
LITERATUUR EN FILM BESPREKINGEN

Een spiegel voor narcisten

door Gerard Lohuis

Appelo Martin, *Een spiegel voor narcisten* uitg. Boom Amsterdam 2013 ISBN 9789.4610.55.507 Pag. 312 prijs: 24,95



Er zijn weinig auteurs die zo productief zijn als Appelo. In de afgelopen jaren heeft hij het ene na het andere boek het daglicht laten zien waarbij, zijn oeuvre overziend, twee conclusies getrokken kunnen worden. Zijn boeken zijn praktisch te gebruiken door client en hulpverlener. Appelo reikt praktische inzichten aan, gefundeerd op voornamelijk cognitieve principes, waar de hulpverlener zijn voordeel mee kan doen en de client zelf mee aan de slag kan gaan. De tweede conclusie die getrokken kan worden is van een andere orde. Vanuit zijn vakgebied, de (cognitieve) psychologie, heeft hij het lef om vernieuwende

en bruikbare perspectieven aan te bieden. Als geen ander weet hij te prikkelen en wegen te verkennen om de hulpverlening te voorzien van nieuwe inzichten. In zijn boek *Socratisch Motiveren* (2011), en de praktische uitvoering van socratisch motiveren in het boek *Waardenloze Gesprekken* (2010), laat hij zien hoe de persoonlijkheidsstructuur, hypothese over de functie van een probleem en het (levens)motief bepalen hoe iemand met het oplossen van een probleem omgaat. Hierbij spelen direct betrokken een belangrijke rol want zij geven de grenzen aan waarbinnen de oplossing moet passen. In *Het Innerlijk Bureaublad* (2012) laat Appelo zien hoe we beschikken over mentale programma's die het denken, voelen en doen van mensen bepalen. Door deze programma's via een imaginaire oefening als symbool op jouw persoonlijk 'innerlijk' bureaublad te visualiseren, kan iemand door het 'aanklikken' van het juiste icoontje in problematische situaties, doeltreffend de problemen te lijf gaan. Een combinatie van bewust worden van eigen cognities en het vinden van gedragspatronen die effectief werken. Met *Het gelaagde brein* (2011) komt hij met een zelfhulpboek waarin de auteur laat zien dat veranderen lastig is en veel energie en doorzettingsvermogen vraagt. In dit boek doet hij dat op basis van cognitieve principes in samenhang met de werking van ons brein. In *Samenwerken bij kanker* (2012) laat hij zien hoe een ernstige ziekte mensen uit elkaar kan drijven. In dit zelfhulpboek, annex boek voor hulpverleners, laat Appelo zien hoe mensen in hun gezin samen kunnen werken met de gevolgen van kanker om te gaan.

En dan is er nu al weer het volgende boek *Een spiegel voor narcisten*. Op de eerste bladzijde gaan de tragiek en humor bij narcisme hand in hand in een graftekst voor narcisten: *Hij had altijd gelijk, maar niemand om het mee te delen*. Het maakt duidelijk in welke wereld iemand leeft die een narcistische stoornis heeft. En het zou Appelo niet zijn om ons meteen op scherp te zetten door te stellen dat narcisme, wat hem betreft, benaderd moet worden vanuit een categoriaal perspectief. Waar de meeste auteurs kiezen voor een dimensionale benadering (we hebben het allemaal in meer of mindere mate) vindt Appelo dat het categoriaal benaderd moet worden omdat men er iets aan moet doen.

Een dimensionale benadering 'praat het te veel goed', terwijl het aangepakt moet worden. Een uitdagend standpunt voor discussie.

Na een korte verkenning van het begrip narcisme, komt de auteur met zijn zienswijze: de narcistische stoornis komt vooral in relaties tot uiting door 'jezelf vanuit een instabiele basis op te blazen waarna er gebrek aan wederkerigheid optreedt dat leidt tot afstoting'.

Naast gangbare opvattingen dat er erfelijkheid, biologische, tijdsgebonden en culturele oorzaken spelen bij narcisme, zoekt Appelo het vooral in een gebrek of te veel "oersoep". Een normale ontwikkeling kenmerkt zich door een proces dat bij verliefde stelletjes optreedt. Wanneer de verliefdheid begint, kunnen de partners niet genoeg van elkaar krijgen en willen ze steeds meer van en met elkaar.

