
LITERATUUR EN FILM BESPREKING

Mentaal Vermogen- Investeren in Geluk

Gerard Lohuis

Jan Auke Walburg "Mentaal Vermogen- Investeren in Geluk" Gebonden 272 pag.
ISBN 9789046805466 prijs 22,50 uitgeverij Nieuw Amsterdam 2008



Geïnspireerd door zijn afscheidsrede voor Armand Höppener (Altrecht) waarin hij de vraag probeert te beantwoorden of er voor de geestelijke gezondheidszorg net zulke heldere adviezen kunnen worden als voor de lichamelijke gezondheid, heeft Walburg de weg van de positieve psychologie gevonden. Als directeur van het Trimbos Instituut zal menig probleemgeoriënteerde behandelprotocol over zijn bureau zijn gegaan en het is tekenend dat Walburg nu ook antwoorden zoekt vanuit een andere invalshoek. Dat mensen de laatste tijd meer en meer bezig zijn met zingeving en spiritualiteit mag blijken uit de hausse aan tijdschriften die op dit terrein in de schappen van de boekenwinkel ligt

De opkomst van allerlei therapieën die op zingeving zijn geënt mag voor de bond tegen kwakzalverij olie op hun dogmatische vuur zijn, het is voor velen een nuttig alternatief naast een aanpak die gestoeld is op het dokter-patiënt-principe. De dokter als deskundige en de patiënt als (ge)willige volgeling. Als Walburg dit dilemma zou hebben uitgewerkt in dit boek, hetgeen hij wijselijk niet doet, zou blijken dat de adviezen voor geestelijke gezondheid minder simpel liggen dan een medisch mankement dat verholpen moet worden. Dat blijkt ook al uit de keuze voor het boekenslag waar in een schilderij van Rudolph Henneberg een jongeman het geluk najaagt, dat op zijn beurt voor hem uitrijdt, de man aankijkt en weet dat het zich nooit zal laten vangen. Net als de jongeman laat ook Walburg zich niet weerhouden de zoektocht aan te gaan naar de vermogens die mensen in staat stellen een zinvol, betrokken en gelukkig leven te leiden. Zelf trekt hij in het begin van het boek al de conclusie dat het najagen van geluk, het geluk bij ons zal weghouden. Maar als mensen zorgvuldig en vastbesloten doelen nastreven die voor ons werkelijk van belang zijn, als mensen bewust genieten en zich verbonden met anderen, is de kans groot dat het geluk vanzelf komt. En daarmee legt hij, zonder dat waarschijnlijk te willen, een schijnbare tegenstrijdigheid bloot wanneer hij in het laatste deel van het boek een zestal principes aansnijdt die voor dat geluk van belang zijn. Hierover straks meer.

Het is een spannend boek omdat het vanuit de wetenschappelijk literatuur en positieve psychologie probeert te ontdekken wat er toe doet om mentale vermogens te ontwikkelen die geluk mogelijk maken. Vanuit de evolutie laat Walburg zien hoe we vanaf de ontwikkeling van het zenuwstelsel, ontwikkeling van fysiologische mechanismen (en stoffen als dopamine en opiaten die onze hersenen beïnvloeden), via bewustzijn ons ontwikkeld hebben tot zelfbewuste mensen. Zelfbewustzijn onderscheidt ons van dieren en maakt het mogelijk mentale

vermogens te ontwikkelen. Vervolgens wordt via de werking van de hersenen en de erfelijkheid uitgelegd hoe sociale omstandigheden en gebeurtenissen in het leven van mensen, via fysieke en fysiologische processen, invloed uitoefenen op onze mentale vermogens. De gebeurtenissen die van belang zijn voor geluk, komen in het tweede deel van het boek aan de orde. Geld, gezondheid, werk, vriendschap, leefstijl en geluk in het algemeen worden met behulp van allerlei wetenschappelijk onderzoek op hun waarde voor geluk beschreven. Zo blijkt dat de Nederlandse kinderen tot de gelukkigste mogen worden gerekend, dat de volwassenen in Nederland hun geluk met een 7,5 gemiddeld beoordelen en dat men in Flevoland het minst gelukkig is en in Drenthe het geluk het grootst is. Zo bevat elk hoofdstuk interessante feiten en wordt de kracht van het positief denken benadrukt. Het blijkt ook uit verschillende onderzoeken dat regelmatige lichamelijke activiteiten zoals joggen en fietsen, mensen net zo goed helpt om hun angst of depressie te bestrijden dan medicatie of psychotherapie. En dat vitamine B 12 en foliumzuur daadwerkelijk de klachten bij een depressie doet verminderen.

