

De verbeelding van veerkracht in toekomstverhalen van mensen die psychiatrische zorg ontvangen

Anneke Sools

SAMENVATTING

Met de door de positieve psychologie versterkte focus op mogelijkheden wordt ook aandacht voor de toekomst belangrijker. Deze bijdrage introduceert een op persoonlijke toekomstverhalen gebaseerde benadering in de geestelijke verzorging. De onderzoeksvraag is: Hoe verbeelden mensen die psychiatrische zorg krijgen hun veerkracht en de ontwikkeling daarvan in verhalen over hun gewenste toekomst? In een kwalitatieve analyse van 43 brieven vanuit de toekomst van mensen die waren opgenomen in een Duitse psychiatrische kliniek bleken twee vormen van veerkracht voor te komen: 1) een negatieve vorm gericht op het afstand nemen van een probleemsituatie om zodoende ruimte te creëren voor een gewenste toekomst; 2) een positieve vorm gericht op het levendig verbeelden van een gewenste toekomstige situatie als alternatief voor een huidig probleem. Het hoofdstuk eindigt met een reflectie op de implicaties van een toekomstgerichte aanpak voor de praktijk van de geestelijke verzorging. Erkenning van het lijden blijft belangrijk, maar het vertrekpunt wordt verlegd naar een horizon van mogelijkheden en het verlangen naar een zinvol leven.

INLEIDING

De positieve psychologie is een stroming binnen de psychologie waarin een omslag wordt beoogd in theorie, onderzoek en toepassingen van een focus op ziekte, gebrek en klachten naar een focus op mogelijkheden, welbevinden en de kracht van mensen (Wong, 2011; Bohlmeijer et al., 2013). Met de nadruk op mogelijkheden en kansen wordt ook aandacht voor de toekomst, als ruimte van het mogelijke bij uitstek, belangrijker. De toekomst is een ruimte van het mogelijke, omdat vanuit ieder heden meerdere paden naar de toekomst mogelijk zijn. De toekomst ligt niet vast, al zijn sommige toekomstige toestanden wel waarschijnlijker dan andere. De toekomst is ook onzeker, onvoorspelbaar en onkenbaar, wat bij sommige mensen exploratiedrift en creativiteit opwekt en bij anderen angst en controledrang. Ook verschillen mensen en culturen in hoe belangrijk zij toekomstgericht denken vinden, hoeveel invloed zij denken te hebben op de toekomst, hoe open ze staan tegenover alternatieve toekomstscenario's, en hoe moeilijk zij het vinden om een alternatieve toekomst (met meer zingeving bijvoorbeeld), voor zich te zien.

In de psychologie was al vroeg aandacht voor het menselijk vermogen om vooruit te kijken en mogelijkheden te zien voor de toekomst. William James (1890) bijvoorbeeld zag de menselijke geest als een generator van mogelijkheden. Abraham Maslow (1968) zei dat geen theorie van de mens compleet is zonder rekening te houden met een toekomst die dynamisch (als ervaring) aanwezig is in het heden. Die innerlijke, dynamische toekomst is nodig om groei te verklaren, omdat we niet alleen het verleden als bagage gedoemd zijn tot herhaling van zetten. Ook de persoonlijkheidstheorie van Adler (1947) was gebaseerd op het uitgangspunt dat de toekomst als drijvende kracht de ontwikkeling van mensen motiveert en richting geeft (hij noemde dit *Leitlinie* – leidraad). Met deze opvatting stond hij kritisch tegenover Freud die het verleden als drijvende kracht zag. De laatste jaren heeft het empirisch onderzoek naar hoe mensen denken over hun toekomst een grote vlucht genomen. Dat is te zien aan publicaties zoals *Homo Prospectus* (Seligman et al., 2016) van enkele prominente positief psychologen en de bundel *The Psychology of Future Thinking* (Oettingen, Sevincer & Gollwitzer, 2018) met vooral bijdragen uit de cognitieve en sociale psychologie. Uit dit psychologische onderzoek blijkt dat optimistisch, concreet en doelgericht denken over een toekomst die nabij en persoonlijk relevant is, helpt om gezonder, gelukkiger en succesvoller te worden.

