

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

info@bua.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

Verdragen – Copingmechanismen bij psychische pijn

monoloog waarin secularisering, humanisme, lezen, schrijven en kunst aan bod kwamen. Ik genoot van dit entertainment en de prachtige zinnen die Grunberg gebruikte. Ze deden denken aan helpende gedachten: ‘Besef dat je op drijfzand staat en besef helpt’, of: ‘In extreme situaties ben ik verlost van mijzelf en dat zijn extreem gelukkige momenten.’ Ik probeerde in dit betoog van Grunberg de aansluiting met de andere sprekers te vinden en dacht deze te hebben gevonden. Ik mocht de afsluitende vraag van de dag stellen: ‘Is de rode draad in uw verhaal en de link met dit symposium “het in beweging blijven”, in de breedste zin van het woord?’ Waarop Grunberg zo’n complex antwoord gaf dat ik tot op vandaag nog niet weet of hij het met mij eens was.

Mariëlle Beckers is orthopedagoog en systeemtherapeut en werkt in Amsterdam-West in haar eigen praktijk Buro Bloei.

Tevens is ze werkzaam als verbinder in het nieuwe gebiedsgericht samenwerken van de gemeente Amsterdam. E-mail: marielle@buro-bloei.nl

Referenties

- Dam, L. van (2024). *Eindeloze identiteiten – Een nieuwe kijk op de mentale gezondheids crisis onder jongeren* [Oratie]. Universiteit van Amsterdam.
- Hintum, M. van (2021). *Doe eens normaal – Over de zin en onzin van psychiatrische diagnoses*. Prometheus.
- Oenen, F.J. van (2019). *Het misverstand psychotherapie*. Boom.
- Oenen, F.J. van (2025). *Verdragen – Over de hulp helpt mythe*. Boom.
- Os van, J. (2017). *De DSM-5 voorbij – Persoonlijke diagnostiek in een nieuwe ggz*. Bohn Stafleu van Loghum.

<https://doi.org/10.5553/ST/092436312025037003007>

Perspectivistische lenigheid

Congres NVRG

[Utrecht, 14 maart 2025]

Nienke Smulders

In maart was ik voor het eerst aanwezig bij het jaarlijkse NVRG-congres, dat als thema perspectivistische lenigheid had. Ik was benieuwd hoe deze complexe term concreet zou worden ingevuld. Journalist Frénk van der Linden leidde ons door de dag heen. Van der Linden durfde zijn eigen pijn rondom de scheiding en ruzies van zijn ouders te verweven in zijn vragen aan de ander. Dit leidde onder andere tot een persoonlijke omschrijving van ‘polarisatie’, namelijk: ‘elkaar kwijtraken als geliefden en familie’, van Fridus van der Weijden, voorzitter van de NVRG.

Filosoof Lammert Kamphuis verzorgde de eerste keynotelezing over de filosofie van de lenigheid. Kamphuis groeide op in een naar eigen zeggen weinig lenige, orthodox-gereformeerde gemeenschap. Met zijn eindeloze enthousiasme illustreerde hij dat we voornamelijk zien dat anderen vastzitten in hun eigen gelijk en ons tegelijkertijd weinig bewust zijn van ons eigen perspectief. Hij liet ons kennismaken met het begrip affectieve polarisatie, oftewel ons gevoel over andersdenkenden. De haat en online bubbel nemen toe en we omgeven ons met steeds homogener netwerken. Dat is volgens hem een copingmechanisme om nog enigszins grip te behouden in deze onzekere wereld. Kamphuis wist het publiek met humor en luchtigheid serieus te raken. Hij benadrukte dat lenigheid pas een prestatie is als je ergens voor staat en gaf ons verschillende tips mee om onze lenigheid te oefenen.

nen. Met de baobabboom in Senegal als voorbeeld, waar mensen van verschillende geloofsovertuigingen zich verzamelen, overtuigde Kamphuis ons dat wij een fysieke gemeenschappelijke grond nodig hebben om ontmoetingen met anderen plaats te laten vinden. Vervolgens vroeg Kamphuis ons om aan te geven hoe perspectivistisch lenig wij onszelf vinden op een schaal van 1-5 door onze hand op te steken. Wanneer ik een applaus krijg omdat ik mijzelf als enige in de zaal een lage score geef, vraag ik me tijdens dit ongemakkelijke moment af hoe wij omgaan met mensen die anders denken dan wijzelf. Applaudiseren we daar even voor, of durven we er ook echt naar te luisteren? En in hoeverre kan ik zelf beoordelen hoe lenig ik ben?

Tijdens mijn overdenkingen startte Frans Boeckhorst, gepensioneerd psycholoog, systeemtherapeut en psychotherapeut, zijn keynotelezing over systemische lenigheid. Boeckhorst deed de complexiteit van de term eer aan door systemische lenigheid uit te leggen als het gebruiken van de ziel als klapdeur. Hiermee bedoelde hij het in- en uitzoomen binnen micro-, meso- en macrocontexten. Hij gaf het advies om altijd in twee contexten tegelijk te denken, want dan krijg je verschil. Verder benadrukte hij het belang van tijd. Door circulair denken zijn wij het lineaire denken uit het oog verloren, terwijl verleden, heden en toekomst naast elkaar belangrijke concepten zijn. Lenig zijn is volgens hem kunnen switchen tussen contexten en tijd. Reflexieve lussen tussen de drie tijdseenheden kunnen nieuwe betekenissen geven. Dagvoorzitter Van der Linden illustreerde het belang van dit switchen met zijn ervaring met zijn ouders, die veertig jaar vastzaten in een ruzie uit het verleden. Verzoening vond plaats op het moment dat zij zich van hun

eigen perspectief naar het perspectief van de ander konden verplaatsen. De taligheid en complexiteit van de lezing van Boeckhorst deden mij beseffen hoe veelomvattend het is om lenig te kunnen zijn en blijven. Ik zag dat we met een homogene groep waren, waardoor we wellicht weinig andere geluiden zouden horen. Zoals Boeckhorst het zelf verwoordde tijdens zijn lezing: 'Als je alleen de lagere school hebt gehad, dan red je het hier niet.' Ik vroeg mij af: bereiken we vandaag de ander, of benadrukken we onbedoeld toch ons eigen perspectief en dat van gelijkgestemden?

