

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

info@bua.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

Reflecties

Klimaatverandering in de therapiekamer?

Cinthe Lemmens & Robert van Hennik

‘Als we blijven denken in termen van een cartesiaans dualisme van geest versus materie, zullen we de wereld waarschijnlijk ook blijven zien in termen van God versus mens; elite versus mensen; uitverkoren ras versus anderen; natie versus natie; en mens versus milieu. Het is twijfelachtig of een soort met zowel een geavanceerde technologie als deze vreemde manier om naar de wereld te kijken, kan overleven.’

Bateson (1972, p. 343)

Een bewoonbare leefomgeving

Gregory Bateson (1972, 1979) onderzocht in zijn werk het verbindend patroon tussen drie ecologieën: ‘het mentale’, ‘het sociale’ en ‘de leefomgeving’. Het domein van ‘het mentale’ en ‘het sociale’ zijn als vanzelfsprekend onderwerp van gesprek in systeemtherapie. Het domein van de leefomgeving, ons verwaarloosde tweede lichaam, is dat niet volgens Daisy Hildyard (2017), of veel minder, veronderstellen wij. Wij leven in woelige tijden. Onze leefomgeving verandert onvoorspelbaar, onder invloed van een globaal turbulent krachten spel. Verdient dat wat zich buiten de therapiekamer in de leefomgeving afspeelt niet meer de aandacht in de therapiekamer? Deze vraag leidde, geïnspireerd door verschillende ‘systemische’ en ‘hedendaagse’ denkers, tot dialoog en dit schrijven.

Een adolescent wil niet meer naar school gaan, omdat zij met wat zij daar leert geen perspectief ziet op een leefbare toekomst. Twee ouders verstaan elkaar niet meer nadat de moeder zich online verliest in complottheorieën. Een Syrisch vluchteling gezin vreest racisme na kennis te heb-

Cinthe Lemmens & Robert van Hennik

ben genomen van het stemgedrag in hun woonwijk. Een oud-leraar Nederlands ligt alsmaar wakker van het nieuws. Daarop zien we hoe dagelijks het geweld in Palestina asymmetrisch escaleert. Er woeden oorlogen op vele plekken in de wereld. We zien beelden van overstromingen die ons land teisteren, terwijl in andere delen van de wereld een extreme droogte mensen op de vlucht jaagt. Armoede, klimaatverandering, de gevolgen ervan, religieuze terreur, de hoop op een beter leven, doen mensen hun omgeving verlaten op weg naar wat beter lijkt. Velen verliezen het leven onderweg. Populistische stemmen winnen aan invloed. Er weerklinken ook andere geluiden van protest. Mensen gaan de straat op rond thema's als klimaat, racisme en oorlog.

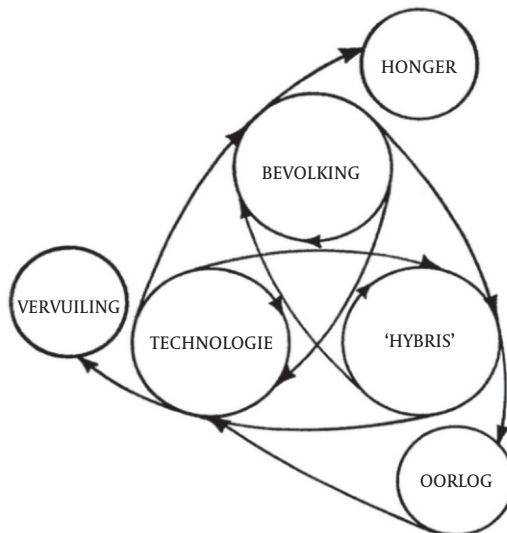
Wat er in de maatschappij gebeurt en politiek wordt beslist, raakt aan onze levens, onze relaties, onze gevoelens. Maar we creëren zelf ook mee, we maken politiek en we zijn samen de maatschappij. 'Het politieke is persoonlijk en het persoonlijke is politiek', weerklonk jaren geleden al. Geldt dat ook voor het professionele, is 'het professionele' politiek?

