

Mensen zijn ingewikkeld

Floortje Scheepers

Mensen zijn ingewikkeld

Een pleidooi voor acceptatie van de werkelijkheid en
het loslaten van modellen



Uitgeverij De Arbeiderspers
Amsterdam • Antwerpen



Copyright © 2021 Floortje Scheepers

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van BV Uitgeverij De Arbeiderspers, Weteringschans 259, 1017 XJ Amsterdam.

Omslagontwerp: Jan van Zomeren

Portret auteur: Thomas Dobber

Typografie: Mat-Zet bv, Huizen

ISBN 978 90 295 4175 6 / NUR 770

www.arbeiderspers.nl

Voor Meie, Fenna en Kiki

Inhoud

Voorwoord 9

1 Wat we begrijpen 13

Waarom we menselijk gedrag graag zouden doorgronden,
maar dat niet lijkt te lukken

Reflectiesessie met Gerrit Glas en Alan Ralston 27

2 Wat ons onderscheidt 36

Waarom het zo belangrijk is dat alle mensen verschillend zijn

Reflectiesessie met John Huijg, Jim van Os en Eddo Rats 63

3 Wat we onderzoeken 73

Waarom het onderzoek in de psychiatrie geen echte
doorbraken gebracht heeft

Reflectiesessie met Christien Brinkgreve en Trudy Dehue 94

4 Wat ons omgeeft 106

Hoe menselijk gedrag ontstaat uit een onmeetbaar aantal
complexe interacties

Reflectiesessie met Denny Borsboom en Vincent Menger 130

- 5 Wat we zeggen 142
Hoe groot en ingewikkeld de invloed van taal is op menselijk
gedrag
Reflectiesessie met Gaston Franssen, Stefan van Geelen en Arnon
Grunberg 168
- 6 Wat we anders kunnen doen 182
Hoe wij anders kunnen kijken naar psychische ontregeling en
hoe we met elkaar verder kunnen
Reflectiesessie met Andries Baart, Martijn Kole en Carlijn Welten 219
- 7 Wat we leren van elkaar 231
Laatste gedachtes
- Aangehaalde literatuur 235

Voorwoord

Vrijwel elke week staat er in een krant of tijdschrift een artikel over een psychiatrisch onderwerp. Meestal gaan de artikelen over wetenschappers en professionals die vertellen hoe menselijk gedrag verklaard of behandeld moet worden. Mensen lezen die stukken en vormen zich zo een beeld van ‘de psyche’, en dat beeld bepaalt hoe zij naar zichzelf en de ander kijken. En ook met welke vragen zij bij de geestelijke gezondheidszorg aankloppen. Ik ben bang dat het beeld dat in de afgelopen decennia gevormd is niet overeenkomt met de werkelijkheid. De samenleving is gaan geloven in verklaringen en oplossingen voor mentale ontregeling die vooral gebaseerd zijn op wetenschappelijke en theoretische modellen. Ik hoop dat dit boek bijdraagt aan het loslaten van dat modellendenken. Helder begrip van mentale ontregeling is simpelweg niet mogelijk. Mensen zijn ingewikkeld, en zelfs dat is een understatement. Alle opvattingen die (soms met veel overtuigingskracht) uitgedragen worden over de psyche zijn perspectieven op dezelfde complexe werkelijkheid.

Het is mijns inziens passender om bescheiden te zijn over onze kennis en ons begrip. We kunnen beter accepteren dat niet-begrijpen altijd onderdeel van onze wereld en ons mensbeeld zal zijn. Iets wat zo dynamisch en veranderlijk is zul je nooit helemaal doorgronden met statische logica. Want zodra je de waarheid vastpakt, verlies je haar omdat die waarheid anders was geweest als je haar niet had vastgepakt.

Met elkaar kunnen we werken aan een inclusieve samenleving waarin alle mensen op een unieke manier gezien worden en een plek hebben, in verbinding met elkaar. Dit boek daagt de lezer hopelijk uit om er kritisch over na te denken wat we begrijpen van mensen en wat altijd ónbegrijpelijk zal blijven, omdat dat wellicht de essentie is van wie wij zijn.

Wat ik schrijf is gevormd door mijn eigen ervaringen, door boeken en artikelen die ik gelezen heb, door gesprekken tijdens mijn opleiding en mijn jaren als onderzoeker en psychiater, en door vele patiëntencontacten. *Mensen zijn ingewikkeld* laat zien hoe ik ben gaan denken over de psychiatrie en mentale ontregeling, maar het bevat niet dé waarheid. Het is een perspectief op de waarheid, en in de communicatie met anderen ontstaat er een mix van perspectieven die de waarheid steeds dichterbij benadert. Daarom vond ik het belangrijk om ook in dit boek reflectie vanuit andere perspectieven op te nemen en heb ik een reactie gevraagd op ieder hoofdstuk aan inspirerende mensen die ik ben tegengekomen op mijn pad. Door hen ben ik wijzer geworden.