Na de pauze nam ik deel aan de parallelsessies van Sabine Vermeire, systeemtheoretisch en narratief psychotherapeut bij de Interactie-Academie, en Flip Jan van Oenen, gepensioneerd arts en systeemtherapeut. Vermeire liet ons haar narratieve werkwijze direct ervaren door verschillende vragen te beantwoorden en een kraal te kiezen die symbool stond voor ons antwoord. Van de startvraag over mijn favoriete gerecht leidde ze me in korte tijd naar de vraag wat belangrijke anderen waarderen aan mij. Vervolgens illustreerde Vermeire haar werkwijze met behulp van een verhaal over Jim en zijn pleegouders, die vastzitten in een kolkende rivier van lineair-causale probleemverhalen. Het verhaal van Jim stond symbool voor het feit dat we geneigd zijn individuele oplossingen te zoeken voor complexe problemen, waarbij we de context als achtergrond zien in plaats van als fundamenteel voor het bestaande probleem. Vermeire benadrukte de kracht van *belonging* en *agency* en pleitte voor coherentie in hulpverlening in plaats van versnippering. Ze vertelde enthousiast over hoe ze samen met Jim en zijn pleegouders rondwandelde in zijn landschap, waarbij Jim zowel gids als co-regisseur was. Ze riep op om platgelopen paden te verla-

ten: *laying down a path while walking*. Ze eindigde met foto's van het Stadsjuweel in Brussel, een collectieve kralenketting van pijn, veerkracht en houvast, gemaakt door een grote groep jongeren. Hiermee is Vermeire er in mijn ogen in geslaagd om haar eigen baobabboom te planten.

In de tweede parallelsessie van Flip Jan van Oenen over verdragen stelde hij dat het merendeel van psychisch lijden ondanks therapie blijft bestaan. De tijd lijkt onze belangrijkste heemeester te zijn: zo gaan klachten als angst en depressie in de meeste gevallen na verloop van tijd vanzelf weg. Van Oenen riep ons op om een andere positie in te nemen ten opzichte van onze cliënt. Als professional help je de cliënt de tijd door te komen en te verdragen, met strategieën als hoop houden, smart delen en in beweging blijven. In het grotere systeem geloofde hij in een begrensde ggz-aanbod dat congruent is met het bescheiden effect van psychotherapie. Tijdig afsluiten geeft volgens hem de boodschap 'ik verdraag het', terwijl voortzetten van behandelingen valse hoop kan geven. Het zette mij aan het denken dat ik het soms moeilijk kan verdragen als het slechter gaat met een cliënt, mij te verantwoordelijk voel en het gevoel heb iemand in de steek te laten als ik tijdig afsluit. Afscheid nemen is een complex iets, waar ik nog niet zo lenig in ben.

De laatste keynotelezing werd verzorgd door Michelle van Tongeren, huis- en straatarts in Rotterdam-Zuid. Met verhalen en schokkende foto's uit haar praktijk liet zij zien dat mensen op straat sneller ziek worden en inefficiënt worden geholpen. Met haar ervaringen zowel in Nederland

als op Sint-Eustatius, een eiland in Caribisch Nederland, vecht zij voor een andere vorm van professionaliteit. In mijn beleving komen hulpverleners op dit gebied inderdaad snel tegenover elkaar te staan: je bent professioneel of je bent het niet. Van Tongeren leek professionaliteit meer als een continuüm te zien. Zij geloofde erin dat je mensen op een professionele manier dichtbij kunt laten komen. Net als Vermeire enthousiasmeerde Van Tongeren ons om nieuwe paden te durven bewandelen en ons te verdiepen in degenen met wie we die paden bewandelen. Het raakte mij hoezeer zij opkomt voor dak- en thuislozen op straat en hoe goed zij voor deze mensen zorgt. Tegelijkertijd leek het mij een groot en soms eenzaam gevecht dat nog weinig gemeenschappelijk voelt met andere professionals en zorgorganisaties.

Terugdenkend aan dit NVRG-congres roepen de lezingen veel nieuwe vragen bij me op, wat voor mij inherent is aan het vak van systeemtherapie. Het heeft me opnieuw bewust gemaakt dat lenig zijn oneindig oefenen is. Het vraagt een blijvende nieuwsgierigheid naar dingen waarvan je weet dat je ze niet weet. Lenig ben je dankzij ontmoetingen met anderen, wellicht vooral met andersdenkenden. Lenig zijn is beseffen dat het niet gaat om de waarheid, maar om wat ertoe doet voor jou en de ander.

Nienke Smulders werkt als systeemtherapeut (i.o.) bij iHub Familiezorg Amsterdam. E-mail: nienke.smulders@ihub.nl

<https://doi.org/10.5553/ST/092436312025037003008>