

Nederlands
bekendste psycholoog

René Diekstra Psychologie voor elke dag

Over hoop, houvast
en het hoofd koel
houden



COLUMNS

Voorwoord

Dit is een boek waarin je kunt beginnen waar je maar wilt. Ieder hoofdstuk kan op zichzelf staan, want zo is het ook ontstaan. Als een column, zelfstandig in een krant. Maar samen met voorafgaande of volgende columns kan het ook een groter of kleiner geheel van bijeen te leggen betekenissen, antwoorden of toepassingen vormen. Een thema, zeg maar. Zoals 'Waartoe dient psychologie eigenlijk?' Of 'Is leven een recht of een voorrecht?' Of 'Wat is gezondheid en heeft geluk daar iets mee te maken?' Welke thema's zich met de volgende hoofdstukken laten vormen laat ik aan jou als lezer over. Dat is per slot van rekening ook de oorspronkelijke betekenis van het woord lezer: 'lezer en verzamelaar van schrift'. Ik voeg daar hier ook thema-maker aan toe. Want welke thema's je aan de hand van de teksten in dit columnboek ontwaart, is vooralsnog geheel aan jou. Hoewel, ik probeer er hier en daar wel degelijk invloed op uit te oefenen, vooral via de keuze van de columntitel of een columnspreuk. Maar of je die deelt, het er na lezing al dan niet mee eens bent, dat is geheel aan jou. Ik hoop oprecht dat jouw en mijn thema-keuze hier en daar van elkaar afwijken. Want dat maakt lezen tot wat het moet zijn, een spannende, soms zelfs confronterende aangelegenheid waar het voorafgaande niet per se belangrijker is dan het volgende of, omgekeerd, het volgende niet belangrijker dan het eerdere. Aarzel niet om al lezende van column naar column van de hak op de tak te springen als dat verleidelijk lijkt. Juist dat levert niet zelden de treffendste mengsels van inhoud,

begrip en toepassing op. Zoals ‘meer weten betekent niet zelden meer pijn’. En als dat het geval is, als iets in de volgende teksten of thema’s je bijvoorbeeld zowel buitengewoon droef als gelukkig stemt of je zowel verwacht als verheldert, laat het mij weten. Dat kan via diekstra.rene@gmail.com. Ik van mijn kant zal niet aarzelen je mijn vervolgwoord, mijn antwoord, aan te reiken. Ervan uitgaande dat je dat op prijs stelt.

Hartelijk, geliefde lezer
René

Veerkrachtvragen

Een collega is bij mij op bezoek. We hebben het op ons genomen om samen voor een publicatie van een vereniging waar we beiden lid van zijn een bijdrage te schrijven. We kennen elkaar nog nauwelijks, dit is in feite ons eerste gesprek, en dus gaat het vooral over de meer alledaagse dingen in onze levens en werk. Maar als ik de voordeur achter haar sluit en terugloop naar mijn werkkamer realiseer ik me, enigszins verbaasd, dat er aan het einde van het gesprek enkele heel persoonlijke ‘dingen’ tussen ons uitgewisseld zijn. Maar daarover verder nadenkend vind ik dat toch niet zo vreemd. We zijn beiden werkzaam als psycholoog en een van de voornaamste doelen in het therapeutisch werk met patiënten is het helpen herstellen of verwerven van veerkracht. Veerkracht wordt gewoonlijk omschreven als het vermogen om succesvol het hoofd te bieden of je aan te passen aan of om te gaan met tegenslagen en niet snel op te geven bij uitdagingen of problemen. Dat maakt veerkracht natuurlijk ook een van de voornaamste doelen of stippen op de horizon van onze eigen levens. En dus vloeien juist daar werk en persoonlijk leven nogal eens in elkaar over. Zoals deze middag tijdens ons gesprek. De gedachten daaraan voeren mij in herinnering terug naar een begeleidingsgesprek dat ik ooit had met een van de aartsvaders van de hedendaagse psychotherapie, Albert Ellis, bij wie ik in New

York in opleiding was. Kort daarvoor was mijn moeder door een dramatisch ongeval om het leven gekomen en was ik innerlijk in een kluwen van verdriet, boosheid en depressie verstrikt geraakt. Albert had me, heel sympathiek, enkele individuele gesprekken aangeboden, ondanks het feit dat de therapeutenopleiding altijd in kleine groepen plaatsvond. In het eerste van die gesprekken stelde hij mij een drietal vragen, die me zeer geholpen hebben en die ik zelf sindsdien aan tal van patiënten heb gesteld. Hij zei: 'Denk eens terug aan een eerdere heftige tijd of gebeurtenis in je leven en beantwoord dan voor jezelf en mij de volgende vragen:

1. Wie of wat hielp je daar doorheen?
2. Wat voor positiefs leerde je daardoor over jezelf?
3. Hoe heeft dat je geholpen om te gaan met moeilijke situaties later?

