
LITERATUUR BESPREKINGEN

door Gerard Lohuis

Compassievol leven- van mindfulness tot heartfulness

Erik van den Brink en Frits Koster, *Compassievol leven- van mindfulness tot heartfulness*, Uitg. Boom Amsterdam, ISBN 978 9461 057 297 prijs 34,90 paginas: 368



Compassievol leven is een boek waarmee de lezer zelf aan de slag kan. De auteurs zijn er goed in geslaagd om op heldere wijze de kennis en expertise van 2500 jaar boeddhistische wijsheid om te zetten in oefeningen waardoor iedereen die gezonder wil leren omgaan met psychisch of lichamelijk lijden, handvatten krijgt aangereikt om dit te leren. Erik van den Brink is in het dagelijkse leven werkzaam als psychiater en psychotherapeut bij de Integrale psychiatrie van Lentis in Groningen en Frits Koster is psychiatrisch verpleegkundige en als mindfulness-trainer werkzaam in de GGZ.

Laat er geen misverstand over bestaan dat beiden een heldere en nuchtere kijk op behandelen hebben en dat ze hun training zien als aanvullend bij of congruent aan andere behandelvormen. Wanneer medicatie goed kan werken, wanneer andere therapievormen nuttig zijn, moeten die vooral ingezet worden. Trainen in compassievol met jezelf omgaan is een waardevolle en belangrijke methode om meer innerlijke rust te creëren. Wanneer we normaal met vlucht- of vechtgedrag reageren op nare gebeurtenissen, is er nog een derde mogelijkheid: die van compassievol reageren. Dat zit niet in ons, want meestal willen we nare gevoelens zo snel mogelijk kwijt raken. Dat is deels gebaseerd op de Westerse visie van het pathologisch lijden waarbij lijden vermijdbaar is, oorzakelijke factoren analyseerbaar en manipuleerbaar zijn, en beheersing mogelijk is. Het is gebaseerd op een (illusionaire) vorm van maakbaarheid.

De Oosterse wijze die ten grondslag ligt aan compassievol leven gaat uit van vier andere nobele waarheden : Er is lijden (ziekte, ouderdom, dood), er is een innerlijk oorzaak van lijden (begeerte, aversie en begoocheling), er is innerlijke vrijheid en er is een manier om die innerlijk vrijheid te bereiken. In deze visie gaat men er vanuit dat er sprake is van een existentieel lijden, ten opzichte van het pathologische lijden vanuit de Westerse visie. Er spelen een aantal waarden een belangrijke rol bij het begrijpen van jezelf door compassie. Het gaat daarbij om: onderzoek alles en behoud het goede (onderzoek dat wat werkt, ook al gaat het tegen een heersende opvatting of protocol in), behandel een ander zoals jezelf behandeld wilt worden en er is meer goed dan mis met ons.

De auteurs trekken vergelijkingen tussen compassievol behandelen en andere behandelvormen en laten zien dat daartussen overeenkomsten zijn, zeker wanneer het wordt vergeleken met de cognitieve aanpak en de psycho-analytische benadering . Aan de hand van de werking van de hersenen wordt uitgelegd hoe ieder mens reageert vanuit drie emotieregulatiesystemen waarbij het belangrijk is dat hier evenwicht tussen is.

Zo is er het Gevaarsysteem (vechten, vluchten, verstijven) dat zich richt op zelfbescherming, het Jaagsysteem dat gericht is op beloning (willen, streven, presteren) en het Zorgsysteem dat zich richt op sociale verbinding (zorgzaamheid en vriendelijkheid).

Compassievol leven betekent dat er meer aandacht komt voor innerlijke rust en dat men minder geneigd is om vanuit strijd of jachtgedrag te reageren.

Na deze theoretische uitleg wordt in het boek beschreven hoe de behandeling wordt uitgevoerd in acht sessies. Het boek bevat een cd waarin een aantal oefeningen staan die gedaan kunnen worden om te oefenen. Zeker voor mensen die geïnteresseerd zijn in mindful leven en trainen, is dit boek een waardevolle verdieping.