Dat klinkt als een maakbaarheidsideologie, denk jezelf gelukkig! Het positief-psychologisch onderzoek is weliswaar heel divers en de theorie is meer genuanceerd, maar in mijn ogen ligt inderdaad impliciet de maakbaarheidsideologie ten grondslag aan veel

(Amerikaans) positief-psychologisch onderzoek. Voor zover de positieve psychologie uitgaat van maakbaarheid, zijn hierbij de volgende drie kanttekeningen te plaatsen. Ten eerste is er de meer algemene kritiek op een controlehouding ten aanzien van de toekomst. Giddens (1991) waarschuwde vanuit de sociologie 20 jaar geleden al voor een risicosamenleving die gericht is op het koloniseren van de toekomst. Het voorspellen, controleren en beheersen van mogelijke risico's vindt tegenwoordig op grote schaal plaats op basis van algoritmen, statistische voorspellingen en risicoanalyses. Vanuit de antropologie en ecologie wordt gewaarschuwd voor uitwassen hiervan zoals het speculeren op risico, het uitsluiten van groepen mensen op basis van hun risicoprofiel, en het voorbijgaan aan de kracht en mogelijkheden van mensen ook als de kansen ongunstig lijken. Weliswaar doet de positieve psychologie het omgekeerde, namelijk inzetten op potentieel in plaats van op risico-uitsluiting, maar de basishouding van het controleren van het leven is dezelfde. Echter, juist als het om het ervaren van een zinvol leven gaat, schiet een houding van maken en controleren te kort.

Daarover gaat de tweede kritiek op de maakbaarheid van het eigen leven, afkomstig van de existentiële benadering van veerkracht. Veerkracht kan worden gedefinieerd als het vermogen om na en ondanks (langdurige) tegenslag te navigeren naar een gezonde en zinvolle toekomst. Schuhmann en Van der Geugten (2017) vatten de uitgangspunten van een existentiële benadering van veerkracht mooi samen: 1) veerkracht omvat leren omgaan met en accepteren van de inherente onzekerheid, onvoorspelbaarheid en oncontroleerbaarheid van het bestaan; 2) veerkracht is geen simpele 'skill' waarmee je tegenslagen kunt 'oplossen' zoals je met een tang een spijker verwijdert; 3) kwetsbaarheid en tegenslagen horen bij het leven; worstelen met het leven is in zichzelf niet pathologisch; 4) zingeving is een cruciaal onderdeel van veerkracht en daarbij hoort een gevoel van richting en betekenis. Uit deze benadering van veerkracht spreekt een open houding ten opzichte van de toekomst.

Zowel een open, ontvangende houding als een gesloten, op controle gerichte houding ten aanzien van de toekomst hebben voor- en nadelen. Uiteindelijk hebben we beide nodig in het leven om onze dromen ook te realiseren. Het denken over de toekomst omvat bovendien meer dan alleen de houding ten aanzien van de toekomst. Verbeelding speelt een belangrijke rol in het genereren van toekomstbeelden, voorbij het rationeel stellen van doelen en bedenken van plannen. Die nadruk op verbeelding en creativiteit vormt het uitgangspunt van een op toekomstverhalen gestoelde geestelijke verzorging. In dit hoofdstuk introduceer ik deze benadering in de geestelijke verzorging en geef de eerste resultaten weer van een onderzoek naar toekomstverhalen van mensen die psychiatrische zorg ontvangen. Wat zien deze mensen, die te maken hebben met langdurige en ingrijpende tegenslag en kwetsbaarheid,

als een voor hen gewenste toekomst? Dit is een vraag die hoop oproept en mensen in de psychiatrie benadert als mensen met een toekomst. Het is echter (nog) geen vanzelfsprekende of gangbare vraag in de psychiatrie en het psychiatrisch onderzoek. In aansluiting op de opkomende beweging van herstelgericht werken in de psychiatrie is de vraagstelling: *Hoe verbeelden mensen die psychiatrische zorg ontvangen hun veerkracht en de ontwikkeling daarvan in verhalen over hun gewenste toekomst?*

TOEKOMSTPERSPECTIEVEN VAN MENSEN DIE PSYCHIATRISCHE ZORG ONTVANGEN

In deze paragraaf bespreek ik twee al wat oudere onderzoeksbenaderingen van toekomstperspectieven van mensen die psychiatrische zorg ontvangen, die met de opkomst van de positieve psychologie nieuwe actualiteit krijgen. De eerste is de temporele benadering van ‘psychiatrische aandoeningen’ ontwikkeld door de psychiater Frederic Melges (1972, 1982). De tweede is het onderzoek naar persoonlijke hoop van de psychiater Peter Nunn (1996). Deze benaderingen zijn niet alleen interessant omdat ze een relatieve uitzondering vormen in het onderzoeken van hoopvolle toekomstperspectieven in de psychiatrie. In die zin zijn ze te beschouwen als voorlopers van de positieve psychologie. Ze zijn bovendien interessant vanwege de focus van deze bundel op zingeving.