En dan de zes principes om mentaal vermogen te vergroten. Deze komen in het derde deel van het boek aan bod. Het gaat hierbij om de volgende principes: *positief en optimistisch denken, leren vanuit een betekenisvolle missie en dit succesvol kunnen nastreven, bewust leven en genieten, interactie met anderen, gezonde leefstijl en geluk delen.*

Ruut Veenhoven die al jarenlang bekend staat als de professor van geluk omdat hij al vele jaren wetenschappelijk onderzoek naar geluk heeft gedaan, formuleerde een tijdje geleden het geluk afhankelijk van drie peilers: *autonomie, betekenisvolle contacten met anderen die er voor jou toe doen en een zinvolle daginvulling hebben.*

De schijnbare tegenstrijdigheid zit opgesloten in het feit dat de aangegeven principes of peilers volkomen begrijpelijk zijn, nastrevenswaardig voor iedereen, maar dat ze vooral van toepassing zijn op mensen die tot een redelijke mate van zelfzorg in staat zijn. Mensen met een blijvend psychiatrische probleem of handicap hebben op alle terreinen die de weg naar geluk zou kunnen openen, minder toegang. Soms door de beperking in de mentale vermogens, soms door maatschappelijke of praktische beperkingen die worden opgeworpen. En daarmee is de vraag die Walburg zich in het begin van het boek stelt, onbeantwoord: er zijn geen heldere adviezen te geven voor geestelijke gezondheidszorg. Wel mogelijkheden die mentale vermogens kunnen helpen ontwikkelen. En dat de positieve psychologie ons daarbij verder kan helpen is evident bewezen. Bovendien laat het boek zien dat hulpverleners andere dan probleemgeoriënteerde paden kunnen bewandelen die de gezondheid van de cliënten ten goede komt.

Diverse korte besprekingen thema-boeken

Gerard Lohuis

Bestaansethiek- normatieve professionalisering en de ethiek van identiteits-, levens en zingevingsvragen, Victor van den Bersselaar
Uitgeverij SWP (Humanistics University Press) 2009, ISBN 9 789088 500695
pag. 424 prijs 48,50 euro

Bestaansethiek heeft betrekking op de identiteits-, levens- en zingevingsvragen van mensen van zoals deze zich op allerlei levensterreinen voor kunnen doen zoals het gezin, scholing arbeid, maar ook rond belangrijke levensgebeurtenissen en rond centrale levensthema's (intimiteit, seksualiteit etc.). Tevens gaat het om de ethiek van de professional zodat deze met aandacht en verantwoordelijkheid

kan omgaan met existentiële vragen van cliënten. Een boek over normatieve professionaliteit. Van den Berselaar gebruikt de filosofie van de levenskunst, de feministische filosofie van de zorg en de hermeneutische filosofie van het zelf en de ander als referentiekader waarmee de professional handvatten krijgt om zowel met de ethische aspecten van de vragen van cliënten en doelgroepen om te gaan, als met de mogelijkheden en beperkingen van de instellingen en organisaties waarbinnen zij opereren. In een tijd waarin de professional op zoek is naar ruimte voor zijn professioneel handelen binnen strakke structureren en procedures, te midden van een marktwerking waarbij het de vraag is of deze voor de sector van toepassing is.

Pleidooi voor een nieuwe publieke moraal- beschouwingen over humanisme, moraal en zin SWP, Joep Dohmen
(Humanistic University Press) 2009 ISBN 9 789088 500671 pag. 112.

