddelenindustrie doet ons graag geloven dat depressie biologische oorzaken heeft. Professor emeritus Van Kempen, van de universiteit van Leiden, stelt dat depressie o.m. te wijten is aan een overproductie van stresshormonen, een teveél aan stress dus. We moeten dus de oorzaken van die stress aanpakken en dat kan niet met medicatie. De oplossing veronderstelt een andere leefwijze.

Het neurologisch onderzoek verklaart niet alles en de psychiatrie is het zwakste broertje van de geneeskunde. Er wordt hier veel geëxperimenteerd, zonder echt te weten. Zal men ooit het menselijk brein wel kunnen ontrafelen? Het mysterie zal blijven en maar goed ook. Maar de farmaceutische industrie

slaagt erin ons tonnen psy-medicatie te verkopen vanuit het economisch ideaal. Dit is volksverlakkerij. Ethisch onverantwoord.

### **Vanwaar komt die stress in onze maatschappij?**

Onze maatschappij is gebouwd op groei, op verandering. We willen 'vooruitgang' en daarvoor moet er voortdurende 'flexibiliteit' zijn. Wat oud is, is fout.

Wat traag is, uit den boze. Dus hollen we maar. Maar we hebben geen basis meer, geen traditie. Noch rituelen. Alles wordt overboord gegooid. Té snel. Jongvolwassen moeten het maken tussen hun 25 en 35 jaar. Grijsheid hebben we blijkbaar niet meer nodig. Een Chinees spreekwoord zegt nochtans: "Een maatschappij die zijn ouderen weggooit, is de ondergang nabij". Jongeren zijn eerder 'weetneuzen' dan wijsneuzen. Zij weten en kennen veel, over heel weinig; maar hebben geen ervaring, geen basis. Na hun kortstondige carrière zijn ze vaak opgebrand, o.w.v. teveel stress.

### **Heeft dit te maken met de waarden en normen van onze maatschappij?**

Jazeker. Ik kom uit de idealen van de jaren 1960. Nu is alle fantasie weg, jongeren zijn realistischer geworden. Maar ook fatalistischer. Hun toekomst is al bepaald. Na '68 dacht men dat welzijn steeg als de welvaart erop vooruitging. Het tegendeel is waar gebleken. Het Bruto Nationaal Welzijn staat op een laag pitje. Men moet loskomen van de 'dea moneta', de godin van het geld. We zijn rijk, maar mentaal, sociaal en ethisch zijn we aan het verarmen. In mijn praktijk zeggen heel wat cliënten: "Ik kan mezelf niet zijn" of "Deze wereld is veel te hard voor mij".

De volwassenen dragen hun stressziekten over op kinderen en jongeren. De leefwijze van de volwassenen is mis. Niet de kinderen hebben gedragsstoornissen. Het zijn hun ouders en hun omgeving die verstoord is. Men heeft té eenzijdige waarden en normen, waarbij de materie vooral belangrijk is. Volwassenen vinden dat jongeren vooral het hoogst mogelijke diploma moeten hebben. De druk op jongeren is enorm groot om te kiezen voor het geld. Zo gaan zij er ook onderdoor.

### **Is er ook geen probleem van autoriteit op dit moment? Hebben jongeren geen nood aan 'meesters'?**

Als ik koos voor godsdienstwetenschappen was dat vanuit het voorbeeld van mijn leerkracht godsdienst in het middelbaar onderwijs, Louis de Groof. Hij was

voor mij niet alleen een eer-waarde maar vooral een meer-waarde, een mentor. Hij was een man met bezieling. We mogen de autoriteit en de leraren/mentoren niet overboord gooien. Let wel, die autoriteit moeten ze ook wel verdienen. Men moet zich in de eerste plaats voeden aan zijn meesters om er dan van los te komen. 'Van hieraf moet je gaan' zoals Wim de Craene het zo mooi zingt.