Vanuit de BVRGS (Belgische Vereniging voor Relatie- en Gezinstherapie en Systeemcounseling) nemen we sinds enkele jaren actief deel aan de EFTA (European Family Therapy Association), via congressen en activiteiten. Met twee bestuursleden maken we deel uit van de EFTA Social Justice and Systemic Thinking Task Force, waarin we denken en schrijven over thema's als oorlog, klimaatverandering, gender, populisme en activisme. De systeemtheorie biedt een denkkader om maatschappelijke vraagstukken en dynamieken te onderzoeken en belichten. Als systemische 'doendenkers' (Oosterling, 2020) zijn we betrokken op de wereld om ons heen. We maken er deel van uit en we geven haar mede vorm. Er is geen ik zonder de ander. Mensen staan nooit op zichzelf. Zij leven in een maatschappelijke, historische en natuurlijke context. We zijn knooppunten van relaties, met onszelf, met anderen, met plaatsen, dieren, voorwerpen en onze natuurlijke omgeving. Een systemische visie houdt in dat we thema's als klimaat, armoede, migratie, sociale ongelijkheid, relationeel en individueel welzijn niet als los van elkaar staand zien, maar de onderlinge samenhang en het historisch perspectief meenemen in ons denken. We stellen de vraag wat ethisch correct denken en handelen in ons leven en in ons werk is. Bij deze uitdagende, complexe en noodzakelijke denkoefeningen vragen we raad aan inspiratoren, systemische en hedendaagse denkers.

Gregory Bateson (1972, 1979) liet een grimmige waarschuwing achter voor de mensheid, namelijk dat we onze manier van denken dienen te veran-

Klimaatverandering in de therapiekamer?

deren of dat we anders zullen uitsterven. Volgens Bateson zouden de volgende drie factoren ons naar een catastrofe leiden: de bevolkingsgroei, onze afhankelijkheid van een zich steeds verder ontwikkelende technologie en de manier waarop we denken. Deze drie factoren werken op elkaar in. Bevolkingstoename lokt verdere technologische ontwikkeling uit. Bovendien maakt verdere technologische evolutie bevolkingsgroei mee mogelijk. Dit leidt dan weer tot een soort arrogantie of overmoed (hybris) tegenover onze natuurlijke omgeving. We zoeken naar oplossingen voor problemen zonder rekening te houden met de bredere systemische implicaties. Het is vooral onze dualistische, lineaire en doelgerichte manier van denken die ertoe leidt dat we de ecologie waarvan we deel uitmaken vernietigen. Non-dualistisch en circulair denken betekent denken in gehelen, waar alles met elkaar verbonden is. Oorlog, hongersnood en vervuiling zijn existentiële uitdagingen die niet los gezien kunnen worden van elkaar en moeten breed-systemisch worden onderzocht en aangepakt. Deze uitdagingen maken deel uit van een web en zijn zowel oorzaak als gevolg (zie figuur 1). Wij *zijn* de natuur, samen met de planeet en haar inwoners. Het wezen dat het wint van zijn omgeving, vernietigt zichzelf, aldus Bateson. Bij het ontwikkelen van deze reflecties werden we geïnspireerd door het werk van Palmer (2022), dat ons hielp om Batesons ecologische waarschuwingen en hun blijvende relevantie voor systemische therapie te heroverwegen.



Figuur 1. De dynamiek van ecologische crisis volgens Bateson (1972)

