

*Leven
vanuit
overvloed*





*Nederland is moe en boos op zichzelf.
We voldoen niet aan de standaarden
die we onszelf hebben opgelegd. 'Vervolgens
hebben we ook nog kritiek op onszelf, omdat
we onszelf niet aanvaarden zoals we zijn.'
Psychologenechtpaar Ernst Bohlmeijer en
Monique Hulsbergen bieden een uitweg voor
deze patstelling via het accepteren van lijden
en het gebruiken van dankbaarheid.*

Tekst: Ad Bergsma
Foto's: Nadine Maas

Ernst Bohlmeijer en Monique Hulsbergen hebben elkaar ontmoet bij een instelling voor geestelijke gezondheidszorg. Niet als cliënten in de wachtkamer, maar als behandelaars, die een voorliefde deelden voor het beter maken van de zorg. Hulsbergen koos vroeg in haar carrière de kant van de zakelijke pragmatiek: 'Ik ben heel dankbaar voor de leermeesters die ik in die beginperiode heb gehad. Zij hebben mij gevormd tot wie ik ben. Wat in die tijd opviel, was dat we binnen ons team ook behandelaars hadden met twee cliënten die ze dagelijks een uur spraken. De rest van de werkdag reflecteerden ze op hoe de therapie was verlopen. Het beschikbare geld kwam naar mijn gevoel niet altijd op de juiste plek.'

De gedragstherapie bood toen een uitweg, doordat deze behandelwijze zich concentreert op het zo snel mogelijk oplossen van bestaande klachten. Bohlmeijer: 'Deze manier van werken vormde echt een doorbraak in die tijd. Het paste ook heel goed bij Monique. Zij kon heel helder uitleggen wat er aan de hand was en wat een oplossing zou kunnen bieden voor de ervaren klachten.'

De kracht uit de begintijd, bleek echter op latere leeftijd te werken als een beperking, toen de procesbeheersing in de geestelijke gezondheidszorg te ver was doorgevoerd. De zakelijkheid ging na twintig jaar werken als therapeut knellen. Hulsbergen: 'In de geestelijke gezondheidszorg kwam de diagnose zo centraal te staan, dat ik het gevoel kreeg dat mijn cliënten te veel in hokjes geplaatst werden, waarna een standaardoplossing geboden moest worden. Dat doet niet altijd recht aan de mogelijkheden om andere zienswijzen toe te passen. De organisatie van de geestelijke gezondheidszorg is te veel gericht op het beheersen van de angst het niet goed te doen. We zitten gevangen in een keurslijf van protocollen en afvinklijstjes.'

Net zoals zijn vrouw heeft Bohlmeijer het gevoel dat het medische model van psychische klachten te ver is doorgesloten: 'Ik ben zeker niet anti-psychiatrie. Gedragstherapie en medicatie om klachten te verminderen hebben zeker hun waarde, maar de zorg zit soms te veel in de beheersmodus. Er moet goed bewijs zijn voor het inzetten van een behandeling, en dat is uiteraard een belangrijk aspect van professionaliteit. Goed opgeleide mensen moeten zich kunnen verantwoorden, maar er is nu vaak te weinig ruimte voor het aangaan van verbinding en spontaniteit. Mensen en oplossingen passen niet altijd in de hokjes.'

De geestelijke gezondheidszorg lijkt daarmee een spiegel van de maatschappij, want ook daar overheerst de neiging het leven

te beheersen en aan banden te leggen. Hulsbergen: 'Een op de zeven werknemers is ernstig uitgeput. We willen alle bordjes hoog houden en een perfect leven en dan zijn we verbaasd als we hier niet meer blij mee zijn, omdat het niet meer is vol te houden. Met de selfies van onze gelukkige levens maken we de wereld te klein, te beperkt.' Het leven is rijker, intenser en echter als je het durft aan te raken.

Ademruimte

Hulsbergen maakte zes jaar gelden de keuze de individuele hulpverlening te verlaten. Had dit misschien ook te maken met *compassion fatigue*, een uitgehold medeleven door de preoccupatie met de dingen die misgaan in het leven van cliënten? Hulsbergen reageert enigszins gepikeerd: 'Compassion fatigue bestaat helemaal niet. Compassie is een medeleven met de totale situatie. Je hebt dan niet alleen begrip voor het lijden van de cliënt, maar ook voor jezelf. Van empathie, het medeleven, kan je moe worden. Als je moe wordt van compassie gaat er eigenlijk al per definitie iets mis, omdat je jezelf bent vergeten en het evenwicht is verstoord.'