hoogleraar Wijsgerige en Praktijkgerichte Ethiek aan de Universiteit voor Humanistiek (juni 2009). Dohmen vertrekt vanuit het standpunt dat tradities en vaste ijkpunten (kerk, sociale stroming, vakbond) vervangen zijn door het aanbod vanuit de wetenschap, marktdenken en technologie. In een cultuur van maakbaarheid zijn moderne individuen calculerende burgers geworden. De zelfgerichtheid van het huidige individualisme lijken meer de omvang van 'het dikke ik' te voeden dan dat het een echte verrijking oplevert. Dohmen introduceert het begrip sociale zelfverwerkelijking en borduurt voort op uitgangspunten van de bestaansethiek van Foucault. Om uit te komen bij alternatieven voor ethiek van zelfzorg en een publieke moraal van verantwoordelijkheid. Antje Krog, de Zuid-Afrikaanse essayist die in 2006 in Groningen in haar Van Der Leeuw-lezing het begrip Ubuntu introduceerde, zal het boek van Dohmen omarmen: je leeft niet alleen voor jezelf maar we hebben een gedeelde verantwoordelijkheid voor elkaar. De dakloze is niet alleen vernatwoordelijk, wij laten het met elkaar gebeuren dat iemand dakloos kan leven. Het boek van Dohmen bevat vele gezichtspunten die als morele ijkpunt kunnen gelden voor een normatieve professional.

Moraliteit- nieuwe generatie, nieuwe moraal,
Sarah Meuleman en Menno van der Veen (red)
Uitgeverij Van Gennep 2007 ISBN 9 789055 158614 pag. 160

Negen essayisten nemen recente gebeurtenissen als uitgangspunt om na te denken over het goed en kwaad in onze samenleving. De val van de muur, 11 september Amerika, de moord op Theo van Gogh/ Pim Fortuyn etc. Wat betekent dat voor deze generatie en komen hier nieuwe morele aanknopingspunten uit naar voren?

Een Verhaal Apart- praktijkverhalen over dilemma's in de bemoeizorg
Simone van der Lindt, Rozemarijn Esselink, Harry Gras, Gerard Lohuis, Sonja van Rooijen, Uitgeverij SWP 2009 ISBN 9 789088 500077 pag. 176

Professionals in de openbare geestelijke gezondheidszorg komen dagelijks in aanraking met situaties waarin zij een keuze moeten maken. Nu aandringen aan de deur kan betekenen dat het contact op niets uitloopt. Maar het leed is zo tastbaar dat langer afwachten misschien onmenselijk is. En leidt het ingrijpen of opdringen van zorg tot een daadwerkelijke verbetering van het leven van de cliënt. Praktijkwerkers uit de psychiatrie, verslavingszorg, verstandelijk gehandicaptenzorg, forensische psychiatrie, ouderenzorg, geldzorg, wonen, jeugdzorg, sociale dienst, arbeid, kortom medewerkers die met inspirerende praktijken bezig zijn, vertellen over de (morele) dilemma's in hun dagelijkse

werk. Het levert boeiende verhalen op. Eric Christenhusz, bekend van zijn fototentoonstelling Bang Voor Bloemkool in het Pest- en Dolhuys te Haarlem, verzorgde de foto's.

Assertive Community Treatment- bemoeizorg voor patiënten met complexe problemen, Niels Mulder - Hans Kroon
Uitgeverij Boom ISBN 9 789085 068167 pag. 452.

Het boek biedt een overzicht van de stand van zaken rond ACT in Nederland. De ontwikkeling van ACT, de implementatie van ACT en de praktijk, de toekomst van ACT en ACT voor verschillende doelgroepen komen in 23 hoofdstukken voorbij. Onderwerpen als zorgethische dilemma's de methodiek, rehabilitatie, ervaringsdeskundigheid, dwang of drang, omgaan met familieleden, FACT, en ACT bij dubbele diagnose, dak- en thuislozen, ouderen, forensische patiënten en bij jeugdigen, geven een helder overzicht van de stand van zaken. In het komende nummer van SP zullen we nader ingaan op de ontwikkeling van ACT in Nederland en zal een interview met Niels Mulder geplaatst worden.

Het Neurotische handboek

Gerard Lohuis

Jeffrey Wijnberg, *Het neurotisch handboek- Goede manieren om je slecht te voelen en anderen te irriteren*. Uitgeverij Scriptum ISBN 9 789055 946167 prijs 17,95 pag. 132.



Op pagina 25 staat een beeldende tekening van Peter de Wit waarin een jongeman aan Sigmund uitlegt dat hij het leven neemt zoals het komt. Waarop Sigmund vraagt hoe dat bevalt. "Eigenlijk niet zo goed", antwoordt de jongeman "omdat ik niet begrijp waar het blijft".