Systeemdenker Donella Meadows was begin jaren 1970 lid van de Club van Rome en schreef mee aan het fameuze document *Grenzen aan de groei* (rapport van de Club van Rome *The limits to growth*; Meadows et al., 1972). De Club van Rome was een internationaal gezelschap van politici, ondernemers en wetenschappers die verbanden tussen wereldproblemen als armoede, honger, milieuprobleem en stadsverval inzichtelijk probeerden te maken. Er leek bij bespreking van de wereldproblematiek steeds maar één duidelijke oplossing naar voren geschoven te worden: economische groei. Maar groei kent kosten en baten. En de kosten, waarmee vaak geen rekening gehouden wordt, blijken precies dezelfde problemen te zijn die we met groei proberen op te lossen, stelde Meadows, namelijk armoede, honger, milieuproblemen, enzovoort. In haar prachtige boekje *Thinking in systems* (1993/2015) legt Meadows haarfijn uit hoe systemen werken, hoe er altijd onderlinge afhankelijkheid en samenhang is tussen subsystemen en het geheel, hoe feedbackloops werken. Het is een heldere uiteenzetting over systeemtheorie, die onze denkkaders linkt aan concrete voorbeelden uit ecologie, economie, biologie en technologie. ‘De problemen van onze tijd, zoals ziekte, oorlog, armoede en klimaat zijn in essentie systeemfouten. Ze kunnen niet opgelost worden door aan één geïsoleerd knopje te draaien, omdat de effecten op het geheel voor ons niet te overzien zijn’ (Meadows, 2015, flaptekst). Meadows pleit voor breed-systemisch kijken, het in beschouwing nemen van onderling van elkaar afhankelijke en elkaar beïnvloedende systeemstructuren.

Er bestaat een interessante en erg actueel-relevante opname van een gesprek tussen Harlene Anderson en Tom Andersen (2014). Harlene Anderson plaatst thema’s als vooruitgang, armoede, uitbuiting en misbruik van de natuur in een historisch perspectief. Zo waren autoritaire doctrines en gehoorzaamheid erg overheersend tijdens de middeleeuwen. In de moderne tijd wilden mensen deze controle niet meer. Vrijheid, rationaliteit, wetenschap, technologie en individualiteit presenteerden zich als nieuwe waarden. In een markteconomie werd deze combinatie erg krachtig. Er ontstond een gretigheid naar vooruitgang. Vooruitgang werd een mythe die niet in vraag werd gesteld. Dit leidde tot overexploitatie van ecosystemen, milieuschade en natuurlijke degradatie. In de schaduw van ons geloof in vooruitgang verloren we het perspectief van ethiek en esthetiek. In de moderne tijd gingen we te ver in ons geloof in vooruitgang. Postmodernisme heeft dit perspectief op ethiek en esthetiek hersteld, stellen Anderson en Andersen. Maar de drang naar vooruitgang heeft onze wereld stukgemaakt. Tom Andersen klinkt heel pessimis-

Klimaatverandering in de therapiekamer?

tisch en stelt dat we op weg zijn naar de hel. Net als Bateson en Meadows waarschuwt hij voor dramatische gevolgen van zogenaamde vooruitgang, overexploitatie en de bedreiging van onze ecosystemen.

Welkom in het symbioceen

Op zoek naar een denken dat hoop geeft, stuiten we op het schrijven van de (in 2023 overleden) socioloog en filosoof Bruno Latour (2022) en van de milieufilosoof Glen Albrecht (2019). De twintigste eeuw is een eeuw van constante ontkenning van de situatie waarin we terechtgekomen zijn, stelt Latour (2022). We probeerden problemen op te lossen met hetzelfde denken als waarmee de problemen ontstaan zijn. We kunnen de aarde niet redden met dezelfde verhalen die haar vernietigen. Deze verhalen zijn: de mythe dat we als mens centraal staan, de mythe dat we gescheiden zijn van de natuur, de mythe dat we controle hebben en dat controle vooruitgang met zich meebrengt (Kingsnorth, 2019). We bevinden ons inmiddels in een noodzakelijke transitie, een tussenruimte, die gepaard gaat met intense politieke, sociale en emotionele schommelingen. In deze transitie verlaten we het ‘antropoceen’, de modernistische wereld, waarin we objectiviteit en subjectiviteit opgesplitst hadden. In het antropoceen waanden we ons in een wereld waarin de mens centraal staat en controle uitoefent. We treden binnen in het ‘symbioceen’ (Albrecht, 2019) waarin we onze leefomgeving leren zien als een multi-actor-netwerk (Latour, 2020), bestaande uit medeaardbewoners die niet gehoorzamen aan onze controle, maar die responsief en actief bijdragen aan de bewoonbaarheid voor ons allen. Het symbioceen is een tijdperk waarin de mens zich niet langer boven de natuur positioneert, maar waarin de mens, de natuur en de technologie in balans leren samenleven en profiteren van elkaars bestaan. We moeten leren om de voorwaarden voor gezamenlijke bewoonbaarheid voor te laten gaan op voorwaarden voor productie en rendement (Latour, 2022). Latour daagt de wetenschapper uit om positie in te nemen, zich uit te spreken. Wetenschap is een praktijk waarin natuur en cultuur, zekerheid en opinie niet langer tegenover elkaar staan. Wetenschap bestaat uit controversen, het is een sociaal geconstrueerde praktijk (Latour, 2022, p. 14).

