
Literatuur besprekingen



Dirk de Wachter

De kunst van het ongelukkig zijn

Uitgeverij Lannoo Campus Amsterdam 2019

ISBN 9.78940.14635.84 pag. 105 prijs € 19,99

Ron Naaijer

De kunst van het ongelukkig zijn is een kort maar zeer pakkend boek. Op de omslag is te lezen: *'Streven naar het geluk als levensdoel is een vergissing. Streven naar zin en betekenis daarentegen, is waar het leven om draait'*. Dit is precies de kern waar Dirk de Wachter aandacht voor vraagt in dit boek.

In het eerste deel gaat hij op zoek naar een definiëring van geluk. Er wordt een korte beschouwing op de hedendaagse maatschappij gegeven waarin de mogelijkheden, om je leven vorm te geven en jezelf te ontwikkelen, grenzeloos zijn en waar er geen plaats lijkt te zijn voor negatieve emoties. Dirk de Wachter citeert een aantal grote schrijvers zoals Emmanuel Levinas, Gerrit Komrij, Rutger Kopland, Arnon Grunberg en de geluksonderzoeker Lieven Annemans over hun zienswijze op het onderwerp geluk. Daarnaast doet hij ook suggesties voor het maken van echt contact. Hij nodigt de mens uit om hun mobiel te gebruiken om ergens af te spreken om elkaar in de ogen te kijken en naar elkaar te luisteren. Hij omarmt de sociale media maar dan vooral om 'echt' contact te maken. Durf te spreken over pijn en verdriet. Wanneer je elkaar in de ogen kijkt en aandacht hebt voor elkaar maak je verbinding in de context.

In het tweede deel vraagt Dirk de Wachter aandacht voor het ongeluk. In dit deel begint hij wederom met een beschouwing over het hedendaags streven naar perfectie. Er wordt van de mens verwacht dat men gezond, fit en succesvol is. Dit kenmerkt de gezondheidsrage van dit moment. Waar vroeger gezondheid de afwezigheid van ziekte betekende lijkt het nu meer op obsessief (lichamelijk) perfectionisme te lijken. Doordat er veel aandacht is voor de positieve kant van het leven waarin een ieder succesvol moet zijn voelen veel mensen zich te kort schieten. Dit temeer omdat geluk moeilijk te definiëren is. De dikke van Dale definieert geluk als een gunstige loop van omstandigheden of een aangenaam gevoel van iemand die zich verheugt. Dit lijken 2 verschillende definities. Het eerste lijkt afhankelijk van externe factoren en het tweede heeft het over een persoonlijk en tijdelijk gevoel. Het is nu eenmaal zo dat het leven niet alleen maar gunstig verloopt of dat iemand zich altijd maar verheugt. Daarom pleit Dirk de Wachter voor meer aandacht voor deze gevoelens. Daarnaast geeft hij suggesties hoe men het beste aandacht kan hebben voor het verdriet en ongeluk dat ieder mens ervaart.

In het derde en laatste deel van het boek worden citaten van verschillende filosofen gebruikt die belangrijk zijn voor Dirk de Wachter en waar hij veel waarde aan hecht. Deze citaten laten zien dat men al eeuwen over geluk en ongeluk schrijft. Daarnaast geeft Dirk de Wachter een inkijkje in zijn eigen leven. Hij gebruikt daarbij pakkende voorbeelden en citaten van bekende filosofen en schrijvers en voorbeelden uit zijn eigen praktijk. De rode draad in het boek is de verbinding tussen mensen waarin alle emoties besproken kunnen worden. Door aandacht te hebben voor ongeluk en pijn ontstaat verbinding. Een ander hoeft zich niet beter voor te doen en kan zijn wie hij of zij is. Aandacht voor alle soorten gevoelens in het leven maakt dat iemand zich echt gezien voelt. Iemand voelt zich het meest gelukkig wanneer hij/zij iets kan betekenen voor een ander en zo ontstaat er volgens Dirk de Wachter een balans tussen de zoektocht naar geluk en het aandacht hebben voor het ongeluk.