Vervolgens komt de periode waarin men genoeg heeft van dit *symbiotisch verlangen* en men meer autonomie wil. Autonomie en symbiose horen bij elkaar. De ontwikkeling van de baby tot kind verloopt volgens hetzelfde mechanisme: de baby 'eist' de ouders voor zich op en langzamerhand durft hij ze, als peuter, los te laten. De baby moet volledig kunnen vertrouwen dat de ouder er voor hem is. Tijdens de ontwikkeling leert de baby dat hij er iets voor moet doen, bijvoorbeeld door te gaan huilen. De baby raakt 'gefrustreerd'.

De ouder reageert op dit huilen door de baby iets te geven. De baby leert er op te vertrouwen dat de ouder komt zodra hij huilt en later leert hij uit te stellen en weet dat het toch goed komt. Frustratie en vertrouwen zijn daarmee de lijm tussen autonomie en symbiose. Iedereen heeft hiervan voldoende nodig om zich normaal te ontwikkelen. Wanneer er voldoende oersoep is opgediend, heeft iemand een basis verkregen voor een normale ontwikkeling. Bij narcisme is het anders gegaan: of men heeft te veel oersoep gekregen (ouder staat altijd klaar en kind krijgt te weinig frustratie, waardoor het leert dat behoeften door de ander bevredigd moeten worden) of men heeft te weinig gekregen (en leert zichzelf 'op te blazen' om nog iets te zijn).

Het heeft te maken in hoeverre een kind grenzen aangeboden heeft gekregen, zich daarbij geaccepteerd weet waardoor er veiligheid in het contact ontstaat. Wanneer dit proces niet goed verloopt, kan zich dat, volgens Appelo, uiten in drie typen narcisme: depressief narcisme, angstig narcisme en angstig-depressief narcisme.

Hierna wordt de theorie geïllustreerd aan de hand van het leven van Pim Fortuyn, Zlatan Ibrahimovic, Steve Jobs en Nina Brinkman. Het concretiseert de theorie op levendige wijze, al blijft het discutabel om mensen vanuit de media, boeken die er over geschreven zijn en analyses van anderen hierover, te portretteren.

In het laatste deel van het boek wordt er in gegaan op de manier waarop hulpverleners mensen met een narcistische stoornis kunnen helpen. Dan vallen theorie en de portretten van de beroemdheden op z'n plaats. Het is Appelo te doen om (betere) manieren te vinden om mensen met een narcistische stoornis te helpen. In de praktijk kunnen ze gemakkelijk irritatie oproepen omdat ze hun eigen 'bepkeringen' op de ander loslaten.

Maak het persoonlijk, en je hebt meteen een probleem met iemand met een narcistische stoornis. Appelo geeft vijf regels die de hulpverlener kan gebruiken in het contact met iemand met narcistische problematiek, waarin veel wat hij in zijn voorgaande boeken heeft geschreven, aan bod komt: leer en respecteer het verhaal van de ander, maak een relatieovereenkomst, combineer kritiek met waardering, wees duidelijk en bescherm de vrije ruimte. Dit laatste is volgens Appelo misschien wel het belangrijkste: eis ruimte voor jezelf want geen enkele relatie kan zonder wederkerigheid. "Laat hem maar zweten op het veranderen van zijn egocentrische gewoontes".

Hoe we onszelf voor de gek houden- ABC van denkfouten

door Gerard Lohuis

Suzanne Weusten, *Hoe we onszelf voor de gek houden- ABC van denkfouten*, uitg. De Argumentenfabriek ISBN 9789.0813.59245, pag. 136, prijs: 9,95 euro



Stel, je bent op zoek naar een woning en op Funda zie je een straat staan waar 5 huizen worden aangeboden. Wat denk je dan? Grote kans dat je het niet vertrouwt of denkt dat het in die buurt niet helemaal in orde is. En hoe komt het dat we niet goed in staat zijn om nadelen te noemen van iets dat we graag willen? Of wil je jezelf testen over de mate van vooringenomenheid van het eigen brein? Dat laatste wordt onaanachtigheidsblindheid genoemd en treedt op wanneer je iets niet waarneemt omdat je het niet verwacht.

