

## Dictatuur van het geluk



JEFFREY WIJNBERG

*Dictatuur van  
het geluk*

Onder het juk van psychologische  
correctheid

MET SIGMUND-ILLUSTRATIES  
VAN PETER DE WIT

SCRIPTUM PSYCHOLOGIE

Copyright © 2015 Jeffrey Wijnberg  
Copyright illustraties © 2015 Peter de Wit  
Vormgeving cover en binnenwerk www.igraph.be  
Copyright beeld cover © iStock.com  
Copyright auteursportret cover © Siese Veenstra

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any other means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any other information storage and retrieval system, without permission from the publisher.

Enkele passages in dit boek zijn al eerder verschenen als column in *De Telegraaf*

ISBN 978 90 5594 956 4  
NUR 770 Psychologie Algemeen

WWW.SCRIPTUM.NL  
TWITTER.COM/SCRIPTUMNL  
FACEBOOK.COM/UITGEVERIJSRIPTUM

## *Inhoudsopgave*

Inleiding	7
1 Oplossen moet	9
2 Weg met dilemma's	21
3 Geen negatieve emoties	32
4 Vermijden is slecht	44
5 Twijfelen mag niet	56
6 Genieten is verplicht	68
7 Een actief leven	81
8 Doe eens normaal	94
9 Psychologisch correct	107
10 Hulpverlening in nood	119
Tot slot	131
Over de auteur	133



## *Inleiding*

Een man (47) komt bij mij op het spreekuur en zegt: ‘Anderhalf jaar geleden ben ik door een reorganisatie werkloos geraakt en ik kom haast niet meer uit mijn stoel; dat kan zo niet langer en daarom ben ik bij u.’ Mijn vraag aan u is: ‘Welke reactie zou een goede psycholoog moeten geven?’ Ik geef u een aantal opties:

- Eerst doorvragen om wat meer achtergrondinformatie te vergaren.
- Empathisch zijn en laten blijken hoe vervelend het voor die man is.
- De vraag stellen wat hij van mij als psycholoog verwacht.
- Kijken naar zijn levensgeschiedenis en onderzoeken of er in de familie misschien sprake is van een kwetsbaarheid voor depressiviteit.
- Een totaalplaatje van de man maken om zodoende eerst een diagnose te kunnen stellen.
- Praten over wat de crisis en reorganisaties met mensen doen; en hem erkennen als het zoveelste slachtoffer.
- Vragen naar welke oplossing hij zoekt en of hij een eerste, kleine stap wil zetten in de richting van die oplossing.

Welnu, hebt u een of meerdere van bovenstaande opties gekozen, dan zit u helemaal op koers van wat ik noem: psychologische correctheid. Deze man lijdt onder zijn eigen passiviteit en dient door de psycholoog, met zachte hand, richting nieuw levensgeluk geduwd te worden. Zelf denk ik dat het een heilloze weg is. Daarom heb ik voor een andere optie gekozen. Aan hem heb ik de volgende vraag voorgelegd: ‘Als je in de stoel blijft zitten, ben je dan financieel ook beter uit?’ Zijn antwoord was: ‘Voorlopig wel.’ Mijn tweede reactie was daarom: ‘Dan snap ik wel waarom

je zo passief bent; wie gaat nou zijn comfortabele financiële positie ondermijnen door initiatief te tonen? Nee, mooi blijven zitten.’ Hij lachte en zei: ‘Dit geeft mij meteen een beter gevoel, behalve dat ik natuurlijk niet zoveel meer onder de mensen kom.’ ‘Ach,’ zei ik, ‘je moet er wel wat voor overhebben; geen sociaal leven maar wel geld, is altijd nog beter dan mensen om je heen zonder geld.’ Hij lachte nu wat harder en zei: ‘Ja, zo denk ik er ook over.’

Sommige mensen zullen mijn benadering kennen als de provocatieve stijl. En dat klopt. Een belangrijke interventie in de provocatieve psychologie is het ‘gelijk geven van de cliënt’, om vervolgens te kijken of hij in opstand komt of juist acceptatie toont. Maar mijn benadering is meer dan alleen een provocatieve techniek. Voor mij is het al langer belangrijk om te kijken hoe mensen echt zijn, in plaats van te kijken hoe de mens zou moeten zijn. En de schoonheid van de provocatieve stijl is dat deze de ware aard van mensen ogenblikkelijk onthult.

