

Lezingencyclus Herstel en Filosofie

21 april - Centraal Museum Utrecht

Werkplaats Herstelondersteuning - Stichting Psychiatrie en Filosofie

“Herstel” is een belangrijk begrip geworden in de ggz. Ervaringsdeskundigheid, empowerment en eigen regie zijn sleutelwoorden. Ook zingeving en spiritualiteit krijgen meer aandacht. Vragen over zingeving horen bij uitstek tot het domein van de filosofie. Deze lezingencyclus wil het gesprek over herstel, zingeving en spiritualiteit voeden met nieuwe perspectieven en ideeën.

Het denken over herstel loskloppen

Awee Prins, filosoof aan de Erasmus Universiteit Rotterdam, gaf een lezing over “loskloppend denken”. Prins wil de ggz en de herstelvisie niet bekritisseren. Hij wil niet de theorieën en interpretaties analyseren. Hij observeert, beschrijft en probeert ons denken alleen wat los te kloppen.

Je kunt een landschap zien als boer, als kunstschilder, als wandelaar, ... Maar je kunt er ook naar kijken als landmeter: een lap grond van zoveel bij zoveel meter. Helaas zijn we allemaal landmeters geworden. We willen alles meten. Gevoelens zijn moeilijk te begrijpen, maar gedrag kunnen we wel meten. Dus doen we dat. De ggz gaat uit van diagnostische categorieën. Zo wordt de mens gereduceerd tot een bepaalde “ziekte”. Dat hokjessysteem moeten we loskloppen, maar ook bij de herstelvisie kunnen we dat doen.

Herstel betekent letterlijk het “terugbrengen in de oorspronkelijke staat”, terug naar hoe het was. Maar dat kan natuurlijk niet. Dus wordt gezegd: “herstel gaat over het leren leven met een ontwrichtende aandoening, beperking of kwetsbaarheid. De mogelijkheden en de kracht van de mens staan centraal.” De nadruk ligt op actieve participatie, autonomie en zelfbepaling. Het gaat over het benutten van je eigen kracht, empowerment en meer controle over je eigen leven. Prins huivert door de stelligheid waarmee dit alles gebracht wordt.

Wat de herstelbeweging goed begrijpt, is dat herstellen iets is wat je leven lang duurt. Ze herkent ook dat er schade is toegebracht, door een trauma bijvoorbeeld. Maar dat je zelf alle bakens kunt verzetten en volledig autonoom opereert is een utopie. Dat lukt iemand zonder psychische problemen ook niet.



Wij gaan ervan uit dat we van de duisternis naar het licht moeten gaan. Prins pleit ervoor om je niet af te wenden van de duisternis van het bestaan. Daarmee ontken je de werkelijkheid en je eigen kwetsbaarheid. Je moet je kwetsbaarheid onder ogen durven zien.

De herstelbeweging gaat uit van de “capability approach”. Iedereen moet “in zijn kracht” gezet worden. Iedereen heeft de vrijheid om een leven te leiden dat hij als waardevol ziet. Daardoor wordt onze kwetsbaarheid als ongewenst gezien. Zoals het nu is, hoort het niet. Maar het wordt niet beter, het is goed zoals het is. Er is geen geestelijke gezondheid, voor niemand. “Stabiliteit is de comfortzone van de domheid.” Herstellen is ook iets wat niet iedereen lukt. Je kunt dat niet forceren. “De deur van het geluk gaat naar binnen open. Het heeft geen zin erop te beuken.”

De derde pijler van de herstelbeweging is ervaringsdeskundigheid. Positief is dat de kwetsbaarheid dan wel gezien wordt. De stem van de ervaringsdes-



kundige is belangrijk. Maar in de ggz zitten twee sterfelijken aan één tafel. Twee waanzinnigen, ook al is de één wat sterfelijker en waanzinniger dan de ander. Prins pleit niet voor een “kruisbestuiving” tussen ervaringsdeskundige en professional, maar om een gedeelde praktijk.

Het begrip “zingeving” brengt ons ook niet verder. Het is alsof het leven geen zin heeft. Die moet je er zelf aan geven. En je bent verplicht om dat te doen. Prins vindt het beter om te praten over “zinvinding”, over zin ontvangen, zin zien ontstaan en blij zijn met die momenten. “Geluk is geen toestand die duurzaam is.”

Is het begrip herstel niet te nauw?

Wouter Kusters, filosoof en taalkundige, ging in op de beleving van een psychose. Hij ziet de psychose als een verlangen naar oneindigheid in plaats van zich te verzoenen met de eindigheid. Tijdens een psychose voel je je verbonden met alles, met de kosmos. Buiten de gewone structuren zoek je verbinding met gelijke zielen. Je ziet “Het Licht”, maar tegelijkertijd is er een zeer duistere kant. De angst en de enorme eenzaamheid zijn de andere kant van de medaille.

De herstelbeweging is volgens Wouter Kusters te individualistisch. Het gaat allemaal om de eigen regie. We zijn allemaal uniek en moeten met onszelf aan de slag. Waanzin is een individueel probleem dat we zelf moeten oplossen. Alsof een stoornis een toestand is waaraan je je moet onttrekken. Maar waarom praten over een “psychische stoornis” en niet over een existentiële of een sociale?

Je kunt het vergelijken met carnaval. Rollen en regels verdwijnen. De openbare orde wordt opengemaakt. Het losbandig gedrag is een uitlaatklep die nodig is om het systeem niet uit elkaar te laten spatten. Orde beteugelt de chaos, maar er kan alleen vernieuwing plaatsvinden door chaos. Af en toe moet je teruggaan naar iets van chaos. De maatschappij kan herstellen en zich vernieuwen door iets van de waanzin te leren over de grondslagen van de existentie.

Er is altijd een dynamiek tussen eindigheid en oneindigheid. Het zien van Het Licht en het “alles weten” houdt een keer op. Je wordt geconfronteerd met de eindigheid. Je raakt verstrikt in een kluwen van wanen en hallucinaties. Je raakt “psychisch ontwricht”. Herstellen kan niet, want je wordt niet heel.

De herstelbeweging benadrukt dat we lijden en dat we daar iets aan moeten doen. We moeten uit onze kluwen komen. Herstellen zou de enige manier zijn om dat te kunnen doen. Maar eigenlijk hoeft je helemaal niets te doen om uit die kluwen te komen. Het gebeurt gewoon. ‘Normale mensen’ hebben een gedeelde kluwen en kunnen dat ook loslaten. Ook bij een psychose gaat om het loslaten van het lijden en niet alleen om het bestrijden ervan.

De herstelbeweging zegt ook dat mensen moeten leren om hun eigen verhaal te schrijven, hun herstelverhaal. Alsof je je eigen leven kunt herschrijven. Er is helemaal geen waarheid en dus ook niet één herstelverhaal. Als je niet verstrikt wil raken in je eigen kluwen kun je beter iets anders gaan doen. “Ga dansen, of zo!”

Chantal Caes

De volgende lezingen vonden plaats op 15 september en 24 november 2017.

PSYCHIATRIE | FILOSOFIE De Stichting psychiatrie en filosofie wil onderzoek in het grensgebied van psychiatrie en filosofie bevorderen.
www.psychiatrieenfilosofie.nl

 In de Werkplaats Herstelondersteuning werken 8 ggz-instellingen en Kenniscentrum Phrenos samen om de herstelondersteunende zorg te verbeteren.
www.herstelondersteuning.nl