Zachte Heelmeesters

Jeffrey Wijnberg *Zachte Heelmeesters* 2012 met tekeningen van Sigmund- Peter de Wit, Uitg. Scriptum Publishers Schiedam, ISBN 978 90 5594 881 9 prijs 17,95 paginas: 136



Wie zichzelf een spiegel durft voor te houden en kritisch naar het eigen handelen kan kijken, zal aan dit boek veel plezier beleven.

Wie denkt dat de door hem bedreven therapie en opvattingen heilig zijn, zal zich ergeren aan dit boek. Het is geen boek waar je het een beetje mee eens of oneens kunt zijn.

Je kunt de provocatieve wijze van denken en handelen van Wijnberg omarmen of je gaat er smalend aan voorbij.

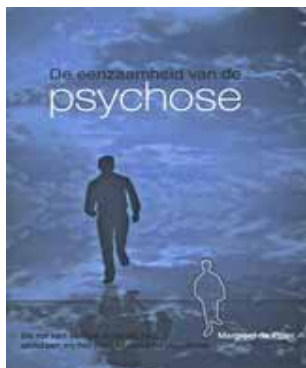
Alsof de auteur zichzelf bewust is van dit gegeven, legt hij in het boek uit dat het hem niet te doen is om kritiek op wie dan ook uit te oefenen, maar wel om de aanpak van psychische problemen op een hoger plan te tillen. De aanpak van Wijnberg past bij (mondige) mensen die zelf met een hulpvraag bij de therapeut verschijnen. Het gaat hierbij niet om de psychotische patiënt, iemand met een autistische stoornis of forse stemmingswisselingen maar om mensen die vanuit hun persoonlijkheid worstelen met de vragen en problemen des levens. Met de daarbij behorende angsten, onzekerheden, streven naar perfectie of juist het tegenovergestelde.

Hij gaat met zekere zelfspot tekeer tegen behandelaren die zo nodig het verleden moeten uitdiepen omdat ze denken dat daar de verklaring te vinden is voor het huidige lijden, die vinden dat van alles en nog wat verwerkt moet worden, dat er geduldig geluisterd moet worden omdat het hoort bij een respectvolle benadering en dat inzicht nodig is om tot verandering te komen. Menig heilig huisje wordt flink opgeschud.

Het boeiende aan de provocatieve denk- en handelwijze van Wijnberg is dat het tot nadenken stemt. Waar moet de hulpverlener stoppen met helpen en waar werkt helpen zelfs averechts? Hoe krijgt de hulpverlener de cliënt zelf in beweging? Daar weet Wijnberg wel raad mee. En anders laten de tekeningen van Peter de Wit (Sigmund) ons wel zien wat de auteur bedoeld. Tekst en tekeningen sluiten naadloos bij elkaar aan. Mocht u al geen liefhebber zijn van Sigmund, dan is dit boek niet aan u besteed. Waardeert u Sigmund, dan zult u wellicht net als deze recensent van begin tot eind met een glimlach dit boek lezen en met enkele waardevolle gedachten de dagelijkse praktijk tegemoet treden.

De Eenzaamheid van de Psychose

Margreet de Pater, *De Eenzaamheid van de Psychose* 2012, Uitg. SWP
ISBN 978 90 8850 112 8 paginas: 288, prijs 29,95