Bohlmeijer: 'Heel illustratief in dit opzicht is het onderzoek met de boeddhistische monnik Mathieu Ricard. De ene dag mocht hij alleen met empathie kijken naar ernstig verwaarloosde kinderen in een weeshuis. Aan het einde van de dag was hij uitgeput. Dag tweede deed hij hetzelfde, maar mocht hij compassievol zijn. Terwijl hij keek naar de video's kon hij de kinderen ook welzijn toewensen. Aan het einde van die dag was hij nog steeds vitaal.'

De stap van Hulsbergen van om haar vaste baan als therapeut op te geven, betekende ook niet dat zij haar cliënten de rug toekeerde. 'Ik bleef werken als zelfstandig ondernemer en heb na het staken van mijn praktijk – al dan niet samen met Ernst – verschillende zelfhulpboeken en handboeken voor therapeuten geschreven. Daarnaast verzorg ik trainingen voor hulpverleners. Ik denk dat ik door mijn baan als therapeut op te geven nu eigenlijk meer beteken in de levens van cliënten dan voorheen. Mijn huidige werk heeft een groter bereik.'

De compassie voor het lijden was dus niet opgebruikt, maar onderhuids was het gevoel gegroeid dat het niet meer klopte wat ze deed. Hulsbergen: 'Net als bij zovelen, ontstond er bij mij het gevoel dat ik productie moest draaien, waardoor ik vermoeid en ontevreden dreigde te worden. Het was toen verleidelijk om op dezelfde manier door te gaan, want oppervlakkig gezien liep alles goed. De cliënten waren tevreden en ik was vaardig.'

Bohlmeijer: 'Het vergt dan echt veel lef om de verantwoordelijkheid te nemen voor je gevoel en de stap naar het onbekende te zetten.' Hulsbergen: 'Voor mij was het heel moeilijk het succes van mijn oude werk los te laten en te kiezen voor mijn innerlijke ontwikkeling. Ik had een rol en status. Aanvankelijk was het best eng om het zonder die maatschappelijk ankers te stellen. Ik heb echter nooit spijt gehad.'

Deze stap in haar ontwikkeling kon Hulsbergen mede zetten dankzij Vipassana meditatie, een vorm van meditatie die aan de hand van zelfobservatie aanzet tot het ontwikkelen van zelfkennis. Hulsbergen: 'Ik beleefde in een retraite een zijns-toestand, een soort leegte, kalmte, weten of wijsheid, waar ik eigenlijk niet goed woorden aan kon geven. De vorm en het vormeloze vallen daar samen. Toen ik terugkwam van de retraite merkte Ernst dat ik in positieve zin veranderd was. Daarna kwam de vraag hoe ik dat moest integreren in mijn werk en leven. Daar zoek ik eigenlijk nog steeds naar en onder-tussen maken wij dingen waar lezers wat aan hebben.'

