



Veel geluk met uw hersenen

Neuroleiderschap: van macht naar kracht

Door: G. de Valk

Amsterdam: Futuro, 129 p.

IK2: de beste versie van jezelf

Door: M. Sitskoorn

Deventer: Vakmedianet, 283 p.

Recensent: Karel Soudijn

Waarom valt de aarde niet naar beneden in het heelal? Het klassieke antwoord luidt: omdat de aarde op een enorm grote schildpad rust. Een enkeling vraagt verder door. Waarom valt die schildpad niet naar beneden? Op die vraag luidt het antwoord: omdat dit dier op de rug van een gigantische olifant staat. En die olifant, waar staat die dan op? Dat weet ik niet.

Na lezing van de recente boeken van Guido de Valk en Margriet Sitskoorn begrijp ik opeens waarom het onderwerp 'hersenen' tegenwoordig zo populair is. Onze hersenen hebben in allerlei redeneringen dezelfde functie gekregen als de enorme schildpad en de gigantische olifant. Waarom gedragen wij ons op een bepaalde manier? Dat komt door onze hersenen; die sturen ons aan. Waarom duurt het zo lang voordat we nieuwe vaardigheden echt goed beheersen? Dat komt omdat onze hersenen tijd nodig hebben om nieuwe

paden in te slijpen. Het antwoord is steeds een herhaling van de vraag in doorzichtige vermomming.

ZELFHULP

Guido de Valk is een arts en een ex-manager. Tegenwoordig verzorgt hij trainingen in wat hij zelf aanduidt als 'menschgericht leiderschap'. Als arts vindt hij het zinvol om zijn adviezen te kunnen rechtvaardigen door naar het functioneren van onze hersenen te verwijzen. Begrippen zoals 'menschgerichtheid' en 'betrokkenheid' krijgen hierdoor volgens hem een minder softe klank. Of anders gezegd: de auteur heeft het idee dat hij zijn adviezen gemakkelijker verkoopt als hij ze in verband brengt met het functioneren van onze hersenen. Bovendien voelt hij zich bij lichamelijke zaken op vertrouwd terrein. In het eerste deel van zijn boek beschrijft hij daarom heel beknopt hoe onze

hersenen functioneren. Het tweede deel van *Neuro-leiderschap* bestaat uit een reeks adviezen: bied veiligheid, bied ruimte, bied uitdagingen, bied focus en bied compassie. De Valk sluit af met een epiloog waarin hij vertelt hoe sterk hij zich liet inspireren door een film over Mahatma Gandhi (geen hersenonderzoeker, voor zover bekend).

Wie alle passages over de hersenen wegstreept, houdt een eenvoudig zelfhulpboek over. Veel adviezen sluiten aan bij ideeën die in psychologische literatuur over hulpverlening gangbaar zijn. Bovendien is het helemaal niet zo gek voor managers om in de omgang met andere mensen veiligheid te bieden. Dat geldt ook voor diverse andere aanbevelingen. Erg veel hersenen heb je daar niet voor nodig.

ONGBREIDELD OPTIMISME

Margriet Sitskoorn is hoogleraar neuropsychologie. Zij richt zich niet tot een bepaalde groep lezers (managers), maar ze spreekt ons allemaal aan. Ze doet dat enthousiast en uitdagend. We krijgen een flink aantal opdrachten van haar: vragenlijsten die we moeten

Waarom valt de aarde niet naar beneden in het heelal?

invullen en kleine proefjes die we meteen kunnen uitvoeren. Telkens verwijst Sitskoorn naar websites waar we meer vragenlijsten en meer proefjes kunnen vinden. Als goede docent kent zij bovendien de kracht van de herhaling. Sommige passages staan in grote letters nog eens extra afgedrukt en verschillende vragenlijsten moeten we meer dan één keer invullen, of (ter controle) door mensen uit onze omgeving laten invullen. Er is een duidelijk verschil in stijl met Guido de Valk. Stukken over hersenen en gedrag zijn bij Sitskoorn sterker met elkaar verweven. En waar De Valk nauwelijks naar literatuur verwijst, speelt Sitskoorn open kaart: ze specificeert een gigantische hoeveel-

heid bronnen (literatuur, websites, apps).

