

We zijn God niet. Pleidooi voor een nieuwe psychiatrie van samenwerking

Myrrhe van Spronsen, Jim van Os



Hoe is het gesteld met de ggz in de zogenaamde WEIRD-landen (westers, hoogopgeleid, geïndustrialiseerd, rijk, democratisch)? Inderdaad, weird. Hoe komt het dat bijvoorbeeld in Nederland 20% van de populatie psychische klachten vertoont, maar slechts 7 à 8% in de ggz terecht kan?

Beide auteurs, allebei ervaren in hun specifieke expertise, nemen een krachtig standpunt in: de uitgangspunten van ervaringskennis en de uitgangspunten van de traditionele 'psy-wetenschap' liggen veel dichterbij elkaar dan doorgaans wordt gedacht (p. 18). De auteurs spreken van ervaringsconvergentie. Om dit te kunnen plaatsen, is een verruimend denkkader nodig waarin het existentiële en spirituele evenveel waarde hebben als het bekende biopsychosociale denken. Met dien verstande dat biologie in de juiste proportie (h)erkend wordt: genetica van het psychisch lijden en het brein zijn *voorwaardelijk* voor het mentale (wel)zijn. Ook de psychologie én de context van psychisch lijden krijgen uitgebreid aandacht. Met het ruime perspectief dat de auteurs hanteren, weerstaan ze de verleiding van een wetenschap om het gat van het niet-weten te vullen met *bio-babble* of *psycho-babble* (p. 198). Voorgaande analyse en exploratie zijn noodzakelijk om tot de kern van het boek te komen: wat is het pleidooi voor een nieuwe psychiatrie van samenwerking?

Cocreation is the word. In feite is de grondslag ... evident. Psychisch lijden is menselijk. Aangezien elk mens vatbaar is voor psychisch lijden is het weerom evident om als medemensen met elkaar om te gaan. De ervaringsconvergentie maakt het mogelijk dat het zelfhelend vermogen van de persoon wordt aangesproken door wat de auteurs treffend het 'therapeutisch ritueel' noemen. Het is een metafoor voor dat wat echt werkt, de therapeutische relatie in welke vorm dan ook. *Medicus curat natura sanat*, wisten de Ouden al. Het is ook een waarde-volle dynamiek met onmisbare ingrediënten als

authenticiteit, mensgerichtheid (voorbij symptoomreductie), *deliberate practice* ('een ander woord voor niet-God-willen-zijn', p. 105) en relationeel werken met naasten vanuit het primaat van het zelfherstellende vermogen.

De auteurs trekken cocreatie door naar de organisatie van de zorg en lanceren het innovatieve ecosysteem mentale gezondheid, gekenmerkt door verantwoordelijkheid voor de hele populatie en multidimensionale transparantie. Dat het wel degelijk hout snijdt, blijkt uit hun concrete uitwerking in tien stappen.

In het slothoofdstuk beschrijven beide auteurs hun persoonlijke weg naar cocreatie. Van authenticiteit en transparantie gesproken. Dit boek verdient publicaties in alle talen van de WEIRD-landen. Het is zonder meer baanbrekend en een 'breinbreker' van formaat.

Marc Calmeyn, psychiater, Loppem



Leuven Amsterdam,
LannooCampus, 2021
203 pagina's,
ISBN 978-94-014-8100-7,
€ 29,99

Emoties aan het woord

Kristof Stappers



Emoties worden vaak geassocieerd met zwakte en falen, stelt Kristof Stappers, en dat is jammer, want ze vervullen belangrijke adaptieve functies. Ze wijzen ons op onze behoeften en waarden, en soms op onze kwetsbaarheden, en helpen ons in actie te komen. Wie beschikt over goede emotionele competenties ervaart een hoger psychisch welbevinden en is veerkrachtiger. Maar niet alleen in het dagelijks leven, ook in de hulpverlening krijgen emoties volgens Stappers nog te weinig de centrale plaats die ze verdienen. Hierdoor worden kansen gemist. Hij wil dit via deze gids remediëren, met als doelgroep professionals uit de brede psychosociale sector: ook buiten de therapiekamer is aandacht voor emoties zinvol. Na de presentatie van basiskennis legt de auteur stap voor stap uit hoe hulpverleners contact kunnen maken met de emotionele beleving van cliënten, en hoe ze deze kunnen gebruiken als leidraad bij het ondersteunen van groeiprocessen. Hij volgt hierbij Greenberg. Werken met maladaptieve emoties is voor Stappers wel in de eerste

plaats het terrein van de psychotherapeutisch geschoolde deskundige. Het laatste deel van het boek is gewijd aan emotiecoaching opvoeden. De auteur stelt pertinente vragen bij gedragsmatige benaderingen van kinderen, zoals het bewust negeren van 'negatief' gedrag en 'conditioneren' van gewenst gedrag. Hij verwijst hier naar het adagium van Kim Golding, '*Connection before correction*': opvoeders moeten zich eerst en vooral ontvankelijk opstellen voor de beleving die door het gedrag gecommuniceerd wordt. Het enthousiasme waarmee Stappers pleit voor zijn onderwerp vond ik inspire-

rend, en hij werkt de thematiek grondig en helder uit. Binnen het bestek van een beperkt aantal bladzijden komt een schat aan theorieën aan bod, inclusief bijbehorende woordenschat. Wie taal heeft voor fenomenen en patronen zal deze gemakkelijker kunnen herkennen en hanteren, indachtig het adagium van Daniel Siegel '*name it to tame it*', maar de overvloed aan emotiegerelateerde termen vergt wel een bijkomende leerinspanning van de lezer.

Kan een theoretische tekst voldoende houvast bieden om vlot gesprekstechnieken toe te passen in een langere interactie? Misschien niet, maar sensitiviteit voor emoties en het beschikken over een gedifferentieerd emotiegericht denkkader kan zeker de kwaliteit van de brede psychosociale zorg aanzienlijk verhogen. Ook in micro-interacties kan nuttig werk verricht worden. En wie weet kan dit alles ook bijdragen tot de preventie van psychische stoornissen, en zo tot verlichting van de druk op de psychiatrische zorgverlening. Ik hoop mee met Stappers.

Katrien Callens, psychiater, Zonhoven



Pelckmans Uitgevers,
Kalmthout, 2022
180 pagina's,
ISBN 978-94-640-157-44, € 30,-