Melges (1972, 1982) stelde een temporeel perspectief op psychiatrische aandoeningen voor. In de gehanteerde terminologie is de tijdgeest herkenbaar waarin hij zijn onderzoek deed. Depressie werd volgens hem gekenmerkt door spiralen van hopeloosheid, waarbij de toekomst geblokkeerd, leeg en betekenisloos voelt. Psychose zag hij als een vorm van temporele desintegratie en incoherentie, waarbij heden, verleden en toekomst door elkaar heen lopen. Neurose definieerde hij als angst voor de toekomst, gekenmerkt door een ambivalente en dreigende tijdsbeleving. Sociopathie en verslaving waren volgens hem het resultaat van een geïsoleerd heden, sterke gedrevenheid door korte-termijnverlangen, en disconnectie van verleden en toekomst. Dementie tenslotte, hoewel niet zozeer psychiatrisch, zag hij als een vorm van tijdsdesoriëntatie. Het werk van Melges gaf een heel nieuw inzicht in de aard en het ontstaan van lijden in de psychiatrie.

Het risico van deze indeling van aandoeningen is een blokkade van hersteltrajecten, vooral wanneer de categorieën als vaststaand worden beschouwd. Dit treedt op wanneer bijvoorbeeld het beeld dat depressieve mensen nu eenmaal zwart naar de toekomst kijken als een onvermijdelijk gegeven wordt opgevat waar niets meer aan te doen is. Melges zag echter wel degelijk therapeutische mogelijkheden en ontwikkelde daarvoor de toekomstgerichte psychotherapie. Die therapie omvat twee stappen.

Stap 1. Beeldtherapie: een duidelijk beeld krijgen van wie je wilt worden of waar je naartoe wilt

Stap 2. Toekomstige autobiografie: ontdekken en ‘oefenen’ van plannen en handelingen om gekozen doelen te bereiken

Deze therapie en het bijbehorende onderzoek lijkt een vroege dood gestorven, vermoedelijk letterlijk door het voortijdig overlijden van Melges. Elementen ervan zijn wel terug te vinden in andere therapieën zoals oplossingsgericht werken, maar daarin is het verhalende perspectief niet meegenomen dat zo duidelijk zichtbaar is met name in de stap van de toekomstige autobiografie. De narratieve therapie zoals die later in de jaren ‘80 en ‘90 van de vorige eeuw ontwikkeld werd door White en Epston (1990) heeft ook een duidelijke toekomstgerichte component: het vertellen van alternatieve verhalen wordt gestimuleerd door het ‘verdikken’ van ‘dunne’ verhalen. Dit zijn verhalen waarvan de kiem al in het verleden aanwezig is, maar die worden uitvergroot tijdens de therapie. De toekomstige autobiografie, zoals Melges die zag, verschilt echter in een belangrijk opzicht van de techniek van het verdikken van dunne verhalen. Terwijl narratieve therapie draden spint vanuit het verleden, vertrekt de toekomstige autobiografie vanuit het toekomstbeeld. Toekomstbeelden staan uiteraard niet los van het verleden. Ze worden mede samengesteld uit eerdere herinneringen en ervaringen, en de realiseerbaarheid ervan vereist dat er een relatie tussen het heden en verleden wordt gelegd (anders kunnen we als mens geen continuïteit ervaren in ons leven). Toch is de perspectiefwisseling die Melges voorstelde (van toekomst naar heden in plaats van verleden naar toekomst) een cruciale stap om tot creatieve, nieuwe levensinvullingen te komen die zinvoller en hoopvoller zijn dan oude patronen.

Hoe kunnen mensen in de psychiatrie begeleid worden naar een hoopvollere toekomst? In antwoord op deze vraag stelde Nunn (1996) een vorm van verwachtingsmanagement voor, maar de term *verwachtingsbegeleiding* past in mijn optiek beter bij de aard van geestelijke begeleiding dan het “managen” van verwachtingen. Verwachtingsbegeleiding omvat vier aspecten: 1) eigenaarschap en een gevoel van regie hebben over uitkomsten, 2) het ervaren van doel en zin in het leven, 3) waargenomen steun van anderen en het hebben van rolmodellen¹, 4) het hebben van een positief beeld van het toekomstig zelf en van een pad naar de toekomst. Deze herken ik als zingevingaspecten: Zo kunnen de drie aspecten eigenaarschap, doel en zin, positief zelfbeeld begrepen worden als de

¹ Nunn spreekt over leiderschapsfiguren en noemt dan autoriteitspersonen zoals artsen en therapeuten, maar ik zou dit graag verbreden naar rolmodellen van alle rangen en standen. Denk bijvoorbeeld aan het belang van ervaringsdeskundigen, van romanfiguren of alledaagse helden.

“behoeften aan betekenis” die Baumeister (1991) onderscheidde (self-efficacy, purpose and value, positive self-worth). Maar ook verbinding met anderen en rolmodellen kunnen bronnen van zin zijn (Alma & Smaling, 2009).