Door het zoeken naar antwoorden op deze vragen realiseerde ik me onder andere dat ik zes jaar eerder, na het plotseling overlijden van mijn vader, de eerste grote dood in mijn leven, een tijdlang een rouwdagboek had bijgehouden. Dat had me zeer geholpen bij het verwerken ervan. Ellis spoorde me aan dat dagboek opnieuw te lezen en aan een vervolg te beginnen. Mijn eerste reactie was dat ik dat zelf ook had kunnen bedenken. Maar dat was niet waar. Ik had blijkbaar iemand nodig die ik vertrouwde en die me de juiste vragen stelde en me zo bewust maakte van het feit dat we vaak veel te weinig lering trekken uit ons eigen leven, uit onze eigen geschiedenis, uit onze eerdere veerkracht.

Geluk is het gevoel van gemeenschappelijkheid

Het is rond tien uur 's avonds. Plaats van handeling is de indrukwekkende Pieterskerk in Leiden. Inhoud is het laatste deel van het Requiem van Verdi, voor mij het meest ontzagwekkende en ontroerende deel daarvan, de smeekbede aan God: 'Bevrijd mij, en daarmee bevrijd ons mensen, van de dood.' Vanaf de plaats waar ik zit als koorlid zie ik circa duizend half verlichte, half verduisterde omhoogkijkende gezichten. Door de koortekst als het ware bijeengehouden als één grenzeloze smeekbede, die opstijgt, die wordt gehoord, maar niet wordt verhoord. De aanblik ontroert en beroert me. Ontroert me omdat de tallozen daar beneden zich met elkaar hebben verbonden in hun gevoel dat die verbinding, dit samenzijn, hen op de een of andere manier gelukkiger maakt en dat zij door die verbinding, hoe kort misschien ook, opeens van betekenis, van waarde voor elkaar zijn. Het is een moment waarop ik me bewust word van het feit dat hier het wezen van geluk wordt aangeraakt, aangemaakt. Geluk is het gevoel van gemeenschappelijkheid. Het gevoel van 'ik ben van betekenis voor mensen om mij heen en zij voor mij'. Mijn hoop is dat dit is waarvoor ze hiernaartoe zijn gekomen. Om met zovele anderen een gevoel van, of misschien moet ik eerder spreken van een ervaring van, gemeenschappelijkheid, te delen. Gemeenschappelijkheid van kwellende levensvragen. Om,

door hier vanavond naartoe te komen, te willen ervaren, zingend, luisterend, aanwezig zijnde, dat we iets wezenlijks delen, iets waardevols ondergaan. Dat we waardevol zijn. Maar daarvoor hebben we, om ons heen kijkend en luisterend, ervaringen nodig die ons vertellen: 'Ik ben van waarde voor iemand.' De grootste bron van ongelukkig zijn is het niet in staat zijn jezelf te waarderen, jezelf te mogen. Want als je niet het gevoel hebt aan wat of wie dan ook iets gemeenschappelijks bij te dragen, wat ben je dan nog behalve ongelukkig? Zo simpel is het. Ik hoor herhaaldelijk in mijn spreekkamer door een of beide partners, als de scheidingsbreuk al een feit lijkt, iets zeggen als: 'Op een gegeven moment kwam ik tot de conclusie dat ik me niet (meer) gelukkig voelde en vooral niet langer van waarde in deze relatie.' Op mijn vraag of ze elkaar over en weer ooit eerder direct de vraag hebben gesteld 'Ben je gelukkig?' en vooral 'Voel je je in onze relatie waardevol?' luidt het antwoord, weliswaar schoorvoetend, vaak: 'Nee, eigenlijk niet'. Terwijl juist dit de sleutelvragen in iedere relatie zouden moeten zijn. Want zelfs als het antwoord 'nee' luidt, drukt het stellen ervan aandacht voor de gevoelens van de ander uit en mogelijk de bereidheid daarin iets te willen betekenen. Daarmee is het ook een uiting van respect in de meest letterlijke zin van het woord. Want de oorspronkelijke betekenis van respect is 'samen kijken naar' of 'samen terugkijken naar'. En luidt het antwoord gelukkig 'ja', vergeet dan niet deze logische vervolgvraag te stellen: 'Wat kan ik doen of laten om te helpen dat het 'ja' blijft?' Bedenk dat vaker gemeenschappelijkheid creëren – luisterend, zingend of gewoon door er te zijn – al een wereld van verschil kan betekenen.