Sommigen van ons zullen dat herkennen van het wereldberoemde filmpje van de basketballers en de gorilla, waarbij de kijker de opdracht krijgt om het aantal keren dat de mannen in het witte shirt elkaar de bal toespelen, te tellen. Na afloop weet iedereen precies het aantal passes maar dan wordt de vraag gesteld of je de gorilla hebt gezien. Uit experimenten blijkt dat ruim de helft de gorilla, die duidelijk in beeld komt, niet ziet. Wie zichzelf wil testen klikt de volgende link aan om de eigen onaanachtigheidsblindheid te testen:

<http://youtu.be/v3iPrBrGSJM>.

Suzanne Weusten heeft voor de Volkskrant als psycholoog en directeur van De Argumentenfabriek een wekelijkse column geschreven waarin uitgelegd wordt hoe breinblindheid ontstaat doordat we te veel op ons onbewuste kompas afgaan. Daniel Kahneman heeft in zijn baanbrekend boek *Ons Feilbare Denken* laten zien hoe de menselijke psyche in de economie gekenmerkt wordt door een gebrekkig oordeelsvermogen in onzekere omstandigheden. Onze Nederlandse professor op het gebied van het (onder)bewuste denken, Ap Dijksterhuis (*Het Slimme Onbewuste*) heeft al laten zien waarom nadenken niet altijd helpt bij het nemen van beslissingen. Hij gaat daarin nog een stap verder door te zeggen dat grote beslissingen bijna altijd intuïtief worden genomen. Hoewel niet iedereen het hier mee eens zal zijn, komt hij met een voorbeeld om nog eens over na te denken. "de partner die je gekozen hebt, heb je die bewust gekozen"? Hier moet wel bij vermeld worden dat intuïtie bestaat uit de nodige ervaringen en kennis, al weet je niet meer bewust waar je de kennis vandaan hebt gehaald.

Weusten laat op bijna speelse wijze denk- of waarnemingsfouten zien waar we vermoedelijk allemaal in meer of mindere mate mee zijn behept. In de algemene inleiding laat ze zien hoe we losse gebeurtenissen uit ons leven smeden tot een logisch verhaal omdat ons brein een voorkeur heeft voor patronen en verhalen, iets wat in de narratieve methodiek zeker herkend wordt. Hier worden verhalen tot betekenisvolle gebeurtenissen getransformeerd, die laten zien welke gebeurtenissen in iemands leven betekenisvol zijn. Doordat ons brein graag in patronen denkt, heeft het een voorkeur voor oorzaakgevolg relaties waardoor we menen greep op de zaak te krijgen. Helaas is de causaliteit niet zo vanzelfsprekend als ons brein ons probeert te doen geloven. Een andere vooringenomenheid van ons brein is het feit dat het niet met onzekerheid kan omgaan.

Ons onderbewuste onderdrukt onzekerheid. Daarnaast heeft ons brein de neiging om zichzelf te overschatten (iedereen kan alcoholist worden, maar ik niet) en ons brein laat zich, meer dan ons soms lief is, beïnvloeden door de sociale omgeving. Ook al denken we wellicht dat we onafhankelijke denkers zijn. Na deze inleiding laat ze aan de hand van 26 voorbeelden zien hoe de denk- en waarnemingsstoornissen werken. Zeker in een vak als de sociale psychiatrie is dat behulpzaam. Niet omdat we het daarmee kunnen voorkomen, maar wel om ons bewust te zijn van ons feilbare manier van denken. Het boek laat zich met een instemmende glimlach lezen: "zo zit het dus en nu snap ik beter waarom ik er toen naast zat". Want de straat die op Funda stond, was helemaal geen probleemstraat, maar bleek gewoon een heel erg lange straat te zijn.