Hulpverleners die doen wat psychologisch correct is, maken omtrekkende bewegingen en laten zich leiden door ‘wat hoort’ of ‘wat geestelijk gezond zou moeten zijn’. Zo is de psychologische hulpverlening langzaam veranderd in een geluksdictatuur, waardoor mensen geen vrijheid meer hebben om te kiezen voor hun eigen levensstijl. Mijn stelling is daarom deze: mensen mogen hun eigen keuzes maken, ook als dat betekent dat zij daar ongelukkig van worden. Let wel: het zijn niet alleen de psychologen die het geluk dicteren. Zij hebben de samenleving met hun geluksdictaat zo geïnfecteerd dat het publiek dezelfde psychologische correctheid heeft overgenomen. Met dit boek hoop ik de psychologie en het publiek te bevrijden van het juk van psychologische correctheid om op die manier in staat te zijn de mens te zien voor wie hij werkelijk is.

JEFFREY WIJNBERG  
Groningen, oktober 2015



## I | *Oplossen moet*

De mens dient gelukkig te zijn. En het leger aan psychologische hulpverleners staat klaar om daarvoor zorg te dragen. Daarom zijn er grote voorraden oplossingen aangelegd om het psychisch leed te verzachten. Zo is er een oplossing voor de paniekaanvallen die u overvallen, een oplossing voor uw relatiecrisis en ook zeker een oplossing voor uw verslavingsgevoeligheid. U hoeft, als cliënt, alleen maar te melden dat u last hebt van paniekaanvallen, een relatiecrisis of verslavingsgevoeligheid en uw hulpverlener zal zich geroepen voelen om daar een oplossing voor aan te dragen. Logisch ook, denkt de hulpverlener. Want daar is hij immers voor opgeleid en aangesteld: het oplossen van uw problemen. Vervelend is alleen wel dat de oplossingen waarmee hulpverleners op de proppen komen u zelden kunnen bekoren. Voor panieklanten zal de hulpverlener wellicht opperen dat u uw angsten tegemoet moet treden, dat u door de angst heen moet denken of dat u eerst een serie ontspanningsoefeningen moet doen alvorens u uw angsten tegemoet treedt. Een dergelijke oplossing past u niet omdat u te moe bent om er tegen aan te gaan. Voor een relatiecrisis zal de hulpverlener als oplossing hebben dat u beter moet communiceren met uw partner, dat u beter moet luisteren om vervolgens uw partner in zijn onvrede tegemoet te komen. Een dergelijke oplossing past u niet omdat u nu juist het gevoel hebt dat u zelf niet gehoord wordt en dat het daarom juist tijd wordt dat de ander beter naar u luistert om vervolgens u, in uw verlangens, tegemoet te komen. Voor uw verslavingsgevoeligheid heeft de hulpverlener als oplossing dat u gezonde verslavingen moet ontwikkelen zoals hardlopen, puzzelen en lezen; gezondere verslavingen die als vervanging dienen voor uw ongezonde verslavingen aan gokken, roken en drinken. Maar die oplossing past u niet omdat u helemaal niets hebt met hardlopen, puzzelen en

lezen. Nu zal de hulpverlener niet echt raar opkijken dat u zijn oplossingen terzijde schuift. Dat is hij gewend. Voor hem is het normaal dat de cliënt weerstand toont om te veranderen. En met grote ijver zal hij door uw weerstand heen proberen te breken om zijn oplossing alsnog aan de man te brengen. Grappig is wel dat u de hulpverlener begrijpt. De oplossingen die hij heeft bedacht zijn ook wel eens als oplossingen door uzelf bedacht. Maar tegelijkertijd is er geen enkele motivatie voelbaar om die oplossingen een kans te geven. Het is net alsof u meer gehecht bent aan uw probleem dan dat u zin hebt om ervan af te komen. Nou ja, u wilt wel verlost worden van uw probleem. Maar niet op de manier die de hulpverlener voorstelt.

### ***Psychologisch correct***

Voor de hulpverlener is het psychologisch correct om te denken in oplossingen. Voor hem is de combinatie probleem-oplossing zo logisch dat hij het als een overtreding van zijn beroepsethiek zou ervaren om het anders te zien. Maar het is nu juist deze psychologische correctheid die zijn visie beperkt, waardoor hij niet in staat is om zijn cliënten in hun psychisch lijden te doorgronden. Door een houding van psychologische correctheid zijn hulpverleners blind voor de volgende fenomenen:

- 1 In abstracte zin kan een oplossing voor een psychisch probleem heel aantrekkelijk zijn, maar in concrete zin is een oplossing vaak te veel werk en moeite. Zo kan een cliënt, door zijn verlegenheid, het heel aantrekkelijk vinden om assertiever te worden. Maar als het aankomt op het uitvoeren van praktische opdrachten, dan deinst hij daarvoor terug; ook omdat hij dan een wereld betreedt die door hem als bedreigend ervaren wordt.
- 2 Het oplossen van een psychisch probleem is in zekere zin aantrekkelijk omdat het altijd weer nieuwe problemen genereert. Zo kan iemand wel assertiever worden, maar daarmee in conflicten terechtkomen die hem boven het hoofd groeien; iets

waar hij eerst geen last van had omdat hij stelselmatig conflicten vermeed.