Flip Jan van Oenen

"Het misverstand psychotherapie"

Uitgeverij Boom Uitgevers ISBN 9789.0244.30239

pagina's 160 prijs € 20,00

Gerard Lohuis

We therapieën er wat af in Nederland. Meer dan 300 varianten zijn op voorraad leverbaar. Iedere nieuwe loot aan de GGZ-behandelboom belooft veel goeds. Toch blijkt dat geen enkele behandelmethode het beter doet dan de andere in de afgelopen vijftig jaar. Er is daarbij een wet binnen de GGZ die aangeeft dat één-derde vaak iets heeft aan de behandelmethode, één-derde een beetje en één-derde heeft er niets aan. Onder mogelijke invloed van behandeloptimisme, wetenschappelijk kokerdenken, marktdenken of professionele onaandachtigheidsblindheid, blijkt dat het lijden er in Nederland niet minder op is geworden. Dat neemt niet weg dat vele cliënten zich goed geholpen voelen en dat heeft vooral te maken met het behandeloptimisme en geloof van de therapeut in zijn eigen behandelmethode. Terwijl hij weet dat het effect er gering van is en dat het met name komt door de manier waarop de hulpverlener hoop kan genereren, in zijn methode gelooft en dat weet over te brengen op de cliënt. Het zogenaamde placebo-effect is niet te onderschatten.

Er is een wereld van verschil in effect van de behandeling tussen een hulpverlener die op een zekere monotone toon vertelt dat de cliënt baat kan hebben bij medicatie en cognitieve gedragstherapie en dat zoiets wel zou kunnen werken, of dat de hulpverlener enthousiast vertelt dat de problemen goed te verhelpen zijn en dat het effect meestal groot is bij dezelfde behandeling. Bij de laatste is het effect ruim boven de 70% en bij de eerste rond de 30%, terwijl dezelfde behandeling wordt gegeven. Nu is dit op zich geen verrassing. Rob Stoffers startte in de vorige eeuw een pre-therapiegroep voor depressieve mensen om de wachtlijst te overbruggen. Op het moment dat degene aan de beurt was voor de individuele behandeling, bleek de depressie bij de meesten al verdwenen te zijn. Blijkbaar is er meer dat werkt onder de (therapie)zon.

Flip Jan van Oenen fileert in dit boek de werkzame bestanddelen van allerlei therapieën en komt tot de conclusie dat we de mythe van werkzaamheid van verschillende therapieën moeten doorbreken. Hij vraagt zich oprecht af in welke mate een therapeut in staat is om het psychisch lijden te beïnvloeden. Hij doet dat vanuit een nuchtere, kritische grondhouding en vanuit een oprechte liefde voor zijn vak. Evenals Dirk de Wachter, die u elders in deze bijlage van SP aantreft, waarschuwt de auteur dat een behandeloptimisme het vermogen ondermijnt van mensen om met het lijden om te kunnen gaan. Hij komt tot de conclusie dat de therapeut met name een functie heeft om mensen te helpen bij het verdragen van het leed, het te leren accepteren en dat het soms lukt om het te helpen veranderen. De behandelmethode lijkt daarbij vooral van belang voor de hulpverlener zelf omdat het hem helpt het te begrijpen en daardoor beter met het leed van de cliënt weet om te gaan. Het is een soort ritueel binnen de geconstrueerde werkelijkheid waarbij alle therapievormen mogelijk een effect kunnen uitoefenen omdat het geen harde wetenschap is. Waarbij de hulpverlener vooral zijn eigen geloof in de therapie dient uit te stralen waarbij hij paradoxaal genoeg weet dat de methode an sich er minder toe doet. Geloven in iets dat in feite (niet)werkt. Van Oenen zet ons aan het nadenken en toont weer eens aan dat met name het contact de basis is voor goed hulpverlenerschap en dat de cliënt zich met name gezien en erkent moet voelen, om het ritueel te doorlopen. Waarbij de context van de cliënt bepaalt wat er nodig is en wat er uiteindelijk gaat werken. Op dat laatste heeft de hulpverlener nauwelijks invloed.