Dit plaatje lijkt een metafoor voor dit boek: niets is wat het lijkt, en het leven zet je voortdurend op het verkeerde been. Wijnberg neemt met dit boek stelling tegen het idee dat alle mensen een gelukkig en succesvol leven nastreven en wil laten zien dat er mensen zijn die van hun problemen houden en anderen of zichzelf graag op de kast jagen: "ik ben een perfectionist en daar word ik volmaakt wanhopig van".

In zekere zin heeft Wijnberg iets gemeen met de Engelse psychiater Dalrymple die beweert dat de onderklasse de problemen aan zichzelf te danken heeft omdat ze hun problemen steeds verwoorden in ziekte of afhankelijk gedrag waardoor ze niet de verantwoordelijkheid voor hun eigen leven nemen. Of je het er mee eens bent of niet, door de andere kant of de gevolgen van het problematiserende gedrag te laten zien, tonen zowel Dalrymple als Wijnberg aan dat mensen er belang bij kunnen hebben, om dat gedrag in stand te houden. Het druist tegen vele principes van hulpverlenerschap in waarin iedereen een zo succesvol en gelukkig mogelijk leven wordt gegund. Dat iedereen zijn weg vindt.

Wijnberg laat zien dat niet iedereen erop uit is om deze weg te bewandelen en dat hulpverleners zichzelf met hun eigen intenties in de weg kunnen zitten. Zijn provocatieve aanpak is dan ook niet voor iedereen weggelegd. Zowel niet voor de hulpverlener als voor de cliënt. Als cliënt heb je bij voorbaat een stevige

neurotische identiteit nodig om de provocatieve manier van behandelen aan te kunnen en daarnaast een (onbewuste) wil om niet te willen veranderen en problemen of wel in de buitenwereld te willen neerleggen of wel het eigen martelaarschap (slachtoffer) te koesteren. "Ik zal het wel weer, zoals altijd, moeten opknappen" en "niemand begrijpt zeker hoe belangrijk dit gebeuren voor mij is" zijn van die zinnetjes die bij de cliënt moeten passen. Hij wil niet veranderen, voelt zich ten ene male onbegrepen en de buitenwereld doet steeds dat, wat hij niet wil. De hulpverlener moet het neurotisch gedrag kunnen zien als een basisvoorwaarde voor de cliënt om zichzelf staande te kunnen houden en er niet op uit zijn dit te veranderen. De intentie van de auteur maakt veel duidelijk: "neurotische mensen zijn geen slechte mensen of zijn het aan de maatschappij verplicht om te genezen. Zij ervaren in hun neurotisch lijden juist een sterk gevoel van identiteit en hebben daardoor helemaal geen behoefte om zichzelf te bevrijden van hun zorgen. Zo kan de neuroticus die zelfdestructief van aard is de verantwoordelijkheden aan een ander overlaten die zich als redder in de nood geweldig kan voelen" .

Het vraagt van de hulpverlener enige hersengymnastiek om zo tegen de hulpverlening aan te kijken omdat we er vanuit gaan dat mensen gemotiveerd en met enige wil om te veranderen bij ons aankloppen. Wijnberg beschrijft verschillende vormen van neurotisch gedrag en laat zien hoe tenenkrommend het gedrag soms is waarmee de cliënt zijn eigen lijden in stand houdt. Van Piekeren met hartstocht "hoe kan het dat ik mij altijd zo druk maak om van alles terwijl ieder ander zo gemakkelijk leeft" , tot Het leven vrezende " u huilde als kind al onbedaarlijk om alles wat nieuw was en vond het helemaal beangstigend om een versje te moeten opzeggen voor de klas". Allerlei vormen van neurotisch gedrag komen voorbij en Wijnberg laat zien hoe mensen hangen aan gewoonten om zichzelf slecht te kunnen voelen. Vanuit problematiseren, wantrouwen als basishouding, dwangmatige precisie tot aan vernielzucht toe.

In en nawoord licht Wijnberg nog een tipje van zijn provocatieve intenties op. "Zowel collega's als patiënten vragen zich vaak af of ik het echt meen als ik uitspraken doe als " Wat geweldig dat je zo veel piekert, dan heb je tenminste geen tijd om ruzie te maken". Ik kan de grootste en meest oprechte verwondering opbrengen voor hoe mensen zijn en bovendien gaat het er niet om wat ik als psycholoog Wijnberg er van vindt. Waar het om gaat is dat patiënten door mij in de spiegel van hun eigen karakter kijken".