"Mindfulness bij Borderline"

door Onno Kastelein

Blaise Aguirre & Gillian Galen, *"Mindfulness bij Borderline"*, 176 p. Uitgeverij Hogrefe, ISBN 9789079729791, prijs €22,50



De ondertitel van het boek is 'Omgaan met de overweldigende gevolgen van borderline persoonlijkheidsstoornis.'. Dat de gevolgen enorm kunnen zijn voor cliënt en zijn omgeving weten we maar al te goed. De reacties van ervaringsdeskundigen in het boek en op de website van de uitgever bevestigen dit. De opkomst van de Dialectische Gedragstherapie (DGT) heeft in grote mate bijgedragen aan de overtuiging dat borderline-problematiek behandelbaar is.

De grondlegger van de DGT, Marsha Linehan, voegde mindfulness en validatie toe aan de gedragstherapie. Dit boek draagt bij aan destigmatisering van de borderlinecliënt.

Het is in de eerste plaats geschreven voor de borderlinecliënt met als belangrijke stelregel dat mindfulness een effectieve manier is om de symptomen van borderline te verzachten. Maar het is ook geschreven voor de therapeut. Het geeft inzicht in de wetenschappelijke onderbouwing van de theorie, uitleg over de methodiek, beschrijft ervaringen en casuïstiek. Het draagt hierdoor bij aan een respectvolle en niet oordelende houding bij de hulpverlener.

Het boek kent een heldere en overzichtelijke opbouw en indeling. In deel 1 volgt er uitleg over de borderline persoonlijkheidsstoornis en over mindfulness. Naast het bespreken van de DSM criteria gaan de schrijvers in op borderline en de symptomen die niet in de DSM staan. Hierbij kun je onder andere denken aan: je onbegrepen voelen, zelfhaat, gevoeligheid voor emoties van anderen en een gebrekkig gevoel voor de chronologie van de tijd.

Er volgt een samenhangende definitie waarbij de symptomen van borderline, net als Linehan, worden ingedeeld in vijf probleemgebieden of disregulaties. Deze vijf gebieden omvatten alle moeilijkheden die voorkomen in de DSM: emotiedisregulatie, intermenselijke disregulatie, gedragsdisregulatie en zelf-disregulatie.

Het tweede deel gaat vooral over de praktische toepassing van de mindfulness als kernvaardigheid van DGT. Het boek vergelijkt zichzelf met een tennisleraar of een rij-instructeur en gaat er van uit dat je niet kan leren tennissen of autorijden zonder dat iemand je daarbij helpt. Er worden meerdere oefeningen beschreven met een stap-voor-stap-instructie en met de nodige achtergrondinformatie.

Deel drie heeft als titel "De toepassing" meegekregen met als toevoeging "bevrijd jezelf van lijden door mindfulness". Mindfulness is erg relevant voor emotieregulatie. In DGT gaat men er vanuit dat als je niet opmerkzaam bent je de kans loopt snel meegesleept te worden door je emoties en dat heeft weer een grote invloed op je gedrag. Je leert mindfulness toe te passen om borderlinesymptomen te verminderen en valkuilen te vermijden.

Het laatste en vierde deel van het boek wil de lezer verder helpen op weg naar een 'mindful leven', door mindfulness een plek te geven in het dagelijks leven.

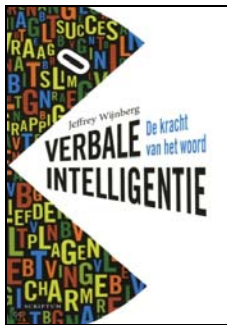
Door het hele boek staan verhalen van mensen met borderline-problematiek. We lezen tegen welke belemmeringen ze aanlopen, hoe ze in hun hoofd kunnen worstelen met bepaalde denkbeelden en hoe ze als een ping-pongballetje door hun emoties heen en weer geslingerd kunnen worden. In die verhalen wordt ook verteld hoe mindfulness hen helpt zich staande te houden en de greep op het leven in al zijn facetten te kunnen ervaren.

Het is een helder geschreven en goed leesbaar boek. Een aanrader voor iedereen die in de begeleiding en behandeling van mensen met borderline-problematiek een stap verder durft te gaan dan de gebaande wegen.

Verbale intelligentie

door Onno Kastelein

Jeffrey Wijnberg, *Verbale intelligentie*, Uitgeverij Scriptum. ISBN 978 90 5594 1551. Gebonden, 167 pag. Prijs 18,95 euro.