### **Verleden week was je nog op Canvas TV in het programma 'Frontlijn' over kinderopvang.**

Ik verdedig de stelling dat we onze kinderen te snel dumpen in crèches omwille van economische redenen. Als we onze kinderen te snel naar de kinderopvang brengen, kunnen ze geen vertrouwensband scheppen en een noodzakelijke hechtingsfase met de ouders doormaken. Vooral niet met de moederfiguur als vertrouwensfiguur. Dit zal in de toekomst nog meer aanleiding geven tot depressies. De tweede feministische golf heeft ertoe geleid dat de vrouw ook een fulltime carrière moest opbouwen om zgz. 'gelijk te zijn' aan de man. Maar vele kinderen missen daardoor de vaste structuur van een gezin. Men maakt eerder een keuze voor een chique huis -waar men nooit is- dan voor een warme en geborgen thuis. Als we evenwichtige keuzes moeten maken voor de toekomst, moeten we het materiële denken reduceren en onze kinderen, vooral de jongste, tot 3 jaar, die warme thuis geven. In Zweden kunnen vrouwen, na de bevalling, veel langer thuis blijven met behoud van 90% van hun wedde. België maakt eerder een economische keuze. Ik wil vrouwen niet terug aan de haard. Ik wil vooral stabiele kinderen. Misschien is er een derde feministische golf nodig waarbij vrouwen en moeders hun identiteit terugvinden. Zij voelen zich immers verscheurd tussen kinderen en werk.

### **In je boek merk ik dat je in Lesbos het begrip 'therapeutische afstand' niet echt letterlijk neemt. Is dit niet gevaarlijk?**

Afstand moet er natuurlijk zijn binnen een therapeutische relatie. Maar depressieven zoeken geen kille therapeutische setting of witte jassen. Zij zoeken warmte en begrip. Tijd ook. Mijn cliënten hebben nood aan een leidraad, die authentiek is. Geloof, hoop en liefde zijn mijn keuzes hierin. Therapie is geen technisch hocus pocus. Mensen moeten betrokkenheid en authenticiteit kunnen voelen en zien. Zeker in de schijnwereld waarin we leven. Zoals Steven De Batselier stelde is de oorspronkelijke betekenis van het woord therapeut: 'strijd-makker'. Men moet een tijdelijke vriend zijn die samen de strijd voert. Er zijn na-

tuurlijk wel grenzen. Die stel ik duidelijk. Er blijft dus nog genoeg afstand maar er is ook veel nabijheid.

In Lesbos leef ik anders dan hier, ik ben ganse dagen met de cliënten smen. Zoals ik destijds ook in mijn therapeutische leefgemeenschap Oasis het samenleven een belangrijk therapeutisch instrument vond. Je ziet en hoort meer. Ik begin de dag dikwijls met een filosofische tekst die vragen oproept. Daar praten we dan samen over. De moeder die komt praten over de zelfmoord van haar kind, zit niet in met wetenschappelijke analyses en allerlei diagnoses. Zij voelt de twijfel, de onmacht, de pijn... nu haar kind gestorven is. Meeleven (empathie) en troost of bemoediging zijn dan de beste antidepressiva. Zoiets koop je niet bij de apotheker.

### **In je boek haal je regelmatig godsdienst aan en de bijbel.**

Ik vertelde al over mijn inspiratie om godsdienstwetenschappen te studeren. Vanuit de nood aan en mijn eigen zoektocht naar zingeving. Ik merk dat ik hier in mijn werk meer naar teruggrijp. Het project in Griekenland is mijn Areopaag. Een concretiseren van mijn geloof en overtuiging. Ik identificeerde mij destijds ook zeer sterk met de vurige en bezielde apostel Paulus. Door vele critici ook een praatjesmaker genoemd. Hij was het onderwerp van mijn eerste proefles; destijds toen ik het aggregaat deed.

### **Wist je trouwens dat Paulus in het jaar 52 ook het eiland Lesbos aandeed?**

Cliënten zitten met existentiële vragen. Een strijd binnen zichzelf. En toch met een vurig verlangen naar iets anders...Ik tracht hun passie, hun be-zieling te vinden en aan te wakkeren. Dat doet een geïnspireerd godsdienstleraar ook. Psychologen zijn de nieuwe 'psy-dokters' geworden, testbatterijen. Zij kijken niet op dezelfde manier naar mensen in moeilijkheden. Tenzij de meer humanistische psychologen, waartoe ik mezelf reken. De klassieke 'klinische psychologen' gaan ook meer en meer de biologische toer op. Gedragsgenetica en cognitieve therapieën vieren hoogtij. Ik denk dat de studie godsdienstwetenschappen, net zoals de opleiding filosofie overigens; mits bijkomende training, nochtans zeer geschikt is om een goed therapeut te worden.