Volgens Nunn verschillen mensen in de mate waarin ze behoefte hebben aan realisering van deze vier zingevingaspecten. De eerste drie aspecten (regie, doel en zin, sociale steun en relaties) zijn belangrijk voor de eerder genoemde existentiële benadering van veerkracht. Met het vierde aspect sluit Nunn's begeleidingsvoorstel de twee stappen in de toekomstgerichte therapie van Melges in. Samen vormen deze vier aspecten het vertrekpunt voor een analyse van de wijze waarop mensen in de psychiatrie hun toekomstige veerkracht en de ontwikkeling daarvan verbeelden.

EMPIRISCH ONDERZOEK

CASUSBESCHRIJVING

Danielle Preen, masterstudent aan de afstudeerrichting positieve psychologie en technologie aan de Universiteit Twente, verzamelde tijdens haar stage in een Duitse psychiatrische kliniek brieven van mensen die daar tijdelijk verbleven. De kliniek telde in totaal 140 bedden, en kende een gemiddeld verblijf van 8 weken. Er verbleven patiënten met verschillende diagnoses, waarbij angst, depressie of co-morbiditeit van angst en depressie het meest voorkwamen. In de kliniek waren creatieve schrijfopdrachten een gangbaar onderdeel van het therapeutisch aanbod. Voor het onderzoek is toestemming verkregen van de ethische commissie van de Universiteit Twente en van de kliniek zelf.

DEELNEMERS

In totaal verzamelde Preen 43 brieven die werden geschreven tijdens een groepssessie onder begeleiding van een ervaren zorgverlener. Verschillende patiënten bleken de brieven later in hun individuele gesprekken in te brengen en de zorgverleners waren enthousiast over wat het instrument hen bracht. De 43 brieven waren afkomstig van 20 vrouwen en 23 mannen in de leeftijd van 18 tot 65 jaar (37% was ouder dan 45 jaar). De meerderheid (60%) was laaggeschoold en 53% had een relatie.

MATERIAAL: BRIEF VANUIT DE TOEKOMST

De ‘Brief vanuit de Toekomst’ is een creatieve schrijfoefening die zijn oorsprong vindt in een gezondheidsbevorderingscursus voor ouderen met licht depressieve klachten. Deze brief wordt sinds enige jaren ook gebruikt voor onderzoeksdoeleinden om inzicht te krijgen in hoe

mensen de toekomst verbeelden (Sools & Mooren, 2012; Sools, Tromp, & Mooren, 2015; Sools, Triliva, & Filippas, 2017; Sools et al., 2018). Er is ook een focusgroep methodiek ontwikkeld om het schrijven en delen van de brieven in groepsverband te begeleiden (Sools, Tromp, & Mooren, 2013). Voor mensen die zich beter uitdrukken in andere media dan schriftelijke wordt een beeldende variant aangeraden. De instructie van de brief is erop gericht om schrijvers een levendig toekomstbeeld te laten visualiseren. Hierin verschilt dit instrument van sommige andere toekomstgerichte instrumenten die vaak alleen naar naar doelen of wensen vragen. Het risico hiervan is dat de toekomst vaag en abstract blijft (voor meer achtergrondinformatie over de aard van de instructie zie Sools, in press).

De instructie is om met een tijdsmachine naar de toekomst te reizen, naar een *gewenste* toekomst en die zich zo levendig mogelijk voor te stellen alsof deze gerealiseerd is. Daarbij kan de vraag gesteld worden waar en wanneer de voorgestelde gewenste toekomst plaatsvindt. Vervolgens is de uitnodiging om een brief te schrijven naar een publiek in het heden (vaak het huidige zelf van de schrijver) waarin de toekomstige situatie, het toekomstige zelf en leven worden beschreven. Daarnaast wordt ook gevraagd om het pad dat naar die toekomst heeft geleid te beschrijven en een boodschap mee te geven aan het publiek in het heden. De brief omvat dus zowel het toekomstbeeld als de toekomstige autobiografie die Melges voorstelde. De brief vanuit de toekomst stelt mensen in staat om gedrag, emoties en denken in een imaginaire ruimte te ‘oefenen’ alsof de verbeelde toekomst al echt gerealiseerd is. De verbeelde toekomst wordt omgezet in verhalende vorm door de ontstane beelden van de toekomstige gebeurtenissen te vertalen in gesproken en/of geschreven taal. Door woorden aan de verbeelding te geven, komt een betekenisverleningsproces op gang dat reflectie stimuleert en zin en richting geeft aan het heden.