Waarna Peter de Wit in een Sigmund-strip uitlegt wat Wijnberg bedoelt: Een vrouw komt bij Sigmund en vraagt of ze bij hem terecht kan voor provocatieve therapie. Waarop Sigmund antwoordt dat een stomme trut als zij aan zulke moeilijke woorden komt. Waarop de vrouw opgelucht plaats neemt en roept "Ha, ik zit goed".

Een tenenkrommend boek als dit kan helpen om de eigen hulpverlenersintenties tegen het licht te houden. De eigen neuroot in onszelf te ontdekken. En hem vervolgens de hand te schudden en er voor zorgen dat niemand er aan komt.

Filmbesprekingen

Gerrie Hendriks, SPV bij GGZ Buitendamstel / de Geestgronden

Mama don't like no guitarpickers round here

Documentaire van **Jacqueline van Vugt**

Deze documentaire gaat over mannen op leeftijd met een passie voor muziek. Ze komen elkaar tegen in gitaarwinkel De Plug in Amsterdam. Peter, de eigenaar van

de winkel kent ze allemaal. Ze komen langs voor een aankoop, een kop koffie of een biertje en er wordt altijd muziek gemaakt. De winkel is 6 dagen per week open maar Peter lijkt het werk met het grootste plezier te doen. Altijd vriendelijk en betrokken zelfs als je als kijker al aanvoelt dat het geld voor die gitaar die op de pof wordt gekocht wel even op zich zal laten wachten. Een enkele keer verkoopt Peter een gitaar aan een bekende popartiest. Rijk zal hij er niet van worden maar hij geniet ervan. Dat is ook te zien aan het genoegen waarmee ze in de winkel een zomerhit opnemen die nooit een zomerhit wordt, niet eens wordt uitgebracht. Zo vergaat het de meeste hoofdpersonen, het grote succes blijft uit. Aan de liefde voor de muziek zal het niet liggen. Waaraan wel, wie zal het zeggen. Van Vugt heeft de winkel en zijn bezoekers een jaar lang gefilmd en dat levert een ontroerend portret op van mannen die hebben geleefd voor de muziek. Hun gezichten zijn gegroefd, soms zijn echtgenoten en kinderen vertrokken maar de liefde voor de muziek bleef.

Als wij met onze psychiatrische blik kijken, dan zien we mannen met drugs- of alcohol afhankelijkheid en misschien nog wel meer. Laten we dat niet doen, het zijn kleurrijke types, helden van hun tijd of miskende talenten. Het plezier spat eraf als je ze bezig ziet en dat heeft een stad nodig om een stad te kunnen zijn.

Waar te zien, kijk op www.guitarpickers.nl

Wendy en Lucie

Regie: **Kelly Reichardt**

Wendy en Lucie is een kleine film, een sociaal drama dat zich afspeelt tijdens de huidige crisis in Amerika. De film volgt Wendy met haar hond Lucie die van het Midwesten naar Alaska trekt waar ze hoopt werk te vinden. De film kabbelt voort en er wordt niet veel in gesproken. De beelden spreken veelal voor zich. Ze telt haar geld en bergt het zorgvuldig op. Dat ze er alleen voorstaat blijkt uit het weinig hartelijke telefoontje met haar zus. Ze ontmoet een stel zwervers die bevestigen dat er in Alaska werk is te vinden. Dan blijkt hoe weinig er voor nodig is om maatschappelijk teloor te gaan. Ze krijgt autopech, de reparatie gaat de waarde van de auto ver te boven. Door een wat domme actie raakt ze haar hond kwijt en gaat ze wanhopig op zoek naar hem. Een bewaker probeert haar helpen maar ze raakt uiteindelijk alles kwijt.

De film laat zien hoe gemakkelijk je over de rand kunt vallen door domme pech. We komen niet veel over haar te weten, niet hoe ze in deze situatie terecht is gekomen. Ze wekt sympathie en medeleven op, toont duidelijk wroeging over het kwijtraken van haar hond en ze neemt schaamtevol de paar dollar in ontvangst die de bewaker haar toestopt. Er lijkt niets mis met haar maar toch beschikt ze niet over een sociaal netwerk en kan ze op niemand een beroep doen. Daar zegt de film niets over, wel dat het ontbreken van die sociale steun haar extra kwetsbaar maakt.