De schrijver van dit boek is ruim dertig jaar werkzaam als psychotherapeut en heeft inmiddels een aardige boekenplank met publicaties op zijn naam staan. Het zijn succesvolle boeken voor een breed publiek. De teneur van de boeken is de laatste jaren hetzelfde: het gaat over zijn provocatieve stijl van communiceren. Voor professionals noemt hij het Provocatieve Therapie. Hij wil de lezer leren de cliënt uit de tent te lokken door op een overdreven prikkelende of uitdagende manier gelijk te geven en te provoceren. Daarnaast spelen warmte en humor een belangrijke rol in het contact.

Wijnberg gaat in dit boek in op de techniek van het gesprek. Het is een weerslag van zijn jarenlange ervaring en verbale ontwikkeling. Hij beschrijft een twintigtal gesprekstechnieken die hij persoonlijk heeft getoetst in de dagelijkse praktijk.

Wijnberg heeft een toegankelijk en prettig leesbaar boek afgeleverd. Elk hoofdstuk beschrijft een apart communicatiethema hetgeen het boek overzichtelijk maakt.

Geen dik studieboek met allerlei theoretische verhandelingen maar een handzaam en vermakelijk boek. In de praktijk van de SPV behoren taal en gesprekstechniek tot de dagelijkse kost. Diepgang aanbrengen in een gesprek, motiveren, timing en omgaan met klagers zijn maar enkele voorbeelden van de onderwerpen die hij aansnijdt. Hij geeft aan de hand van casuïstiek en uitgeschreven dialogen stapsgewijs invulling aan de beschreven theorie.

Als voorbeeld het hoofdstuk 'Klagers de baas'. Hierin geeft hij invulling aan het begrip 'de klaagimplosie'. Wijnberg is van mening dat klagers elke keer weg kunnen komen met hun negativiteit zonder enig besef te hebben wat ze hun toehoorders aandoen. Hij beveelt een koekje van eigen deeg aan, een strategische zet die de klager spijt doet krijgen dat hij ooit met weeklagen is begonnen. Stapsgewijs raadt hij aan: 1. Meegaan met het klagen. 2. Er een flinke schep bovenop doen en complimenteren. 3. Een absurde/extreme oplossing aandragen. 4. De klager verantwoordelijk stellen voor de oplossing. 5. Aandringen op een oplossing. 6. Blijven doorzeuren over een oplossing. 7. Als de klager zich blijft verzetten, extreme teleurstelling laten blijken. 8. Hoofdschuddend klagen over de passiviteit van mensen en van de klager.

Dit is een van de vele uitgewerkte manieren om te provoceren en hiermee je gesprekspartner op het verkeerde been te zetten, tot actie over te laten gaan of het klaaggedrag te laten varen.

Het aardige van het boek is het aanstekelijke plezier dat de schrijver heeft in contact met mensen. Elk hoofdstuk heeft een prikkelende Sigmund-cartoon van Peter de Wit. Het theoretisch kader is dun en over de eigen therapieresultaten wordt weinig geschreven. Dat is jammer maar niet onoverkomelijk. Als je het maar weet.

Film: Les Chevaux de Dieu

door Gerrie Hendriks, SPV GGZ Ingeest Amsterdam

Les Chevaux de Dieu, Marokko 2012 Regie: Nabil Ayouch
Gebaseerd op het boek *The Stars of Sidi Moumen* van Mahi Binebine