Sitskoorn is veel gedetailleerder dan De Valk, maar de adviezen van beide auteurs vertonen een opvallende overeenkomst. Vaak lijken ze dezelfde bronnen te hebben geraadpleegd. En ook voor Sitskoorn geldt: om haar levenslessen in praktijk te kunnen brengen, is het helemaal niet nodig om iets over hersenen te weten. Er is geen specifieke neuropsychologische kennis nodig om bijvoorbeeld de volgende adviezen te beoordelen als zinvol:

- Tuimel niet in de valkuil van het 'multitasken', want het lukt u helemaal niet zo goed om allerlei belangrijke zaken tegelijk uit te voeren.
- Denk niet alleen aan onmiddellijke bevrediging van behoeften, maar investeer ook in doelstellingen die u slechts op langere termijn kunt bereiken.
- Werk daar in kleine stapjes naartoe.
- Ga niet de hele dag stil zitten, maar zorg voor voldoende beweging.
- Neem echter ook pauzes, ga op tijd naar bed en sta niet te laat op.

Als ik adviezen in deze vorm formuleer, lijken ze nogal voor de hand te liggen. Sterker nog: hebben we hier niet te maken met een verzameling dooedoeners? Sitskoorn kan deze laatste vraag op twee manieren beantwoorden. Ten eerste: haar adviezen zijn gedetailleerder uitgewerkt dan de zinnestjes die u in de vorige alinea las. Zo komen dooedoeners tot leven. Ten tweede kan ze naar voren brengen dat de zinvolheid van al haar aanbevelingen wordt verklaard uit de kennis over hersenfuncties. Helaas zijn we met dit laatste dan weer terug bij de retorische rol die hersenen in tegenwoordige redeneringen krijgen.

De boeken van De Valk en Sitskoorn stralen een ongebreideld optimisme uit: alles is te ontwikkelen, ook onze hersenen. Zelfs kleine handelingen hebben een positief effect op ons brein. Sitskoorn merkt ergens op dat het heel gunstig is om zo nu en dan je armen over elkaar te slaan. In haar boek (en op de achterflap) staat ze gefotografeerd – met de armen over elkaar geslagen. Guido de Valk kent waarschijnlijk dezelfde bron: ook hij laat zich twee keer afbeelden – eveneens met de armen over elkaar.

Dr. K.A. Soudijn is verbonden aan de Universiteit van Tilburg. E-mail: k.a.soudijn@uvt.nl.



Hulpverlening als interactie

Beterweters: van lastige naar optimale interacties in de (g)gz

Door: F. Bannink & R. de Haan
Amsterdam: Boom, 223 p.

Recensent: Karel Soudijn

Moeten hulpverleners op het gebied van de geestelijke gezondheidszorg 'evidence-based' werken? Fredrike Bannink en René den Haan wijzen op een spanning: cliënten willen niet altijd veranderen op de manier die in vakliteratuur beschreven staat. We kunnen dit aanduiden als weerstand, maar dan leggen we de schuld van een mislukte ingreep helemaal bij de cliënt. De therapeut blijft dan buiten schot. De auteurs vinden dat er meer aandacht moet komen voor hulpverlening als een vorm van interactie. Cliënten en hulpverleners praten gemakkelijk langs elkaar heen.

Bannink en Den Haan beschrijven verschillende soorten interacties tussen hulpverleners en cliënten, maar hun typologie lijkt vooral bedoeld om ons meer gevoelig te maken voor de variatie aan gespreksvormen die zich in een spreekkamer kan ontwikkelen. Meteen al vanaf het eerste contact kunnen hulpverleners en cliënten elkaar in rollen duwen die averechts uitwerken. Het boek *Beterweters* heeft als doel om professionals in de geestelijke en de somatische gezondheidszorg hier gevoeliger voor te maken. Maar de auteurs hopen ook op een bijvangst: wie beter luistert, kan meer aandacht geven aan mogelijkheden die cliënten zelf hebben om te veranderen. Bannink en Den Haan willen ons daarom leren om hierover vragen aan cliënten te stellen.

Nogal wat van die vragen hebben een 'wat als'-vorm. Laat cliënten bijvoorbeeld hun huidige leven waarderen met een schoolcijfer. Vraag vervolgens wat er moet veranderen om één punt hoger uit te komen. Stimuleer hen om na te denken over mogelijkheden om dat kleine stukje verbetering tot stand te brengen. Uiteraard doemt ook hier een valkuil op,

want hulpverleners die dergelijke vragen teveel volgens een vast schema stellen, vergeten gemakkelijk weer om naar de inbreng van hun cliënten te luisteren.

De schrijvers van dit boek gebruiken niet alleen inzichten van professionals. Als interactie echt belangrijk is, dan behoren opvattingen van anderen eveneens aan bod te komen. De auteurs vroegen daarom een (klein) aantal patiënten naar hun ervaringen met hulpverlening. Ze nodigden hen ook uit om tips voor verbetering te formuleren.