ANALYSE

De brieven zijn geanonimiseerd, gedigitaliseerd en vertaald vanuit het Duits. De brieven werden aanvankelijk door Preen geanalyseerd aan de hand van de temporele benadering van Melges om te zien op welke wijze innerlijke tijdsbeleving voorkwam. Voor deze bijdrage heb ik een secundaire kwalitatieve analyse van de brieven uitgevoerd met als doel meer inzicht te krijgen in verbeelde vormen van veerkracht door mensen in de psychiatrie. Ik volgde daarbij twee stappen. Eerst zocht ik naar patronen in het voorkomen van veerkracht op basis van een vergelijkende analyse van overeenkomsten en verschillen tussen de brieven. Deze analysestap resulteerde in twee hoofdvormen van veerkracht. Daarna voerde ik een diepte-analyse uit van twee brieven die representatief waren voor de geïdentificeerde hoofdvormen. Die diepte-

analyse bestond uit een combinatie van een open, exploratieve analyse van de inhoud en uit een analyse vanuit in eerder onderzoek naar voren getreden vormaspecten van de brieven met gerichte aandacht voor de vier aspecten van verwachtingsbegeleiding van Nunn.

RESULTATEN

De verzamelde brieven vertonen variatie in lengte, toon, mate van detail, de inhoud van wensen en dromen en de mate waarin een pad naar de toekomst wordt vermeld. Opvallend is dat een deel van de schrijvers verbeeldt hoe hij of zij in de toekomst met een stressvolle situatie of chronisch lijden heeft leren omgaan, maar de probleemsituatie wordt niet altijd expliciet genoemd of uitgewerkt. Ondanks de grote individuele variatie kunnen overstijgend twee vormen van veerkracht onderscheiden worden. De eerste is negatief (gericht op wat iemand *niet* meer wil of verlangt) in de zin dat afstand wordt genomen van een probleem in het heden of verleden. De tweede is positief (gericht op wat iemand *wel* wil of verlangt) waarin een gewenste alternatieve toekomst wordt verbeeld². Van beide vormen zal hieronder een exemplarische brief geanalyseerd worden.

Brief 1. Vrouw - Draken willen vliegen

2012

In mijn huis / thuis

Hallo mama,

Ik schrijf je omdat ik deze leegte en onuitgesproken situatie tussen ons niet meer kan uithouden. Dit is mijn derde keer dit jaar in de kliniek in [plaatsnaam] en ik heb veel geleerd over mezelf en mijn gedrag. Om nu echter enkele dingen voor mij en mijn gezin te doen, moet ik het gevoel krijgen dat ik vrij en onafhankelijk kan zijn en handelen. Ik heb dit tot nu toe niet kunnen doen omdat ik een afhankelijkheidsstoornis tegenover jou heb.

In jouw ogen heb ik bepaalde dingen nooit goed genoeg gedaan of onvoldoende voor jou. Er waren bijna alleen beschuldigingen en verwijten van jou. Dat heeft mijn leven zeer gevormd en ik vind het erg moeilijk om lof of afkeuring van andere mensen aan te nemen. Ik vertaal dat altijd meteen negatief.

² Het onderscheid positief en negatief gaat net als bij de aanduiding positieve psychologie om nadruk op wat wel kan en mogelijk is in plaats van op wat niet (langer) mogelijk of wenselijk is. Een positieve of negatieve vorm van de verbeelding bevat dan ook geen (waarde)oordeel en gaat niet over de waardering of emotie die de persoon zelf, een onderzoeker of begeleider hierover of hierbij heeft.

Nu is het tijd voor jou om me te bevrijden zoals in het lied van Pur. Draken willen vliegen³ ... nu zou ik willen beginnen mijn leven te leven met mijn man en mijn zoon. Ik wil eindelijk zorgeloos de dag in gaan zonder bang te zijn voor wat ik nu weer verkeerd heb gedaan. Gewoon weer een keer lachen en zorgeloos zijn. Misschien zullen onze paden elkaar in de toekomst weer ontmoeten en zullen we een manier vinden om anders met elkaar om te gaan.

Op dit moment wil ik gewoon in staat zijn om me van je los te maken zodat ik kan beginnen om van mijn leven te genieten.

Deze brief wordt gekenmerkt door een zeer korte tijdshorizon (het jaar 2012 waarin de toekomst plaatsvindt is hetzelfde jaar als waarin de studie werd gedaan en de brief werd geschreven). Dit is een indicatie dat toekomst en heden heel dicht bij elkaar liggen voor deze schrijver. De plek waar de toekomst zich afspeelt is (t)huis (het Duitse zu hause heeft de dubbele betekenis van huis en thuis). De brief is niet geschreven aan de eigen persoon maar aan 'mama'. Mama wordt in de aanhef met hallo begroet (niet bijvoorbeeld met 'lieve') wat een relatieve afstand tot haar moeder aangeeft. De hele brief staat in het teken van (het zich losmaken van) de relatie met moeder. Ze sluit de brief niet af met een begroeting aan haar moeder, wat een niet-afgeronde indruk geeft en een open einde suggereert.