- 3 Dikwijls kan een oplossing voor een nijpend psychisch probleem op korte termijn soelaas bieden, maar voor de langere termijn alleen maar meer ellende veroorzaken. Zo kan iemand gaan scheiden om af te komen van zijn dominante partner, maar uiteindelijk in een stuurloos leven terecht komen waardoor hij overspannen wordt.
- 4 Veel oplossingen die de psychologie in de loop der jaren heeft geformuleerd klinken op het eerste gehoor alleszins redelijk, terwijl zij bij nadere beschouwing onuitvoerbaar zijn. Zo is het vinden van balans in het leven aansprekend, maar geenszins uitvoerbaar. Vraag een cliënt hoe hij zich een gebalanceerd leven voorstelt en er komt zelden een zinnig, laat staan praktisch uitvoerbaar, antwoord.
- 5 Oplossen betekent veranderen. En dat veranderen is nu juist waar mensen, per definitie, weerstand bij voelen. Zodra de hulpverlener ook maar een klein stapje doet in de richting van een oplossing, zullen geluiden te horen zijn als: 'Daar ben ik nog niet aan toe', 'Het moet wel iets zijn wat bij mij past' en 'Zo iets doen lijkt mij veel te onecht en geforceerd'. Mensen willen wel dromen van veranderingen, maar laten de uitvoering liever over aan anderen.
- 6 Veel mensen zijn zo gewoontegetrouw dat zij al in paniek raken bij het denken aan een oplossing. Het gaat om mensen die niet anders kunnen zijn dan de mensen die zij zijn. Zo kan iemand met een perfectionistische inborst wel verzuchten dat hij ernaar verlangt om gemakkelijker te leven, maar bij een gemakkelijker leven zou hij zich juist heel ongemakkelijk voelen.
- 7 Bij gelegenheid melden zich ook cliënten bij de psycholoog die een goede beurt willen maken bij het thuisfront. Zo dient

een bezoek aan een hulpverlener als alibi om constructieve verandering voor te wenden terwijl in werkelijkheid geen echte oplossing gewenst is. Vooral mannen melden zich voor 'gedragsverbetering' om een scheiding af te wenden, terwijl zij in werkelijkheid helemaal geen probleem ervaren; anders dan dat de vrouw zich weer eens ontevreden toont.

- 8 Ziektewinst is een fenomeen dat een oplossing blokkeert. Zo kan iemand wel langdurig overspannen zijn, maar tegelijkertijd het als zeer veilig ervaren dat hij zijn normale verantwoordelijkheden kan laten rusten. Daardoor zijn veel re-integratietrajecten wel goed bedoeld, maar tegengesteld aan de geestestoestand van de persoon in kwestie.
- 9 Succeservaringen lijken vaak, zo op het eerste gezicht, wenselijk wanneer iemand alleen maar tegenslagen ervaart. Tegelijkertijd vraagt een succeservaring ook om door te zetten en verantwoordelijkheid te nemen; een gegeven dat weer als onwenselijk kan worden ervaren. Daardoor is het geven van een oplossing in de richting van succes op voorhand gedoemd om te mislukken.
- 10 Ook al is er een oplossing voor handen, dan nog kan die oplossing tegengesteld zijn aan het belang van de patiënt. Zo zijn veel relatieproblemen gemakkelijk op te lossen wanneer de ene partner de andere meer ruimte en invloed geeft. Maar die oplossing betekent ook het inleveren van eigen macht en invloed; iets wat zelden vrijwillig wordt verkozen.