In een slothoofdstuk bespreken Bannink en Den Haan 22 'veelgestelde vragen' van hulpverleners. Op één na hebben deze vragen een 'wat als'-vorm. Bijvoorbeeld: 'Wat als de patiënt een onrealistisch doel heeft?' De vragen kennen echter geen vaste antwoorden. De auteurs geven telkens een reeks suggesties. Wel is duidelijk, dat zij zich thuis voelen in een stroming die als 'positieve psychologie' valt te etiketteren.

Strikt genomen is de ondertitel van dit boek misleidend: 'Van lastige naar optimale interacties in de (g)gz'. De auteurs kunnen namelijk niet eenzijdig vaststellen wat het optimum van interacties is. Alle betrokkenen, hulpverleners en cliënten, kunnen hier verschillend over denken. Bovendien liggen de opvattingen hierover niet voor eens en voor altijd vast. Voor Bannink en Den Haan lijkt dit me een positieve constatering. Ze kunnen hun suggesties op basis van persoonlijke ervaringen uitbreiden in een lange reeks van boeken. Daar zijn ze trouwens al enige tijd geleden mee begonnen. *Beterweters* is niet hun eerste boek.



Therapeutische vaardigheden maken het verschil

De ziel van het vak. Over contact als kernwaarde in therapie

Door: E. van Meekeren & J. Baars

Amsterdam: Boom, 320 p.

Recensent: Annemarie Huiberts

Het taartdiagram van Wampold (2001) is één van de bekendste uit de psychologie. Het laat zien dat maximaal acht procent van de behandelresultaten van psychotherapie kan worden toegeschreven aan de specifieke behandelmethodes, zeventig procent aan specifieke effecten zoals de kwaliteit van de therapeutische relatie, en de overige 22% aan nog onbekende factoren. Deze percentages contrasteren met de klinische praktijk waar behandelaars werken met richtlijnen die specifieke evidence based interventies benadrukken, ten koste van de omstandigheden waaronder deze interventies werkzaam zijn.

Om wederom aandacht te vestigen op het grote belang van specifieke factoren in psychotherapie namen psychiater Erwin van Meekeren en psychotherapeut Jan Baars het initiatief tot een bijzonder boek: *De Ziel van het Vak*. Het herinnert aan de populaire serie *Kijken in de Ziel* van Coen Verbraak, die in 2009 van start ging met een aflevering over psychiaters.

DE SPREEKKAMER

De Ziel van het Vak opent met vier theoretische hoofdstukken. Daarna volgt de kern van het boek: 33 persoonlijke verhalen waarin hulpverleners de lezer een kijkje gunnen in hun spreekkamer. Ze behandelen uiteenlopende stoornissen, vooral persoonlijkheidsproblematiek, maar ook autisme, suicidaliteit en anorexia nervosa, met een grote variëteit aan vooral recent ontwikkelde therapievormen zoals MBT en EFT. Er is een duidelijke kop – deel één gaat over het belang van de eerste indruk – en staart: het boek besluit met een

deel over het afronden van de therapie. De overige hoofdstukken staan kriskras door elkaar en worden op willekeurige plekken afgewisseld met acht korte intermezzo's. Deze snijden weliswaar belangrijke onderwerpen aan, zoals het geheugen en de wetenschap, maar voegen door hun geringe lengte weinig toe. Zelf vond ik ze wat storend, omdat ze me weghaalden uit de plek waar het allemaal gebeurt: de spreekkamer.

Daar werd ik getroffen door het vakmanschap van therapeuten die lieten zien wat zij deden en waarom zij dat deden. Psychiater Saskia Knapen geeft de eenvoudige tip om, voordat je als behandelaar verhelderende vragen gaat stellen die het gezichtspunt van de patiënt uitdagen, altijd eerst de patiënt empathisch te valideren: 'Ik snap dat je je verdrietig voelt als je denkt dat je vriendin een hekel aan je heeft.' Psychiater en psychotherapeut Dorien Philipszoon laat prachtig zien hoe zij met eenvoudige vragen als 'Wat vind je nu het engst van wat ik zeg?' het angstniveau van haar cliënt reguleert.

Boosheid vraagt om een samengestelde reactie, schrijft Jan Baars, om begrip en begrenzing. Baars weet de ingehouden woede van een patiënt bespreekbaar te maken: 'Ik kan je razernij hier in de kamer voelen' – waarna de woede afneemt en er langzaam ruimte ontstaat om constructief na te denken. Ook schaamte dient met de nodige omzichtigheid te worden aangepakt. Psychoanalyticus Frank Schalkwijk benoemt eerst de weerstand, dan de schaamte en pas daarna de onderliggende gebeurtenis: 'Het valt me op dat u zo plotseling op een ander onderwerp overgaat.