De alineastructuur heeft een temporele ordening. De eerste alinea situeert de brief in het heden. Hier lijkt een sprong in tijd en plaats te hebben plaatsgevonden van de toekomst thuis naar het moment van briefschrijven in het nu. Deze alinea staat in het teken van een probleemomschrijving. Het probleem ervaart zij in het heden, maar ze gaat ook nog verder terug in het verleden om het probleem verder te verhelderen. In de tweede alinea zien we wat ik een kwetsbaar nieuw begin zou noemen. De schrijfster gebruikt woorden die een nieuwe toekomst aankondigen zoals 'nu is het tijd om' en 'Ik wil'. We krijgen niet meer dan een glimp te zien van deze nieuwe toekomst ('gewoon weer eens lachen en zorgeloos zijn'). In de derde alinea richt de schrijfster zich weer direct tot haar moeder in het heden. Ook nu is de toekomst open en onzeker ('misschien'). De laatste eenregelige alinea tenslotte gaat ook over het heden ('op dit moment') en haar intentie voor de toekomst ('ik wil...beginnen').

Hoe komen de aspecten van verwachtingsbegeleiding van Nunn voor? De brief lijkt te fungeren als een oefening in het verkrijgen van meer eigen regie. Ze wil vrij en onafhankelijk zijn en zegt zelfs dat ze een afhankelijkheidsstoornis heeft. Het proces van meer regie nemen

³ Het lied *Drachen Sollen Fliegen* van de Duitse pop-band *Pur* staat op het album "Pur - 20 Jahre Eine Band". Het refrein luidt: Laß mich endlich fliegen, Kapp die Nabelschnur, Denn Drachen sollen fliege, Ohne feste Spur

is ook te zien in het gebruik van de ik-vorm: ‘ik heb veel geleerd’ en ‘ik moet het gevoel krijgen dat...’. De ervaring van doel en zin gaan in de brief over zin in het leven ervaren. Deels is deze zin positief geformuleerd als genieten, lachen en zorgeloos zijn. Deels is de zin negatief geformuleerd als ‘zonder bang te zijn voor wat ik nu weer verkeerd heb gedaan’. Steun ontleent de schrijfster aan ‘Het lied van Pur. Draken willen vliegen’. Haar moeder is haar vooral tot last. Haar man en zoon worden niet als bronnen van steun genoemd, maar meer als waardevolle relaties die haar leven doel en zin geven (met wie ze wil genieten).

Alles bij elkaar is het toekomstbeeld dun beschreven in wensvorm en niet als geleefde realiteit. De brief staat vooral in het teken van het breken met het verleden en van een voorzichtig nieuw begin. De nadruk ligt op de probleembeschrijving in het heden. Over het pad naar toekomst leren we wel dat het doorbreken van de afhankelijkheidsrelatie met “mama” nodig is om haar gewenste toekomst te bereiken. Maar welke handvatten en obstakels er voor haar zijn om dit pad te lopen, daarover krijgen we geen informatie. Samengevat betekent veerkracht in deze verbeelde toekomst het nemen van afstand van een duidelijk geïdentificeerde probleemsituatie in het heden om ruimte te creëren voor een gewenste toekomst.

Brief 2. Vrouw - De gelukkigste persoon op aarde

Lieve Jasmijn!

Ik schrijf deze brief nu aan jou, zodat je rustig en vol vertrouwen vooruit kunt kijken en de zekerheid hebt dat je je leven leidt zodat het je vervult. Het is vandaag een aangename zomerdag en ik zit in de tuin van ons huis. Het bruist en krioelt in de weide die besprenkeld is met kleurrijke bloemen. Willem maakt koffie voor ons en we willen zo meteen dobbelen. Gisteren heb ik gebakken en de kinderen gebeld. Ze zullen later ook komen. Dan zal het druk zijn. Sarah komt met echtgenoot en kinderen. Anja komt wat later. Zij en haar man hebben plannen voor iets anders. En Max haalt zijn vriendin op en komt dan terug. Ik geniet van de stilte voor de drukte om van de drukte na de stilte te kunnen genieten. Ik voel me de gelukkigste persoon op aarde. Willem en ik hebben nu tijd voor elkaar en genieten ervan. Soms kijken we tv of spelen (spelletjes?). We gaan regelmatig samen in bad. Nu hebben we een extra groot bad. Naar voetbal kijken doen we ook nog. Werner is nog steeds zo beziel. Ik zie ernaar uit. We gaan ook regelmatig uit eten en ijs eten. De ene keer gaan we in de zon en de zee en dan weer naar de weide in de bergen. Ik neem de dingen zoals ze komen, ik ben blij

met het goede en hoef het zware niet alleen te doorstaan. Mijn geliefden scharen zich om me heen en daar hoef ik niet veel voor te doen. Slechts simpelweg er zijn.

