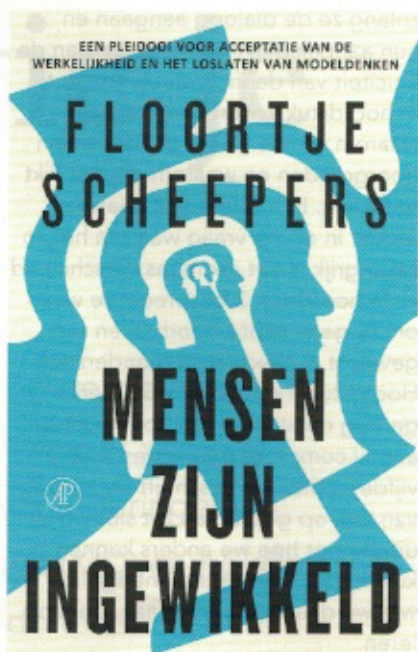


recht om te



*zijn ingewikkeld* een belangrijk en toegankelijk boek geschreven. De titel en ondertitel van het boek dekken perfect de lading ervan: individuele mensen zijn niet in een model te vangen en de werkelijkheid is altijd weerbarstiger dan categorisatie suggereert of een protocol kan ondervangen. De normen voor categorieën zijn gebaseerd op gemiddelden, maar in de echte wereld zijn er maar heel weinig mensen die exact aan die gemiddelde normen voldoen. De psychiatrie is geen exacte wetenschap en de oorzaak van individuele ontregeling is nooit compleet te doorgronden. Alhoewel we leven in en met ons lichaam en ons denken plaatsvindt in de hersenen zijn de gedachten zelf niet materieel. Een gedachte kronkel valt niet op dezelfde wijze te benaderen als een gebroken been. De psychiatrie past bescheidenheid en doet er goed aan de eigen grenzen te kennen en te accepteren. Dit is geen slecht nieuws: mensen hebben een groot aanpassingsvermogen en zijn in staat, in verbinding met anderen, weer te herstellen. Hulpverleners kunnen hierbij een cruciale rol spelen,

### **Mensen in de echte wereld**

Door **Werner van de Vrede**, ambulante behandelaar  
BuurtZorgT, Amsterdam Centrum

Floortje Scheepers is hoogleraar innovatie in de ggz en heeft met *Mensen*

zolang ze de dialoog aangaan en hun aanpak blijven aanpassen aan de uniciteit van de individuele patiënt. In hoofdstuk 1 wordt onderzocht waarom we menselijk gedrag willen doorgronden en waarom dit niet lijkt te lukken. In hoofdstuk 2 gaat de auteur in op de vraag waarom het zo belangrijk is dat elk mens verschillend is. In hoofdstuk 3 bespreekt ze waarom er geen echte doorbraken zijn geweest in psychiatrisch onderzoek. Hoofdstuk 4 gaat over hoe menselijk gedrag ontstaat uit een onmeetbaar aantal complexe interacties. Het vijfde hoofdstuk beschrijft de invloed van taal op gedrag en tot slot wordt uitgediept hoe we anders kunnen kijken naar psychische ontregeling en wat we daarover van elkaar kunnen leren.

Dialoog is een cruciaal begrip in dit boek, wat heel mooi tot uiting komt in de opzet. Na elk hoofdstuk volgt een reflectiesessie waarin verschillende denkers en deskundigen dieper op de stof ingaan. Scheepers heeft hiervoor een aantal klinkende namen weten te strikken, waaronder Gerrit Glas, Jim van Os, Trudy Dehue, Arnon Grunberg en Andries Baart, om er enkele te noemen. In deze sessies wordt de originele tekst van Scheepers niet altijd gespaard, maar dit lijkt haar niet te deren. Het boek leest als een eerlijke zoektocht naar kennis en wijsheid en het ego van de auteur is daar ondergeschikt aan. De essentie en waarheid zijn niet te vangen, maar elke toevoeging van een nieuw perspectief brengt ons er wel dichterbij. In een echte dialoog moet men ook naar de ander luisteren en eigen meningen zijn er om uit te dagen, niet om je achter te verschuilen. *Mensen zijn ingewikkeld* behoort tot de betere boeken die dit jaar zijn verschenen. Een waardevolle aanvulling voor ieders boekenkast.

**Scheepers, F., (2021)**

***Mensen zijn ingewikkeld - Een pleidooi voor acceptatie van de werkelijkheid en het loslaten van modeldenken***

Amsterdam: Uitgeverij de Arbeiderspers (pp. 238, €21,99)

### **Positieve psychologie in theorie en praktijk**

Door Werner van de Vrede

In het jaar 2000 hebben de psychologen Seligman en Csikszentmihalyi het begrip 'positieve psychologie' geïntroduceerd. Sindsdien heeft de positieve psychologie invloed verworven als zelfstandig vakgebied en wordt die als perspectief toegepast in diverse deelgebieden van de psychologie, zoals ontwikkelingspsychologie, arbeids-organisatiepsychologie, sociale - en klinische psychologie. De positieve psychologie heeft het versterken van het positieve in plaats van het bestrijden van klachten als uitgangspunt. De focus ligt op het gezonde aspect, op het goede leven en het welbevinden. Een voor de hand

liggende kritiek op een dergelijke benadering is dat die het lijden uit de weg zou gaan. Een blik die eenduidig op het positieve gericht is, brengt inderdaad het risico met zich mee van een hedonistische feel-goodfilosofie, waardoor iemand met echte problemen met lege handen achterblijft. Om deze reden is er een tweede golf in de positieve psychologie – de PP 2.0 – ontstaan. Daarin ligt meer nadruk op zingeving, culturele diversiteit en rekenschap geven van het daadwerkelijke bestaan van lijden. In deze herziene uitgave van het oorspronkelijk in 2013 verschenen handboek zijn negen of elf nieuwe hoofdstukken toegevoegd (heeft de inleiding óf de achterflap het hierover bij het juiste eind?) en wordt een leesbaar en helder overzicht gegeven van de huidige stand van zaken in deze stroming. Zowel de theorie als de praktijk komen ruimschoots aan bod en het boek is niet alleen interessant voor lezers die de diepte in willen, maar ook voor mensen die het fijn vinden om te grasduinen in inspirerende ideeën en/of potentiële interventies. Wie wordt er nu niet blij van compassie, vergeving, optimisme en dankbaarheid?

Sympathiek aan dit boek is dat er ook met kritische blik naar de eigen grondslagen en praktijk wordt gekeken. Niet alles blijkt even bewezen effectief en er bestaan geen heilige huisjes. Deze intellectuele eerlijkheid maakt deze uitgave naast een rijke ook nog een degelijke aanvulling op bestaande literatuur. Het handboek is aan de prijzige kant, maar een absolute aanrader!

**Bohlmeijer, E., Jacobs, N, Walburg, J.,A. & Westerhof, G., (red.)(2021)**  
***Handboek positieve psychologie - Theorie, onderzoek en interventies.***

Amsterdam: Boom uitgevers (pp. 552, €62,95)