Milieufilosoof Glenn Albrecht (2019) spreekt over de noodzaak om onze relatie met de natuur echt te kunnen voelen en over de nood aan een gepaste, nieuwe taal om daarover uit te wisselen. Enkel rapporten en cijfers zullen niet volstaan om meer betrokkenheid te bevorderen op onze leefomgeving en mensen te motiveren voor de noodzakelijke transi-

tie waar we voor staan, stelt hij. Albrecht benadrukt hoe klimaatverandering niet alleen fysieke schade aanricht, maar ook emotioneel een zware tol kan eisen. Hij pleit voor een meer diepgaande, empathische en respectvolle verbinding met de natuurlijke omgeving en gelooft dat het herstel van deze relatie essentieel is om effectief met klimaatverandering om te gaan. Albrecht ontwikkelde een heel eigen vocabularium met wat hij *earth-emotions* of 'aarde-gerelateerde gevoelens' noemt. Taal representeert niet, het schept de werkelijkheid waarin wij (be)leven. Bij een nieuw tijdperk hoort een nieuwe taal, die andere verhoudingen, gevoelens en relationele verantwoordelijkheid belicht en mogelijk maakt, aldus Albrecht. Wij geven enkele voorbeelden van nieuwe begrippen.

- ▶ 'Endomophilia' staat voor de liefde voor onze eigen natuurlijke omgeving. Naarmate onze natuur en omgeving meer bedreigd worden, stijgt dit gevoel.
- ▶ 'Eutierria' beschrijft het gevoel van één te zijn met de aarde.
- ▶ 'Solastalgie' verwijst naar de pijnlijke emotie die ontstaat wanneer mensen lijden onder de negatieve veranderingen in hun nabije omgeving door klimaatverandering.
- ▶ 'Terrafurie' gaat over de woede die gevoeld wordt over wat Greta Thurnberg de 'klimaatinstorting' noemt (Van de Weijer, 2022). Je zou dit vrij kunnen vertalen als 'klimaatwoede'. De woede over wat er met onze natuurlijke leefomgeving, ons leefmilieu gebeurt.
- ▶ 'Tierratrauma' is een soort van traumatisch-stresssyndroom, dat niet 'post' is maar 'present' en gaat over wat er de laatste decennia met de aarde gebeurt en hoe dit traumatisch kan zijn voor mensen.

Buiten binnen de therapiekamer

Latour (2022) stelt voor dat we elkaar steeds de volgende twee vragen stellen: Van wie en wat zijn we afhankelijk om te kunnen bestaan? Hoe dragen we bij tot behoud en ontwikkeling van een bewoonbare leefomgeving voor alle aardbewoners? Vanuit een systemische visie komt dat wat we als pathologisch ervaren voort uit disconnectie. Systeemtherapie is in essentie 'betekenisvol verbinden'. Het is: gedrag begrijpen vanuit de context, betekenisvolle verbinding zoeken met de geschiedenis, met culturen en waarden, met dat waartoe je wilt behoren, betekenisvolle verbinding zoeken met elkaar, met de planten, dieren en dingen die je omringen, met een bewoonbare leefomgeving.

Klimaatverandering in de therapiekamer?