Iets om naar vooruit te kijken!!!

Je vooruitzorgende Jasmijn

Deze brief start niet met een vermelding van tijd of plaats. Gaandeweg leren we dat de schrijfster in de tuin van haar huis zit en dat het zomer is. Hoe ver in de toekomst deze sprankelende zomerdag plaatsvindt, weten we niet. Mochten we de schrijfster kennen, dan zouden we op basis van de geschatte leeftijd van de kinderen en kleinkinderen iets kunnen afleiden over de tijdshorizon. Met de aanhef ‘Lieve Jasmijn’ geeft de schrijfster een warme relatie tussen haar toekomstige en huidige zelf weer. Dat het toekomstige zelf het goed voor heeft met het huidige zelf zien we ook aan de motivatie om de brief te schrijven ‘zodat je rustig en vol vertrouwen vooruit kunt kijken en de zekerheid hebt dat je je leven leidt zodat het je vervult’. Deze zorg vanuit de toekomst komt ook terug in de afsluitende groet.

Deze brief heeft maar één alinea die als een bewustzijnsstroom is opgeschreven en zich volledig afspeelt in het toekomstig heden. De brief leest als een levendige verbeelding van de toekomstige gewenste situatie met veel zintuiglijke details die de lezer een goed beeld geven van hoe de toekomst eruit ziet. De enige uitstapjes naar het verleden zijn naar het directe verleden (‘gisteren’) van de verbeelde toekomst. De gedetailleerde beschrijving van de zomerdag in de tuin wordt gepresenteerd als een voorbeeld van een algemener gelukkig leven (‘we hebben nu tijd voor elkaar’, ‘we hebben een extra groot bad’ en ‘we gaan regelmatig uit eten en ijs eten’). We krijgen geen beeld van de reden waarom ze in de kliniek is opgenomen (huidige probleemsituatie) behalve dat ze ‘het zware’ niet alleen hoeft te doorstaan. Hoe deze situatie van ervaren steun is ontstaan, komen we niet te weten.

Als we naar de vier aspecten van verwachtingsbegeleiding kijken, spreekt uit de brief een tevreden actor die met vertrouwen en zekerheid haar leven leidt. Eigen regie lijkt daarin niet als probleem naar voren te treden. In de toekomstige situatie zien we regie in huishoudelijke en familiale zaken (bakken en de kinderen bellen). De evaluatie aan het einde toont een vorm van relationeel eigenaarschap: ‘ik neem de dingen zoals ze komen, ik ben blij met het goede en hoef het zware niet alleen te doorstaan. Mijn geliefden scharen zich om me heen en daar hoef ik niet veel voor te doen. Slechts simpelweg er zijn’. Dit is iemand die vol overgave en vertrouwen geniet en niet worstelt met het leven. De ervaring van zin spat van het papier af in het kunnen genieten en met aandacht waarnemen van haar leven, haar

omgeving en de mensen die haar dierbaar zijn. Het verlangen naar deze toekomst is tastbaar in opmerkingen als ‘ik zie ernaar uit’. Haar geliefden zijn voor haar een hulpbron. Kortom, het beeld van de gewenste toekomst is alles bij elkaar helder en specifiek, maar we leren niets over het pad ernaartoe en de problemen waarvoor zij is opgenomen in de kliniek. Deze brief bevat geen probleemsituatie in heden, verleden of toekomst. Slechts heel kort wordt melding gemaakt van ‘het zware’ dat hiermee wel een vorm van erkenning krijgt in deze toekomst.

Een dergelijk brieftype met een levendige toekomstverbeelding maar zonder pad is geen uitzondering. In eerder onderzoek onder een grote steekproef van honderden mensen deelnemers uit een niet-klinische populatie kwam dit als een van de drie meest gangbare hoofdtypen naar voren (Sools, Tromp, & Mooren, 2015). We beargumenteerden toen dat de typologie niet normatief gebruikt moest worden, maar als methode om te bepalen *waar* mensen zijn in hun verbeelding van de toekomst. In een vervolgonderzoek onder mensen met persoonlijkheidsproblematiek vonden we een gelijke verdeling van de brieftypen als in de niet-klinische studie (Tuyll van Serooskerken et al., 2018). Zulke bevindingen zijn belangrijk, omdat ze tegenwicht bieden aan het idee dat mensen in de psychiatrie niet of beperkt in staat zouden zijn om de toekomst te verbeelden. Er kunnen allerlei, uiterst menselijke, redenen zijn om geen pad naar de toekomst te kunnen of willen verbeelden die niet pathologisch van aard zijn. Dit gezegd hebbende kan de observatie van het ontbreken van een pad en van eigen regie over het pad zeker een aanknopingspunt bieden voor een dialoog. Die dialoog zou kunnen gaan over waarom een pad ontbreekt in de brief, of de briefschrijver een pad wel belangrijk zou vinden en waar de briefschrijver naartoe zou willen werken. Daarbij is vanuit positief-psychologisch perspectief echter van belang om de aandacht evenzeer te richten op wat wél mogelijk is en om de kracht en zin die uit de brief spreken te versterken.

