

■ Professie en Persoon

Alfred Lange - Het verleden is niet allesbepalend

Het werd wel tijd, een interview voor de rubriek Professie en Persoon met Alfred Lange, voor velen bekend van zijn boek *Gedragverandering in gezinnen*, als bijzonder hoogleraar verbonden aan de vakgroep Klinische Psychologie van de Universiteit van Amsterdam, erelid van de Vereniging voor Gedragstherapie en Cognitieve Therapie en binnen de NVRG onvermoeibaar pleitbezorger van onderzoek. Jaren geleden, toen ik zelf met onderzoek bezig was, nam ik wel eens deel aan de bijeenkomsten van de Wetenschapsadviescommissie en ik herinner mij de constructieve wijze waarop elk onderzoek of onderzoeks idee werd besproken.

Op een koude februarimiddag interview ik Alfred Lange in zijn werkkamer in de universiteit. Als ik hem vraag zichzelf te karakteriseren, noemt hij eerlijkheid als zijn meest fundamentele eigenschap. Dat geldt ook voor therapie: 'Waarmaken wat je zegt, jezelf laten zien, je principes nakomen'. In de loop van de jaren is hij wel wat milder geworden, is die eerlijkheid wat omhuld, wat soms nodig is om het zelfbeeld van de ander te versterken of gezichtsverlies te voorkomen.

In zijn werk vormt de wens om verschillende therapeutische stromingen te verbinden een belangrijke drijfveer. Terugkijkend op de geschiedenis van de gezinstherapie en zijn eigen rol daarin, stelt hij dat hij – samen met Onno van der Hart – met de voorloper van het eerder genoemde boek al in 1975 een no-nonsense aanpak heeft geïntroduceerd in een klimaat dat nog overheerst werd door de psychoanalyse en een starre versie van de gedragstherapie. Veel elementen uit de directieve therapie die in dit boek zijn opgenomen, zijn inmiddels terug te vinden in onder andere de systeemtherapie en de (cognitieve) gedragstherapie. Als voorbeelden noemt hij het belang van de therapeutische relatie, de acceptatie van het probleem, een focus op hoe mensen met problemen omgaan en de zogenaamde judobenadering.

We gaan verder terug in de tijd, naar het gezin waarin hij is opgegroeid. Lange vertelt dat hij in 1941 werd geboren in een orthodox joods gezin, als de jongste van drie. Zijn broer is vijf en zijn zuster tien jaar ouder. De beginjaren van zijn leven werden getekend door de Tweede Wereldoorlog. Hij is met zijn familie in drie concentratiekampen geweest. Zijn oma en een tante 'hebben het niet gered'.

Hoe bepalend is de oorlog voor hun gezin en zijn leven geweest? ‘Niet allesbepalend’, stelt hij. ‘Wat je in het verleden hebt meegemaakt, hoeft niet perse tot problemen te leiden. Er werd thuis wel over de oorlog gepraat, of mensen goed waren geweest of niet, maar niet alles werd op de oorlog geschoven.’ In de naoorlogse jaren gingen zijn ouders veel uit met als motto ‘We hebben zo veel meegemaakt, nu is het tijd voor een prettig leven’. Zijn vader was zijn grote held, een charmante man die in 1929 vanuit Duitsland naar Nederland is gegaan om een nieuw bestaan op te bouwen. Hij was toen pas twintig en zag aankomen dat het in Duitsland mis zou gaan. Lange herinnert zich nog ‘de mooie interventies’ van zijn vader als hij als kind niet kon slapen: ‘Denk eens aan iets leuks’.

Grootvader van vaderszijde was rabbijn en directeur van het joods lyceum in Frankfurt. Toen hij overleed was Langes vader nog maar negen. De jongen voelde zich al gauw verantwoordelijk voor zijn moeder en vijf oudere zusters; een reden dat hij niet ging studeren maar werken. Later heeft hij op een na alle zusters geholpen om de concentratiekampen te ontlopen. Geen van deze tantes leefde na de oorlog in Nederland, maar Lange leerde hen kennen als bijzondere, belezen en humorvolle mensen. Vooral zijn Parijse tante was zijn heldin. Hij bewonderde haar, was dol op haar en ging heel vaak naar haar toe.

Zijn moeder was wat star, maar ook zeer intelligent, nieuwsgierig en godsdienstig. Zij was afkomstig uit Zwitserland en had graag willen studeren, maar dat mocht niet van haar ouders. Zelf is Lange niet religieus, maar wel met een joodse vrouw getrouwd. Zijn ouders waren eerlijk, integer, en vormden daarin zijn voorbeeld.

Waarin is de joodse traditie inspirerend voor hem, bijvoorbeeld voor zijn werk als systeemtherapeut? Lange brengt een aantal aspecten naar voren: de waarde die gehecht wordt aan (blijven) leren, het enthousiasme om zaken steeds van verschillende kanten te bekijken en de overtuiging dat je inzicht en verandering in gevoel verwerft door iets te doen. ‘Ja natuurlijk, de medemenselijkheid is ook van waarde, maar dat zie ik toch meer als iets universeels’, zegt hij als ik het joodse uitgangspunt noem dat mij aanspreekt – dat wie één mens redt, de hele wereld redt. Mijn oog valt op het kettinkje dat hij draagt, met de Hebreeuwse letters chaj, wat leven betekent. Een cliënt die edelsmid was, heeft het lang geleden voor hem gemaakt. Het dragen ervan onderstreept dat hij, hoewel niet religieus, zich wel verbonden voelt met zijn joodse wortels. Hij heeft niet voor niets op zijn zeventiende, na zijn eindexamen, een jaar op een Talmoedschool in Israël gezeten.