Vanaf mei 2013 in de bioscoop en komt uit op DVD

In deze film volgen we het leven van de 10 jarige Yachine en zijn 3 jaar oudere broer Hamid. Ze groeien op in een sloppenwijk bij Casablanca. Beide broers zullen eindigen als zelfmoordterrorist en in 2003 met 10 anderen, aanslagen plegen in Casablanca. Yachine droomt ervan om profvoetballer te worden, hij is een goede keeper. Hamid is het boefje en de baas van de groep. Hij neemt het voor Yachine op, maar heeft hem ook in zijn macht. Er is een moeder die vooral schreeuwt en klaagt. Daarnaast is er een broer en een vader, die zodanig in beeld komen dat ervan uitgaan kan worden dat ze aan een psychische stoornis lijden, al blijft het onduidelijk welke. Moeder neemt de parfum dankbaar in ontvangst waar Hamid nooit eerlijk aan gekomen kan zijn. De jongens groeien vooral op straat op waar hun gedrag niet gecorrigeerd wordt. De politie gooit het meestal op een akkoordje met Hamid en de rest lift mee. Als ze op een eerlijke manier iets proberen te verdienen in een garage worden ze uitgebuit. Er is een duidelijke hiërarchie en dus ook een pispaal. De sterkste schroomt niet de zwakste te misbruiken. Uiteindelijk belandt Hamid in de gevangenis waar hij radicaliseert. Tijdens de afwezigheid van Hamid hoopt Yachine het meisje van zijn dromen te veroveren.

Als Hamid terugkomt sleept hij Yachine mee. Ze verblijven voornamelijk in een moskee waar ze leren vechten en bidden. De aanslagen worden voorbereid. Ze worden " de paarden van God" .

De film laat zien hoe gevoelig deze kansloze jongens zijn voor radicalisering. Ze hebben niets te verliezen, voelen zich eindelijk belangrijk en hebben onvoldoende kennis en sociale steun om zich te verzetten tegen de verleiding om "het verkeerde pad" te gaan bewandelen. Ze zijn gewend aan de hiërarchie van de groep, en lopen gehoorzaam mee. In de thuissituatie zien we vooral armoede en pedagogisch onvermogen. De regisseur laat het traject van straatschoffie en meeloper tot terrorist zien, van misdadiger tot aanslagpleger. Ze zijn makkelijke slachtoffers en daardoor uiteindelijk dader.

De regisseur was geschokt door de aanslagen en vroeg zich af hoe dit in Marokko kon gebeuren. Hij ging op onderzoek uit, hetgeen heeft geresulteerd in deze aangrijpende film.

Naast de slechte sociale omstandigheden wijt hij deze gang van zaken vooral aan falend vaderschap. Vaderschap is erg belangrijk in de patriarchale Marokkaanse cultuur.

Een film die mij dagen bezighield.

Film: Después de Lucía

door Gerrie Hendriks, SPV GGZ Ingeest Amsterdam

Después de Lucía, Mexico 2012 regie : Michel Franco
beste film van het bijprogramma 2012 in Cannes

Vanaf juni 2013 in de Nederlandse bioscopen

Roberto en zijn dochter Alejandra verhuizen naar Mexico City. In de loop van de film wordt duidelijk dat de vrouw van Roberto is overleden door een fataal ongeluk. Roberto begint als kok in een restaurant en Alejandra gaat naar de middelbare school. Ze maakt snel vrienden en wordt door haar nieuwe vrienden uitgenodigd samen een weekend weg te gaan. Onder invloed van alcohol laat ze zich gaan en heeft seks met een klasgenoot. Ze weet dat hij het filmt. Hierna beginnen de problemen. De vernedering is voelbaar als ze merkt dat alle klasgenoten het hebben gezien. Het pesten neemt zeer vileine vormen aan. Aanvankelijk verzet ze zich, maar wanneer ook haar vriendinnen zich tegen haar keren ondergaat ze het gelaten totdat ze letterlijk kan ontsnappen. Haar vader weet van niets. De relatie met haar vader is liefdevol te noemen, maar ze zijn emotioneel onbereikbaar voor elkaar. Hij heeft het duidelijk moeilijk met het verlies van zijn vrouw maar daar wordt niet over gesproken. Ze lijken elkaar te willen sparen. De film laat zien hoe pesten iemand kan breken: de vernedering, de schaamte en het isolement worden zeer realistisch in beeld gebracht. Ik was onder de indruk van de wreedheid en het gebrek aan inlevingsvermogen van deze kinderen. Daarnaast de volwassenen die kennelijk niets in de gaten hebben waardoor de klasgenoten volledig hun gang kunnen gaan.

Geen gemakkelijke film. Wel een prachtige film over pesten en over rouw. Een film die gezien moet worden om daarmee vooral het onderwerp pesten onder de aandacht te brengen. Voor de SPV extra van belang omdat we er mee te maken kunnen krijgen.