De therapeutische relatie is in essentie ongelijkwaardig

Is het onaangenaam om uzelf weer in die situatie te zien? In haar mooie hoofdstuk over empathische breuken beschrijft psychiater en psychotherapeut Nelleke Nicolai het repareren van een contactbreuk als een belangrijk therapeutisch moment waarin patiënten zich begrepen en erkend voelen. Het opmerken van zo'n breuk noemt Nicolai expliciet de verantwoordelijkheid van de therapeut; de therapeutische relatie is immers in essentie ongelijkwaardig.

Tot mijn verbazing liepen op dit punt de meningen in het boek enigszins uiteen. Zo noemt Anton Hafkenscheid gelijkwaardigheid een kernwaarde van interpersoonlijke therapie en wordt ook het contact tussen patiënt en therapeut als gelijkwaardig beschouwd wanneer de therapeut een bemiddelende positie inneemt. In mijn ogen is echter, ook in interpersoonlijke therapie, de therapeut-patiënt relatie per definitie een afhankelijkheidsrelatie, die zich kenmerkt door een gebrek aan wederkerigheid. De therapeut houdt immers bij wat hij zegt rekening met de behoeftes en het proces van de cliënt en niet andersom. Dat maakt het lastig te begrijpen wat de auteurs precies bedoelen met gelijkwaardigheid. Hebben zij het over een gradueel verschil: het contact wordt gelijkwaardiger naarmate de therapeut minder sterk de rol van deskundige aanneemt?

Of de therapeutenrol nu wel of niet soms gelijkwaardig is aan de patiëntenrol, in *De Ziel van het Vak* wordt duidelijk dat therapeuten, net als hun patiënten, ook maar mensen zijn. De auteurs vertellen eerlijk over hun twijfels en gemaakte fouten. Ando Rokx laat zien hoe het officiële therapiedoel moet concurreren met talloze andere doelen zoals een verfraaid beeld van jezelf neerzetten, en dat niet alleen patiënten maar ook therapeuten er dit soort verborgen agenda's op na houden. Wies van de Bosch beschrijft hoe ze omgaat met haar gevoelens van irritatie naar een patiënte. Door zichzelf te valideren en kort te erkennen dat het normaal is om op het eind van een lange werkdag moe te zijn, kon ze weer ruimte voor haar patiënte vrijmaken. Het vak van een therapeut is niet alleen zwaar, maar ook intrinsiek belonend. Bij menig therapeut leidt een geslaagde therapie tot gevoelens van euforie. Relatietherapeute Karin Wagenaar loopt 'zingend de kamer uit' en Baars vind het nog altijd een 'feest' als het hem lukt het onderlinge vertrouwen in een gezin te herstellen.

HELEND CONTACT

De Ziel van het Vak brengt het hele taartdiagram van Wampold tot leven. Het boek illustreert hoe zowel de specifieke als de aspecifieke factoren in de klinische praktijk samen de effectiviteit van een behandeling bepalen. Therapeutisch vakmanschap behelst meer dan het nauwgezet volgen van protocollen en het beheersen van één of meer behandeltechnieken. De auteurs in *De Ziel van het Vak* demonstreren het belang van algemene therapeutische vaardigheden, zoals het vermogen om stevig koers te kunnen houden en tegelijkertijd flexibel te blijven, om transparant, betrouwbaar en voorspelbaar te zijn. Ze laten zien hoe ze rekening houden met maatschappelijke aspecten, de omgeving en individuele kenmerken van een cliënt. Of ze nu met ouderen, adolescenten of allochtonen werken, op de crisisafdeling, als diagnosticus of als systeemtherapeut, alle behandelaars proberen steeds hun patiënten het gevoel te geven dat ze als individu begrepen en gezien worden.

Opvallend genoeg wordt de helende werking van contact nergens zo duidelijk geïllustreerd als in het hoofdstuk over psychofarmotherapie. Moniek Thunnissen haalt onderzoek aan dat de behandel effecten van negen psychiaters met elkaar vergeleek. De psychiaters schreven hun patiënten ofwel een placebo ofwel een antidepressivum voor. Alle patiënten van de twee beste psychiaters verbeterden, of ze nu een placebo of een antidepressivum kregen, terwijl bij de twee slechtste psychiaters alle patiënten verslechterden. Geen pil of behandeltechniek is dus op zich effectief.

De boodschap van het boek is helder. Therapeutische vaardigheden, de ziel van het vak, maken het verschil.

Annemarie Huiberts is psycholoog en journalist. E-mail: annemarie_h@live.nl.

Wampold, B.E. (2001). *The great psychotherapy debate*. New Jersey: Lawrence Erlbaum.