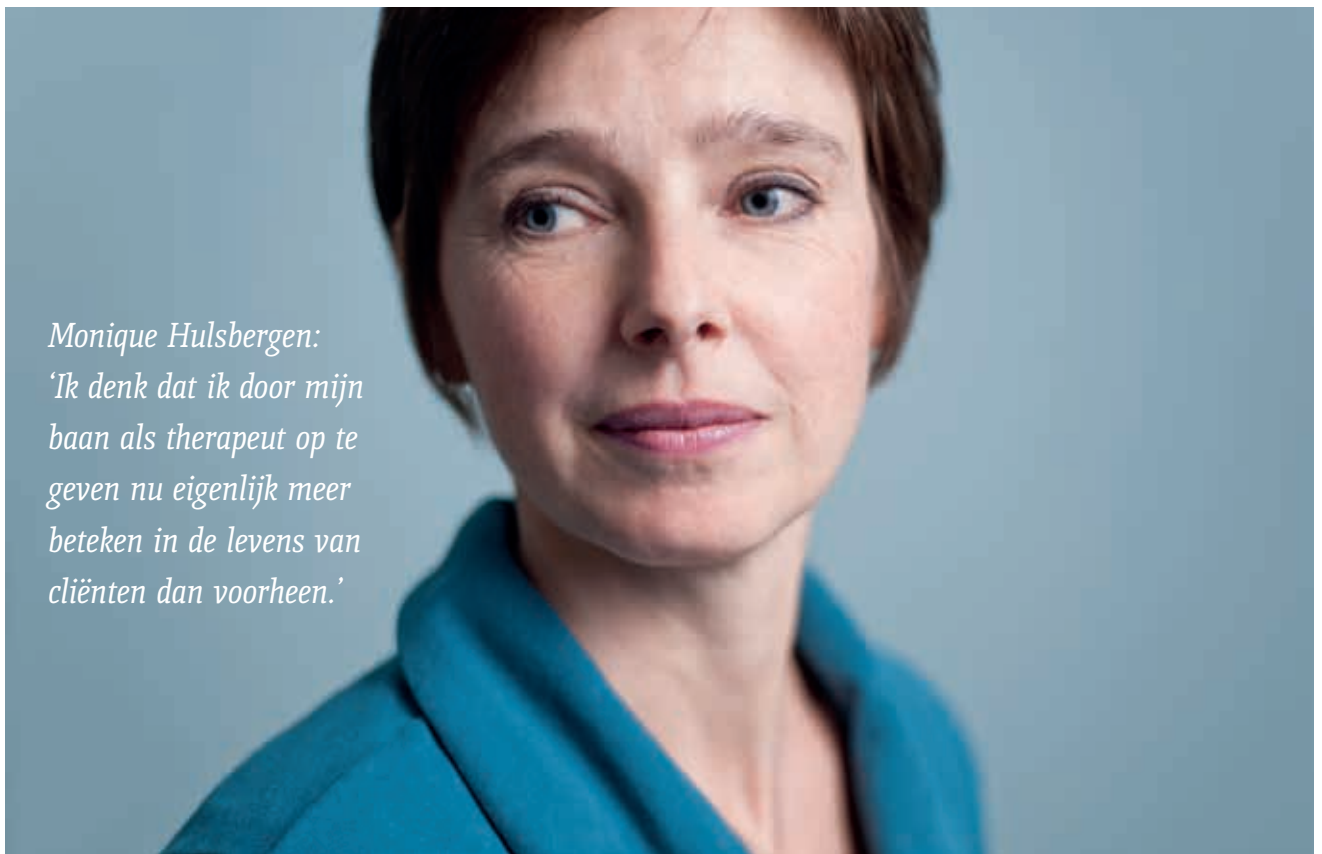
Persoonlijke groei

Bohlmeijer: 'Vanuit de wetenschap onderstond bij mij belangstelling voor de Acceptance en Commitment Therapy, een

vorm van gedragstherapie die mensen niet zozeer stimuleert om te voldoen aan een beeld over hoe het leven zou moeten zijn, als wel hen helpt vrede te sluiten met het leven zoals het zich voordoet. Daar heb ik persoonlijk ook veel aangehad. Als hoogleraar aan de universiteit werk ik in een zeer competitieve wereld, maar ik heb geleerd om naar mezelf te luisteren en af en toe een stapje terug te doen en de gevolgen daarvan te accepteren. Mijn harnas is verdwenen.'

Een van de boeken waarin Bohlmeijer en Hulsbergen deze ontwikkeling beschrijven, is de schriftelijke cursus *Voluit leven*. De lezer wordt gestimuleerd op een andere manier tegen angsten en somberheid aan te kijken. Er is vaak geen oplossing die deze gevoelens voorkomt of wegneemt, maar je kunt juist oprechte interesse tonen voor je eigen negatieve gevoelens. Het accepteren van hoe het is, zorgt ervoor dat negatieve gevoelens sneller overwaaien. Dat schept meer ruimte om te doen wat je belangrijk vindt. Voluit leven is zinvol en de moeite waard, maar zeker niet vrij van allerhande ongemak onderweg.