De reacties heb ik verzameld aan de hand van gesprekken waarbij twee hoofdvragen leidend waren:

1. Zou je op het hoofdstuk willen reageren en er met elkaar over willen praten?
2. Wat is de kern van mentale ontregeling?

Ik deed zelf mee aan de gesprekken maar vooral door vragen te stellen of terug te komen op het hoofdstuk. Om die reden heb ik mijn eigen opmerkingen weggelaten en de anderen aan het woord gelaten in de reflectiesessies. Geschreven taal is natuurlijk niet hetzelfde als gesproken taal. Als je een gesprek vastlegt op papier, gaat er veel informatie verloren zoals gezichtsuitdrukkingen, intonatie, blikken naar elkaar en andere ongeschreven aspecten van de conversatie. Desondanks heb ik geprobeerd om zo dicht mogelijk bij de dynamiek van de originele conversatie te blijven, omdat in de vrije ruimte van de dialoog kennis ontstaat die interactief is. Collectieve intelligentie.

Cliënt of patiënt

Ik spreek in dit boek meestal over ‘de patiënt’. Er is veel discussie over deze term. In de geestelijke gezondheidszorg (de ggz), maar ook in andere sectoren in de zorg, wordt steeds vaker gesproken over ‘cliënten’. Het zal een gevolg zijn van het marktdenken, dat de afgelopen jaren nogal dominant en bepalend is geweest.

Als je Wikipedia erop naleest, staat bij ‘patiënt’: ‘Iemand aan wie medische, paramedische en/of verpleegkundige hulp wordt verleend. De patiënt is een zorgbehoevende en geniet de zorgen of het toezicht van een zorgverlener. Een patiënt is iemand met een zelfzorgtekort. Deze patiënt kan een ziekte, aandoening of letsel hebben.’ Bij ‘cliënt’ staat: ‘Een formele benaming voor een klant, een persoon aan wie een product of dienst wordt geleverd. Een patiënt in de zorgsector waarbij geen medische ingrepen worden verricht (bijvoorbeeld in de geestelijke gezondheidszorg).’

Het woord cliënt roept bij mij vooral een zakelijke associatie op: een klant koopt een bepaald product en levert het weer in als hij niet tevreden is. De keuze om een product aan te schaffen is vrijwillig en meestal niet-noodzakelijk. Zorg neerzetten als product doet in mijn ogen geen recht aan de context van zorgverlening (iemand is doorgaans vastgelopen en komt er zonder hulp niet meer uit, wat noodzakelijkheid en afhankelijkheid oproept), aan wat zorg zou moeten zijn (relationeel en op basis van wederzijds vertrouwen) en aan wat zorg in de praktijk soms is (een onvrijwillig ingreep in iemands leven om gevaar af te wenden).

Hoewel het woord patiënt zeker zijn beperkingen kent (het is nogal medisch van aard en suggereert dat iemand zich overlevert aan de zorgverlener), heb ik er toch voor gekozen het aan te houden. ‘Burger’ had gekund, ‘hulpzoekende’, ‘mens’ – maar dat is allemaal wel héél algemeen. Met ‘patiënt’ doel ik op mensen die vanwege mentale ontregeling hulp zoeken of nodig hebben om weer in balans te komen.

I

Wat we begrijpen

Waarom we menselijk gedrag graag zouden doorgronden,
maar dat niet lijkt te lukken

‘De hoogste opgave van het menselijk kennen is:
te begrijpen dat hij niet begrijpen kan.’

Sören Kierkegaard

Iets begrijpen, het moment waarop het kwartje valt, zorgt voor opluchting, euforie, rust en een gevoel van tevredenheid. De menselijke behoefte om te begrijpen is immens. Al heel jong stellen we vragen over onszelf en de wereld om ons heen. Het kan een gevoel van macht en controle geven als je weet hoe het zit, helemaal als jij de zaken beter begrijpt dan de ander; dat plaatst je al snel in een positie met meer invloed. Neem verstoppertje spelen. Als jonge kinderen dat doen, zijn ze extatisch. Papa loopt te zoeken, hij snapt niet waar je bent, en jij zit op je verstopplek en weet wél hoe de vork in de steel zit. Je kunt een geluidje maken om de spanning te doorbreken, maar het spel kan ook tijden voortduren. Ook voor papa is verstoppertje ontzettend leuk, omdat hij spéélt dat hij het niet begrijpt maar eigenlijk de controle heeft. Zo kan hij genieten van zijn onwetende en daarmee aandoenlijke kind. Het spel wordt voor papa een stuk minder leuk als hij echt niet weet waar zijn kind zit. Dan loopt de frustratie al snel op en is de lol eraf. Begrijpen of weten is beheersen.