Terug in Nederland ging hij aan de nieuwe ‘zevende faculteit’ studeren, het vak dat zijn vader ‘het vak van de toekomst’ vond: sociologie. Na zijn kandidaatsexamen koos hij voor sociale psychologie als afstudeerrichting. Pas later ging hij verder met klinische psychologie. Als participierend observator verbleef hij een week met een groep beeldend kunstenaars in de voormalige synagoge (toen nog een ruïne) aan het Jonas Daniël Meijerplein. Hij kreeg veel respect voor deze mensen, die hij eerst maar raar vond. Het was een zeer leerzame ervaring. In zijn ontwikkeling tot therapeut was ‘de club van de directieve therapie’ zeer vormend, met onder andere Richard van Dyck, Kees Hoogduin en Kees van der Velden.

Door te pionieren, eindeloos op het eigen werk terug te kijken en te evalueren wat hij deed en schreef, en later ook door workshops te geven, leerde hij veel en droeg hij bij aan de ontwikkeling van de systeemtherapie. Door Minuchin, die Lange tweemaal naar Nederland haalde, kreeg hij al vroeg oog voor het belang van de therapeutische relatie en het motiveren van cliënten. Daarnaast noemt hij onder andere Haley, die eveneens de therapeutische relatie benadrukte, Sheldon Rose, die in zijn groepswork met jeugdige delinquenten de schakel legde met gedragstherapie, Satir, die zo begaan was met de gezinnen waarmee ze werkte, en Wynne, die vanuit een multidimensionele benadering veel onderzoek deed naar de ontwikkeling van schizofrenie. ‘Ik heb een hekel aan Whitaker’, voegt hij hieraan toe. ‘Hij deed ooit over een van zijn cliënten de uitspraak “David couldn’t relate to the therapist”, alsof de cliënt er voor de therapeut is.’ Toen hij hem daar eens naar vroeg, wilde Whitaker niet antwoorden en was het gesprek meteen afgelopen.

Waarom kost het zo veel moeite om onderzoek op de agenda te houden in ons vakgebied en lijken maar weinig systeemtherapeuten er enthousiasme voor op te brengen? Weliswaar is er in de opleiding tot systeemtherapeut inmiddels een plekje ingeruimd voor onderzoek, maar het blijft wat problematisch. ‘In opleidingen maatschappelijk werk is er weinig aandacht voor. Bovendien waren veel pioniers in de gezinstherapie een soort goeroes, geen wetenschappers. In de gezinstherapie is er altijd veel ruimte geweest om mooie dingen te roepen zonder dat daarvoor een empirische basis is. In de gedragstherapie heerst een meer wetenschappelijke cultuur, daarom worden we daar ook wat door overvleugeld, terwijl het toch zo voor de hand ligt dat het een meerwaarde heeft om standaard al in de intake gezinsleden erbij te betrekken.’

Dit jaar wordt Alfred Lange zeventig jaar. Op het moment van het interview is nog niet bekend of zijn termijn als bijzonder hoogleraar nogmaals

wordt verlengd. Ik vraag hem naar zijn plannen voor de toekomst. 'Ik ben nog niet aan vakantie toe', laat hij weten. Plannen genoeg. Hij wil nog een zelfhulpboek schrijven over rouwverwerking voor gezinnen. Hij vindt dit thema belangrijk omdat rouw, posttraumatische stress en rancune de kern raken van veel psychopathologie en verstoorde verhoudingen in families. 'Laten we niet vergeten dat Murray Bowen, een van de echt grote pioniers binnen de gezinstherapie, onder het pseudoniem "Anonymous", prachtig beschreef hoe belangrijk de verwerking van "unfinished business" is.' Lange wil ook zijn activiteiten voortzetten voor Interapy, de website voor internetbehandelingen waarvoor hij de eHealth Award 2009 ontving van de International Society for Research on Internet Interventions. Zijn wens is om een protocol te ontwikkelen voor internetbehandeling van relatieproblemen.

Alleen maar werken dus? Nee, zo erg is het niet. Al eerder in het gesprek vertelde hij met trots over zijn vrouw, die zich als maatschappelijk werkster voor vluchtelingen heeft ingezet. En het grote prikbord vol foto's naast zijn werktafel laat er ook geen twijfel over bestaan. Hij is vader van een zoon en een dochter en enthousiaste opa van vier mooie kleinkinderen; toekomst genoeg dus.

Hanneke Lafeber

Literatuur

- Lange, A. (2006). *Gedragsverandering in gezinnen. Cognitieve gedrags- en systeemtherapie* (8^e herziene editie). Groningen: Martinus Nijhoff.
- Lange, A. (1994). *Gevalsbeschrijvingen bij gedragsverandering in gezinnen. Fragmenten, toelichtingen en analyses*. Groningen: Martinus Nijhoff.
- Velden, K. van der, Hoogduin, K., & Lange, A. (2010) (red.). *Directieve Therapie*. Amsterdam: Boom.
- Lange, A. (1971). *De autoritaire persoonlijkheid en zijn godsdienstige wereld*. Assen: Van Gorcum.

Zie verder: www.alfredlange.nl