In ons werk als systeemtherapeut, systeemtherapeutisch werker of counselor komt de wereld binnen. We zijn ons eigen werkinstrument en ook daarom is het goed om stil te staan bij hoe we ons verhouden tot maatschappelijke uitdagingen als klimaatverandering, verschraving in onze natuurlijke omgeving, armoede en migratie. Wat doet het met ons en welke gevoelens resoneren? Voelen we angst, bezorgdheid of misschien eerder irritatie of frustratie? Voelen we ons schuldig of vooral onwetend? Onze eigen innerlijke, ervarende dialoog is zoals steeds ons kompas in het werk. Deze thema's bieden zich aan in het contact met onze cliëntsysteem. Het is aan ons om er oog voor te hebben en ze bespreekbaar te maken. Het vocabularium van Albrecht kan hier hulp in bieden. Gevoelens die benoemd kunnen worden krijgen bestaansrecht, mogen er zijn. Deze nieuwe termen helpen ook om de dialoog aan te gaan, binnen een koppel, gezin, school, enzovoort. We denken aan enkele therapiegesprekken.

Zo was er het koppel dat zich aanmeldde met een verschil wat betreft de kindervens. De man vond dat er al mensen genoeg op de aarde rondlopen en dat extra kinderen de ecologische voetafdruk alleen maar verhogen. Bovendien kwam hij met het argument dat het met onze planeet de verkeerde kant op gaat en dat het dus onverantwoord is om kinderen te krijgen. De vrouw dacht hier helemaal anders over en voelde een groot verlangen naar een kind. Zo was er de jongere die aan de klimaatstakingen deelnam en hierdoor in conflict kwam met ouders en school. Zo zijn er de koppels die discussie hebben over hoe ze ecologisch verantwoord kunnen leven, die conflicten hebben over de temperatuur in huis, over het vermijden van afval en verpakkingen, het gebruik van de auto. Zo was er de jongere die vanuit ecologische overweging besloot om veganistisch te gaan eten, en de ouders die dat lastig vonden maar zich hier ook bezorgd over toonden. Hoewel het een thema is dat vooral jongeren lijkt te beroeren, kan het ook jonge kinderen erg affecteren. Zij vangen geruchten en gesprekken op van volwassenen, kijken naar het (jeugd)-journaal, horen er op school over. Dit kan erg overweldigend en beangstigend zijn voor een kind.

Maar er zijn ook de minder duidelijke voorbeelden, waar mensen spreken over een onbestemd onbehagen, er niet meteen de vinger op kunnen leggen. Albrecht (2019) vertelt ons over de impact van de natuurlijke omgeving op het leven van mensen. Hij beschrijft hoe veranderingen in de omgeving een weerslag kunnen hebben op gevoelens en welzijn.

De relatie van een mens met zijn natuurlijke omgeving en eventuele veranderingen hierin verdient de nodige aandacht tijdens ons werk. Laten we niet nalaten ook eens te vragen hoe mensen wonen: of er een

tuin, een park of bos in de buurt is, waar en in welke natuurlijke omgeving mensen opgroeiden, wat er veranderde en hoe ze dit ervaren. Het benoemen van de gevoelens is een eerste stap in het therapeutisch proces. Relationele verantwoordelijkheid delen ten behoeve van een bewoonbare leefomgeving een volgende.

Als systeemtherapeuten hebben we het met onze cliënten over het relationele. Dat gaat over andere mensen, maar ook over de relatie met de veranderende omgeving. Het is ook een samen met het cliëntsysteem zoeken naar hoe zich te verhouden tot deze thema's, hoe om te gaan met deze emoties (Winter & Charura, 2023). Kunnen gevoelens van angst, machteloosheid, woede enzovoort getransformeerd worden naar daadkracht en actie? En zijn er in de omgeving anderen die hierin steunend kunnen zijn? Zijn er bestaande initiatieven waar aansluiting bij gevonden kan worden, waar samen actie ondernomen kan worden?