Margreet de Pater is sinds 1982 werkzaam als sociaal psychiater en als opleider sociale psychiatrie. Iemand die de praktijk van binnen uit goed kent en tegelijk op basis van onderzoek in haar eigen praktijk een belangrijk boek heeft geschreven over het begrijpen van de psychose. Ze heeft daarbij vooral gekeken naar de ontwikkeling en levensgeschiedenis van iemand die een psychose ontwikkelt en de manier waarop daar vanuit de omgeving op gereageerd wordt. Het zal duidelijk zijn dat het gezin en de familie in haar visie belangrijk zijn en dat daarom een nauwe samenwerking tussen cliënt, familie en hulpverlening nodig is,

hetgeen volgens de auteur nog lang geen gemeengoed is in de psychiatrie. Ze schrijft in de inleiding van dit boek dat ze zich bewust is van een verklaring van het ontstaan van een psychose vanuit een meervoudig perspectief: genetische aanleg, nare gebeurtenissen, wisselwerking van gedrag tussen cliënt en omgeving, epidemiologische factoren als trauma, migratie, opgroeien in slechte buurt, werking van de hersenen en de psychologische ontwikkeling op basis van al deze factoren. De meeste zaken komen in haar boek niet aan de orde. De Pater gaat vooral in op de ontwikkeling van iemand in wisselwerking met de omgeving. Ze gebruikt hiervoor een psychodynamisch begripkader waarin ze de stelling uitwerkt dat mensen die een psychose ontwikkelen, onvoldoende contact hebben met hun kernzelf. Het kernzelf wordt gevoed door emoties en voor een goede ontwikkeling is het nodig om goed contact te hebben met de eigen emoties om de situatie te kunnen beoordelen waarin iemand zich bevindt. Is er sprake van gevaar, is het onveilig? Het is volgens de Pater vooral belangrijk dat kinderen leren om emoties om te zetten in taal om meer grip op de emoties, en dus zichzelf, te krijgen. Hierbij zijn de ouders van belang om hun kind hierbij te helpen. Wanneer een kind opgroeit in een omgeving die slecht voor hem is, wanneer een kind een bijzonder temperament heeft, wanneer een kind heftige gebeurtenissen meemaakt of wanneer een kind zich om welke reden dan ook onveilig heeft gevoeld, al deze contextueel bepaalde factoren kunnen een rol spelen waardoor het kind niet een veilige strijd kan aangaan om het kernzelf goed te ontwikkelen. Een gebrek aan ervaringen met veilige strijd is een belangrijke factor in het leven van mensen die later een psychose ontwikkelen. De term veilige strijd wordt uitgebreid uitgewerkt aan de hand van de psychologische ontwikkeling van het kind en de manier waarop ouders hierin een rol kunnen spelen.

In het laatste deel van het boek werkt de auteur al deze verklaringen uit in een beschrijving van de behandeling, de zogenaamde transmurale gezinsbegeleiding waarbij familie, hulpverleners en cliënten samenwerken. Het is van belang om, naast de gesprekken met de cliënt, de familie uitgebreid de ontwikkeling van de cliënt vanuit het gezinsperspectief te laten vertellen omdat het waardevolle informatie biedt die de cliënt zelf niet kan vertellen. De aanpak is gebaseerd op drie inspiratiebronnen.

Als eerste is er de needadapted treatment waarbij een vast team de begeleiding vormgeeft en alleen hulp geeft wanneer daar behoefte aan is. De tweede bron is die van de psycho-educatie en tot slot is er de gezinscrisisinterventie. Om enig idee te geven wat hierbij van belang kan zijn, worden in het laatste hoofdstuk een aantal vuistregels gegeven aan behandelaren, beleidsmakers, ouders, andere gezinsleden, managers preventiewerkers, leraren en de cliënten zelf.

Om enig idee te geven: de ouders krijgen het advies om rustig overbezorgd en bemoeizuchtig te zijn en mensen die roepen dat ze hun kinderen los moeten laten, vooral te laten kletsen en daarbij vooral goed voor zichzelf moeten zorgen. Dat laatste kan door het psychotische kind vooral te vertellen wat hun gedrag met de ouder doet om zodoende zo normaal mogelijk met het kind om te kunnen gaan. Het kan hun kind helpen om zelf emotioneel meer zelfstandig te worden, en meer controle te krijgen over het omgaan met de eigen emoties.