Over psychische gezondheid en zingen in een koor

Het is kwart over tien in de avond en ik ben van een koorrepetitie op weg naar huis. Zoals gewoonlijk op dit tijdstip voel ik me ook nu zowel ontspannener alsook nadenkender. Een opmerkelijke combinatie. Ontspannener want dat is wat een uur of twee in groepsverband zingen doet met mij, en naar ik weet uit tientallen studies, met talloze koorzangers over de hele wereld. Zingen in een koor reduceert stress en bevordert welbevinden. Zelfs een enkele koorrepetitie kan dat effect, aantoonbaar op celniveau en toename van hersenendorfinen, al hebben. Maar deelnemen aan een koor lijkt aanzienlijk meer te doen. Koorzangers zijn optimistischer over hun leven en toekomst, meer tevreden met hun relaties, ze voelen zich gezonder, meer verbonden met anderen, minder (vaak) eenzaam, ervaren minder pijn en moeilijkheden bij dagelijkse activiteiten, en leveren vaker positievere bijdragen aan het functioneren van hun gemeenschap. Of zoals een vooraanstaande onderzoeker op dit gebied het kernachtig formuleert: 'Koren zijn krachtcentrales van verbinding en welbevinden.' Overigens, behalve dat lid zijn van een koor op zichzelf zulke effecten kan hebben, is er ook sprake van een zelfselectie-effect. Inderdaad zijn het vaker de lichamelijk en psychisch gezondere en nadenkendere mensen die lid zijn van een

koor en aan gerelateerde activiteiten deelnemen. En dat is eigenlijk jammer. Want het betekent dat degenen die er meer van zouden kunnen profiteren dat minder doen. Hoe het ook zij, fysieke, mentale en morele gezondheid kunnen zowel oorzaak als gevolg van zingen in een koor zijn. Dat brengt me op de intrigerende en nog weinig onderzochte vraag waarom koorleden ook vaker nadenken over of stilstaan bij de grote 'dingen' des levens. Natuurlijk is dat niet altijd het geval en hangt het af van wat en hoe er gerepeteerd wordt. Maar neem de klassieke koorwerken die omstreeks de tijd van Pasen vaak worden vertolkt, zoals de Matthäus-Passion van Bach of het Requiem van Verdi. Met name repetities en uitvoeringen van die laatste stemmen mij jaar na jaar zowel emotioneel beemoedigend, een soort van 'singer's high' zeg maar, als nadenkend. Over leven, dood en kwetsbaarheid van mijn dierbaren en mezelf en over hoe daar zo realistische, angstvrije, en innerlijk vruchtbare belevingsplaatsen voor te vinden. Dat valt nog niet mee voor wie beseft dat bijvoorbeeld Verdi's Requiem psychologisch gezien, ik heb het er op deze columnplaats al eens eerder over gehad, in wezen één onophoudelijke smeekbede aan God lijkt, helemaal in het laatste deel ervan, om mij, mens, te bevrijden van de vloek van de eeuwige dood: 'Libera me, Domine, de morte aeterna... libera me, libera me, ...bevrijd me, Heer, bevrijd me uit de eeuwige dood...' Maar kan die eindeloze smeekbede je ooit verheffen uit je wanhoop? Mijn antwoord is dat de magie van de koorzang als gedeelde en harmonieuze wanhoop dat kan. Al die stemmen die met en na elkaar oplichten als vuurvliegjes in de nacht en al die gedachten waarvan je dacht dat die onverdraaglijk waren maar door en met anderen toegankelijk blijken. Ik denk dat zingen in een koor onze meest perfecte, meest beschikbare, meest sociale, meest verbindende en meest magische drug is. Als ik er een reclameboodschap voor mocht maken dan zou het zijn: 'Zingend denken over leven en dood voelt niet alleen goed, het is goed voor je.'