

Normale mensen in een gekke wereld

Gijs Jansen

Binnen de psychologie staat de cliënt centraal. Dat is logisch, want de cliënt komt immers met de hulpvraag. Vervolgens wordt een diagnose gebruikt als kapstok voor de problemen die iemand ervaart. Is iemand erg somber, dan heeft hij een depressie. Is iemand bang, dan heeft hij een angststoornis. Vervolgens richt de therapie zich op het verminderen van de klachten, zodat het juk van de diagnose weer kan worden afgeworpen.

Een interessante basisaanname hierbij is dat het hebben van psychische klachten raar is en dat we daar wat aan moeten doen. Door louter het perspectief van de cliënt aan te nemen, gaan we er vanuit dat de oorzaak van de problemen bij de cliënt ligt. En dat terwijl het juist onze context is die de problemen veroorzaakt!

De centrale vraag is of wij met z'n allen nu zo gek zijn, of dat onze context niet veel te ingewikkeld is geworden. Bijvoorbeeld: Tegenwoordig ben je, als je je niet sociaal gedraagt, al vrij snel slachtoffer van het label 'autisme'. Omdat je collega's hebt, Facebook, Twitter en feestjes, eist de context dat je je sociaal vernuftig gedraagt. Lukt dit niet, dan val je van de wagen en heb je een psychische stoornis.

Nog niet zo lang geleden hadden mensen met gebrekkige sociale vaardigheden geen enkel probleem om zich te handhaven binnen onze maatschappij. Een jaar of tachtig geleden werkten de meeste mensen op het land, zonder internet of ingewikkelde gesprekken over gevoelens. Het is dus niet het individu dat onvoldoende functioneert, maar de context die de lat voor velen tegenwoordig veel te hoog legt.

Vanuit het perspectief van de cliënt bezien moeten we alles maar aankunnen. Maar als je analyseert hoe ingewikkeld onze context de afgelopen decennia is geworden, dan snap je heel goed dat veel mensen dit tempo niet altijd bij kunnen benen.

We vertellen mensen dat er iets mis met ze is, dat ze in therapie moeten om van hun klachten af te komen en dat ze nóg beter hun best moeten doen om de moderne tand des tijds te trotseren. De context dwingt ons om een soort Supermensen te zijn. Het dragen van die cape is voor velen een hele zware last.

We zouden deze cape van ons af kunnen werpen door te beseffen dat we normale mensen zijn in een steeds gekker wordende wereld. Als je jezelf bekijkt vanuit de ingewikkelde context waaruit je voortvloeit, dan snap je waarschijnlijk een stuk beter dat, en waarom je soms psychische klachten ervaart.

Als we als therapeuten een grondhouding aannemen die meer ruimte biedt aan invoelbare, verklaarbare menselijke worstelingen, wie weet zal het woordje 'stoornis' dan op termijn verdwijnen uit ons jargon.

Kan ik ook weer lekker mezelf zijn.

www.act-opleiding.nl