De aanpak die gepropageerd wordt in *Voluit leven* was destijds vernieuwend binnen de geestelijke gezondheidszorg. Bohlmeijer: 'Als ik terugkijk op mijn werk, dan denk ik dat pionieren wel een rode draad is. Ik ben psychologie gaan studeren



*Monique Hulsbergen:
'Ik denk dat ik door mijn
baan als therapeut op te
geven nu eigenlijk meer
beteken in de levens van
cliënten dan voorheen.'*



*Ernst Bohlmeijer:
'Wat voor mij centraal staat, is geen geluk of je goed voelen, maar persoonlijke groei, je ontwikkelen tot wie je zou kunnen zijn.'*

toen ik na de middelbare school een tussenjaar had waarin ik reisde. Ik trok toen op met een psycholoog en mijn belangstelling was gewekt. Ik bleek echter niet in de wieg gelegd als hulpverlener. Ik vond het te vermoeiend om de hele dag te luisteren naar mensen met ernstige psychische klachten.'

Bohlmeijer had de behoefte eropuit te gaan, te lezen en te schrijven en vond die kansen op het terrein binnen de preventie, het terrein van de geestelijke gezondheidszorg waar iedereen in die tijd op neerkeek. 'Ik was echter blij met de ruimte die ik kreeg om lezingen en trainingen te verzorgen. Ik vond het werk ook belangrijk. Als ik nu om mee heen kijk en in de statistieken zie hoeveel mensen het moeite kost zich met het leven te verzoenen, dan denk ik dat we pas echte winst zullen boeken als we de problemen al aanpakken op de scholen in ons land. We kunnen leerlingen trainen zich als persoon te ontwikkelen, zodat ze als volwassenen kunnen beschikken over meer veerkracht en weerbaarheid.'

De eerste inspanningen van Bohlmeijer op het gebied van preventie waren minder verrijkend: 'Na mijn periode in de hulpverlening werd ik hoofd van het programma vroegsignalering in de publieke geestelijke gezondheidszorg bij het Trimbos Instituut. We richtten ons toen niet op algemene preventie, maar bijvoorbeeld op het bereiken van mensen die een verhoogd risico lopen om depressief of psychotisch te worden. Soms kun je dan voorkomen dat het leven helemaal ontregeld raakt.'

Bohlmeijer 'Ik had toen al de ervaring dat de risicobenadering niet werkt. Je kunt mensen met lichte klachten wel waarschu-

wen dat ze aan de slag moeten gaan om te voorkomen dat de symptomen verergeren, maar daar krijg je moeilijk de handen voor op elkaar. Vandaar ook dat ik belangstelling kreeg voor de aanpak van de Acceptance and Commitment Therapy. Inmiddels is er voldoende bewijs beschikbaar voor de werkzaamheid van die therapie, maar in de begintijd stond het onder vakbroeders nog enorm ter discussie. Ik heb me er toch voor ingezet, omdat ik de kracht zag van het zoeken naar betekenis en plezier. Mensen streven liever naar een gelukkig leven, dan dat ze proberen te voorkomen dat het misloopt.'

De kracht van dankbaarheid

Het lef om voor de muziek uit te blijven lopen, kwam ook naar voren toen Bohlmeijer de mogelijkheid kreeg een onderzoekslijn op te zetten op het gebied van de klinische psychologie en de geestelijke gezondheid aan de Universiteit van Twente. Hij had kunnen kiezen voor de mogelijkheid voort te bouwen op zijn eigen promotieonderzoek, dat ging over de manier waarop ouderen terugkijken op hun leven en de verhalen die zij vertellen. Bohlmeijer: 'We zijn tot op grote hoogte het verhaal dat we over onszelf vertellen. Ons brein is een verhalenverteller. Door ordening aan te brengen in het verhaal van ons leven, krijgen we meer grip op de keuzes die we willen maken. De ordening maakt ook diffuus leed beter hanteerbaar.'

Dit werk viel in de traditie van de narratieve (verhalende) psychologie, maar Bohlmeijer koos in plaats daarvan voor het nieuwe en bredere terrein van de positieve psychologie. 'De basisgedachte van deze stroming is niet dat alle leed oplos-

baar is, maar dat er los daarvan gestreefd kan worden naar het verder ontwikkelen van je eigen krachten. Wat voor mij centraal staat, is geen geluk of je goed voelen, maar persoonlijke groei, je ontwikkelen tot wie je zou kunnen zijn.' De keuze van Bohlmeijer heeft vruchten afgeworpen. Zijn onderzoeksgroep maakte een reeks belangrijke proefschriften, organiseerde goede bezochte congressen en maakte een *Handboek Positieve Psychologie*. De stroming van de positieve psychologie heeft dankzij de onderzoeksgroep in Twente vaste voet aan de grond gekregen in ons land. 'Ik ben erg dankbaar voor de samenwerking met veel fantastische collega's.'