Tot slot durven we te stellen dat systemisch 'doendenken' (Oosterling, 2020) niet vrijblijvend is. Systeemtherapie is geen *nine to five job* die zich beperkt tot de (m)uren van ons therapielokaal. Het impliceert een betrokkenheid op de wereld rondom ons. De drie ecologieën, het mentale, het sociale en de leefomgeving, interfereren met elkaar en beïnvloeden elkaar onderling. Vanuit dit besef willen we meer aandacht geven aan de sociale, natuurlijke en politieke leefomgeving in het systemisch therapiegebeuren van alledag. Systemisch 'doendenken' nodigt uit tot kritische reflectie, ethisch handelen, werken, leven. Het doet een appel op ons om alles wat er gebeurt, of het zich nu afspeelt in de intimiteit van onze privélevens of op maatschappelijk niveau, breed-systemisch te blijven bekijken, om steeds oog te blijven hebben voor de delen, het geheel en de onderlinge samenhang. Lees deze reflectie daarom als een warm pleidooi, een uitnodiging daartoe. Want we leven in een complexe, geglobaliseerde leefwereld waarin planning, controle en eigen regie vaak niet volstaan. Kleine veranderingen kunnen dramatische gevolgen hebben, of net het verschil zijn dat een verschil maakt. Alles is met alles verbonden, in wederkerige, afhankelijke relaties. Systeemtheorie en systeemtherapie kunnen een respons zijn op deze complexiteit. Ze bieden een taal en kaarten om mee te navigeren, in het zoeken naar wegen en bestemmingen in onbekende regionen en in een steeds sneller veranderende maatschappij. We begonnen met een citaat en willen hier ook graag mee eindigen:

'Organism and environment enfold into each other and unfold from one another in the fundamental circularity that is life itself.'
Varela et al. (2017, p. 217)

Klimaatverandering in de therapiekamer?

Cinthe Lemmens is systeemtherapeut bij Traject, lid van de bestuursraad van de BVRGS, afgevaardigde voor EFTA-NFTO, lid Social Justice and Systemic Thinking Task Force (EFTA), medewerker bij IPRR. E-mail: cinthe@praktijk-traject.be
Robert van Hennik is systeemtherapeut en opleider bij Ordiver en het Lorentz-huis in Haarlem. E-mail: rovhennik@planet.nl

Literatuur

- Albrecht, G.A. (2019). *Earth emotions – New words for a new world*. Cornell University Press.
- Anderson, H., & Andersen, T. (2014). *What is postmodernism?* [Video]. Geraadpleegd 13 april 2024 op <https://vimeo.com/user8617477/narrative-therapy-foundations-and-key-concepts/video/83859835>
- Bateson, G. (1972). *Steps to an ecology of mind*. Jason Aronson.
- Bateson, G. (1979). *Mind and Nature*. E.P. Dutton.
- Hildyard, D. (2017). *The second body*. UK Fitzcarraldo Editions.
- Kingsnorth, P. (2019). *Bekentenissen van een afvallige milieuactivist*. Atlas Contact.
- Latour, B. (2020). *Het parlement van de dingen – Over Gaia en de representatie van niet-mensen*. Boom.
- Latour, B. (2022). *De aarde bewonen*. Octavo.
- Meadows, D. (2015). *Thinking in systems*. Chelsea Green Publishing. (Oorspronkelijk verschenen in 1993)
- Meadows, D.H., Meadows, D.L., Randers, J., & Behrens, W.W. (1972). *The limits to growth – A report for the Club of Rome's project on the predicament of mankind*. Geraadpleegd 13 april 2024 op https://collections.dartmouth.edu/content/deliver/inline/meadows/pdf/meadows_ltg-001.pdf
- Oosterling, H. (2020). *Verzet in ecopanishe tijden*. Lontano.
- Palmer, H. (2022). 'Think different' to prevent extinction – Connecting Gregory Bateson's cybernetic epistemology with posthumanism. *Murmurations: Journal of Transformative Systemic Practice*, 5(2), 14-27.
- Varela, F.J., Thompson, E., & Rosch, E. (2017). *The embodied mind – Cognitive science and human experience* (2nd, revised ed.). The MIT Press.
- Weijer, B. van de (2022, 31 december). Greta Thunberg: 'In deze samenleving duurzaam leven? Onmogelijk'. *De Morgen*. Geraadpleegd op 22 februari 2024 van www.demorgen.be/in-het-nieuws/greta-thunberg-in-deze-samenleving-duurzaam-leven-onmogelijk~bdaz49ad
- Winter, L.A., & Charura, D. (2023). *The handbook of social justice in psychological therapies – Power, politics, change*. Sage.