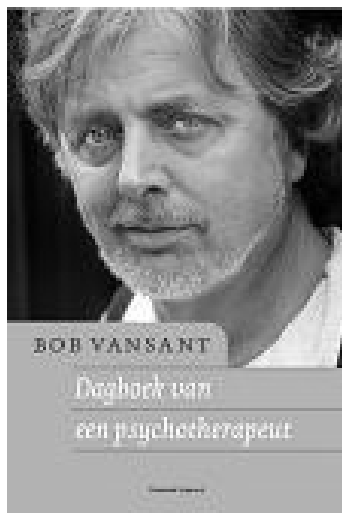
Een gezond tegenwicht voor alle actuele biowetenschappers die met mensen werken. Dit kan in de toekomst misschien een probleem geven als het wetsvoorstel erdoor komt dat énkél psychologen nog therapeut kunnen worden. Het zou een verarming van de psychotherapie betekenen. We moeten mensen

in existentiële crisis terug geloof, hoop en liefde geven; de evangelische boodschap bij uitstek.

### Heeft de Kerk hier een rol in?

De Kerk heeft zich volgens mij veel te lang stil gehouden. Zij moet zich terug veel meer sociaal positioneren. Misschien is er wel nood aan een Westerse bevrijdingstheologie. Als men deze week de winstcijfers van de Belgische banken publiceerde, bleken zij gezamenlijk 10 miljard euro winst gemaakt te hebben. Daarbij moeten de werknemers steeds harder werken in de moderne tempels van het geld. Zij zijn de nieuwe slaven geworden. Het fundamentalistische idee van ongebreidelde economische groei moet eindigen wil onze maatschappij niet ten onder gaan. Ethisch ondernemen is belangrijk. Maar als een kerkleider hier iets durft over te zeggen, vindt men dat direct een overschrijding van de kerkstaat verhouding. De kardinaal mag gerust uitspraken doen. Het is niet alleen de politiek die zich met alles (ook ethische vraagstukken) moet bemoeien.

Vanuit het zin zoeken en ook vanuit het idee van onrechtvaardigheid ben ik begonnen aan godsdienstwetenschappen. Maar mijn strijd tegen de depressiegolf en de medicamentenindustrie heeft dezelfde basis. Als therapeut volg ik de actualiteit om ook te kijken naar ziekmakende situaties in de wereld van vandaag. Ik heb vijfentwintig jaar geluisterd in mijn therapeutische praktijk. Nu is het tijd om te praten. Ik wil over onrecht kunnen praten en schrijven. Reageren en protesteren.



Iemand zei me ooit dat ik te veel missionaris speelde. Sommigen verwijten me dat ik mediageil zou zijn. Ik heb een haat-liefde verhouding met de media. Ik studeerde trouwens ooit ook nog journalistiek. Media zijn een belangrijke macht in deze tijd. We moeten ze dan ook goed gebruiken. Ik kom niet in de pers voor mijn plezier of glorie. Ik wil vooral een boodschap brengen. Aan spelprogramma's doe ik bv. niet mee. Naast het applaus dat ik soms krijg, komen er ook bakken kritiek over me. Wie tegen de stroom ingaat...

**Onlangs schreef je een reactie tégen de publicatie van de Mohammedcartoons in de Standaard. Mag men nu niet meer lachen?**

Natuurlijk mag er nog gelachen worden! Humor heeft juist iets zeer relativerend. Ook met jezelf moet je kunnen lachen. Het probleem van depressieven is juist dat ze vast zitten in hun denken en dat ze niet meer kunnen lachen.

Maar met bepaalde symbolen moet men voorzichtig zijn. De perspublicatie van die cartoons in De Standaard was echt niet nodig. Gaf geen meerwaarde. Dit is geen humor meer. Onder het mom van persvrijheid is men hier gaan polariseren. We moeten zelf ook niet fundamentalistisch worden. België -als hoofdzetel van Europa- zou zich veel neutraler en wijzer moeten opstellen.

**Dank voor dit interview.**

Graag gedaan !

Koen Vandecruys

Het nieuwste boek van Bob Vansant verscheen bij de Standaard Uitgeverij in de zomer van 2005 onder de titel *Dagboek van een Psychotherapeut*.

Zie ook [www.bobvansant.be](http://www.bobvansant.be)

contact: [bob.vansant@telenet.be](mailto:bob.vansant@telenet.be)