Bohlmeijer en Hulsbergen kiezen echter nog steeds niet voor de veilige weg. Bohlmeijer: 'Ons nieuwste boek gaat over dankbaarheid. Dat is binnen de positieve psychologie een belangrijk thema en er is veel onderzoek gedaan naar dankbaarheidsinterventies. Meestal gaat het zo dat een groepje proefpersonen gedurende een korte tijd terugkijkt op de afgelopen dag of week en dan een lijstje maakt van drie dingen die goed zijn gegaan en waarvoor ze dankbaar zijn.' De gedachte is dat deze oefening tegenwicht kan bieden aan de menselijke gewoonte om snel te wennen aan al het goede in het leven, waardoor het als het ware de emotionele impact wegvloeit.

Voluit leven is zinvol en de moeite waard, maar zeker niet vrij van allerhande ongemak onderweg.

Bohlmeijer: 'Het probleem met dankbaarheid is echter dat al dat onderzoek meestal zeer bescheiden positieve effecten oplevert. Nu zouden wij op basis van de tegenvallende resultaten kunnen concluderen dat we daar onze handen niet moeten branden. Als je goed naar het onderzoek kijkt, dan gaat het allemaal om kortdurende interventies met mensen bij wie niets mis is. Vaak is de oefening zo oppervlakkig dat het geen wonder is dat het resultaat bescheiden is. We hebben daarom ingezet op een meer intensief programma, waarvan we nu ook de effectiviteit onderzoeken. Ik denk dat dankbaarheid mensen kan helpen hun ego-perspectief te overstijgen en meer een eco-perspectief aan te nemen, waarin het niet louter om persoonlijk gewin draait. Genieten kan op jezelf gericht zijn, dankbaarheid op wat mensen je hebben gegeven.'

Het boek *Dankbaarheid* past in de trend van het sociaal ondernemen binnen het bedrijfsleven. Het vermogen de wereld mooier te maken, kan bijdragen aan het geluk van mensen. Hulsbergen: 'Dankbaarheid impliceert dat je waardeert wat anderen voor je gedaan hebben en draagt op die manier bij aan verbondenheid. Dankbaarheid uitspreken maakt de verbinding tussen mensen hechter. Dankbaarheid onderstreept het belang van samenwerking, dialoog, luisteren en respect. Samenwerken kan verder gaan dan een groepje ego's dat samen probeert te winnen van een andere groepje ego's.'

Dankbaarheid bouwt voort op het eerdere werk van Bohlmeijer en Hulsbergen. In *Voluit Leven* oefenden lezers de mogelijkheid om ja te zeggen tegen problemen en krachten. Het boek *Compassie als sleutel tot geluk* was daar een logisch gevolg op, waarin extra nadruk kwam te liggen op zachtheid voor jezelf en anderen. Uit onderzoek blijkt dat dit er sterk toe bijdraagt dat mensen zich beter gaan voelen. Het boek *Dankbaarheid* brengt hier een waarderend perspectief bij aan.

Hulsbergen: 'Ik gun iedereen dat zij leren leven van een gevoel van overvloed. Dankbaarheid geeft een extra echo aan de goede dingen van het leven, zodat zij sterker worden beleefd. Er is ongelooflijk veel in de wereld wat goed is. Het sterkt ons als we leren genieten van de kleine dingen.' Bohlmeijer: 'Het besef dat het goede niet vanzelfsprekend is, kan eraan bijdragen dat we meer voldoening uit het leven halen. Eigenlijk is het dagelijks leven heel bijzonder. Elke dag krijgen we veel aangereikt. Als je dat leert waarderen, is dat een enorme bron van veerkracht en plezier. Dat komt in onderzoek steeds meer naar voren. Overvloed is het koesteren waard.'

We geven drie exemplaren weg van *Compassie als sleutel tot geluk*.
Kans maken? Mail dan voor 1 februari 2018 naar win@coachlink.nl.