### ***Motivatiecheck***

Door zijn psychologische correctheid is de hulpverlener te allen tijde gemotiveerd om voor een oplossing te gaan. Het is nu juist deze sterke motivatie van de hulpverlener die voorbijgaat aan de motivatie van de cliënt. Voor de psycholoog is het al voldoende dat de cliënt zich heeft aangemeld. Vervolgens zal diezelfde psycholoog de cliënt overladen met vragenlijsten, testjes en onder-

zoekjes om op die manier te bepalen welke behandeling nodig is om het psychisch leed te verhelpen. Het is deze houding van psychologische correctheid die maakt dat de cliënt nog meer achterover kan leunen dan hij al deed, dit allemaal in afwachting van wat komen gaat. Vervolgens hoeft de cliënt alleen nog maar alles af te wijzen wat de hulpverlener aandraagt. De conclusie van de hulpverlener is zelden dat de motivatie van de cliënt bedenkelijk is. De hulpverlener zal eerder de gaskraan van oplossingen nog verder opendraaien om de cliënt dan eindelijk in beweging te krijgen. Psychologisch incorrect is het om de motivatie van de patiënt gelijk in twijfel te trekken. Maar ik kan het iedere collega aanraden, al was het alleen maar om te voorkomen dat nog meer water naar de zee wordt gedragen. Het in-twijfel-trekken van de motivatie van de cliënt is een beproefde provocatieve techniek en kan op elk gewenst moment in het therapeutisch contact gebruikt worden:

- Oké, je hebt een beroerde jeugd gehad; zoveel heb ik al wel begrepen, maar wat is nu het actuele probleem?
- *Het probleem is dat ik bang ben voor mijn vrouw; zij kan zo boos worden dat ik meteen de kamer uitvlucht.*
- Tja, als je emotioneel wordt weggeblazen, dan lijkt me dat logisch. Dan nog snap ik niet waarom dat een probleem is. Laat staan dat daar een deugdelijke oplossing voor is. Een boze vrouw, daar valt geen zalf aan te strijken, of wel dan?
- *Ik begrijp gewoon niet waarom ik zo angstig reageer. Het moet toch mogelijk zijn dat ik constructief ruzie leer maken?*
- Ruziemaken en constructief lijken mij termen die nogal onverenigbaar zijn, maar goed, wie weet heb jij een nieuwe relatie-techniek ontdekt. En ik ben heel benieuwd hoe je je dat voorstelt.
- *Ik heb daar geen voorstelling van. Erger nog, als mijn vrouw boos wordt dan gaan bij mij alle lampjes uit.*
- Oké, dus zij boos, jij op tilt; en dan maar wachten tot de storm is geluwd.
- *Ja, dat is zoals het gaat.*

- Heb je ooit met iemand ruziegemaakt?
- *Nou, nee. ik hou het liever harmonieus; en als iemand ruzie zoekt, dan ben ik weg.*
- Oké, dus wat bedoel je dan met constructief leren ruziemaken?
- *Tja, dat is gewoon een term die mij aanspreekt.*
- Ja, klinkt mooi, maar meer dan dat is het niet.
- *Nee, nu ik erover nadenk... Zou niet weten hoe dat moet.*
- En als je het al zou weten, zou je het dan doen?
- *Hmm, ik heb inderdaad een hartgrondige hekel aan ruzie.*
- Goed, dan is vermijding van ruzie voor jou de beste optie.
- *Eigenlijk wel.*
- Eerlijk gezegd vind ik dat zo gek nog niet.
- *Wat?*
- Om ruzie te vermijden.
- *Hoezo?*
- Omdat meedoen aan iets wat je niet ligt, alleen nog maar meer frustraties geeft.
- *Is ook zo.*
- Mooi dat je me niet tegenspreekt.
- *(Lacht) Ik wil hier ook geen ruzie.*
- Nee, bevalt mij prima.

### ***Oplossingen zijn bekend***

Nu mag de hulpverlener wel denken dat hij de wijsheid in pacht heeft; dat hij de aangewezen persoon is om deugdelijke oplossingen aan te dragen voor het psychisch leed van de cliënt. Maar de praktijk wijst uit dat de meeste mensen allang bekend zijn met de oplossingen van hun problemen. Alleen jonge mensen ontbreekt het soms aan oplossend vermogen, vooral natuurlijk omdat zij nog de nodige levenservaring missen. De driftige persoon weet dondersgoed dat hij zich moet leren beheersen en de vrouw die door haar man verbaal wordt gekleineerd weet als geen ander dat zij meer op haar strepen moet staan en zich verbaal krachtiger moet zien te ontwikkelen. Daarom zal de hulpverlener meer dan eens te horen krijgen dat zijn aangedragen oplossingen voor de cliënt een open deur zijn: ‘Als u zegt dat ik meer

Politici houden zich alleen nog bezig met scores bij de kiezers en niet met een visie op de toekomst!



Topmanagers van grote concerns gaan voor snelle winst en verwaarlozen de langetermijnstrategie.



DUS IK WIL VANDAAG AL GELUKKIG ZIJN, DOKTER SIGMUND!