Samengevat betekent veerkracht hier het levendig verbeelden van een gewenste toekomstige situatie die kan fungeren als krachtig alternatief voor een huidig (impliciet) probleem.

CONCLUSIE EN DISCUSSIE

In antwoord op de vraag hoe mensen in de psychiatrie hun toekomstige veerkracht en de ontwikkeling daarvan verbeelden in verhalen van een gewenste toekomst kunnen op basis van dit onderzoek globaal twee vormen van veerkracht worden onderscheiden. De eerste is exemplarisch voor de negatieve vorm van veerkracht gericht op het nemen van afstand van een duidelijk geïdentificeerde probleemsituatie in het heden om ruimte te creëren voor een gewenste toekomst. De tweede is exemplarisch voor de positieve vorm van veerkracht gericht

op het levendig verbeelden van een gewenste toekomstige situatie als alternatief voor een huidig probleem. Deze versimpeling, die geen recht doet aan de complexiteit van toekomstverbeelding, kan wel behulpzaam zijn om twee vormen van toekomstverbeelding te verduidelijken die overeenkomsten met respectievelijk de traditionele klacht-verminderende benadering en de kracht-bevorderende benadering. Beide vormen hebben hun eigen waarde die afhankelijk van de situatie en fase van ontwikkeling een rol zou kunnen vervullen. Toekomstig onderzoek zou zich moeten richten op de werking van beide vormen in relatie tot elkaar, waarbij meer aandacht nodig is voor de positieve vorm.

De vraagstelling van dit hoofdstuk ging niet alleen over vormen van veerkracht, maar ook over hoe de ontwikkeling hiervan verbeeld wordt. Het pad naar de gewenste toekomst blijkt echter in beide voorbeelden niet tot slechts beperkt naar voren te komen. Eerder hebben we bepleit om een dergelijke “afwijking van de instructie” (namelijk om een pad te visualiseren) niet normatief te beoordelen (Sools, Tromp & Mooren, 2015), maar als startpunt voor een dialoog bijvoorbeeld over waarom iemand geen pad heeft gevisualiseerd, of iemand zo’n pad wel zou willen visualiseren en realiseren en wat daarvoor nodig is. Wanneer mensen wel in staat zijn om een toekomstbeeld voor zich te zien, maar het pad nog onderontwikkeld is, vormt dit een aanknopingspunt om samen met een begeleider te werken aan het pad. Andersom, wanneer een toekomstbeeld wel aanwezig is, maar alleen vaag omschreven, dan kan het verder uitwerken van een levendig toekomstbeeld een belangrijke volgende stap zijn.

Meer algemeen biedt de brief vanuit de toekomst nog meer aanknopingspunten voor individuele vervolfbegeleiding. Zo kunnen naast toekomstbeeld en toekomstbiografie ook de andere drie aspecten van verwachtingsbegeleiding handvatten bieden door verder te bouwen op hoe de briefschrijver eigen regie, doel en zin, en de steun van anderen en van rolmodellen verbeeld heeft. Als een bepaald aspect afwezig is, kan dit ook een belangrijke ingang bieden om te verkennen welke bestaande bronnen van zin in het leven versterkt kunnen worden of welke nieuwe aangeboord kunnen worden om de gewenste toekomst te realiseren. Dit vergt van de geestelijke verzorging een kanteling om het brede palet aan zingevingsinstrumenten dat reeds beschikbaar is te vertalen naar toekomstgerichte vormen van geestelijke begeleiding. Hoewel erkenning van het lijden belangrijk blijft, wordt het vertrekpunt in de begeleiding een horizon van mogelijkheden en het verlangen naar een zinvol leven.

REFERENTIELIJST

Alma, H.A. & Smaling, A. (Red.). (2009). *Waarvoor je leeft. Studies naar humanistische*

- bronnen van zin*. Amsterdam: SWP.
- Adler, A. (1947). *Menschenkenntnis*. Zurich: Rascher Verlag & Cie.
- Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life*. New York, NY: Guilford.
- Bohlmeijer, E., Bolier, L., Westerhof, G. & Walburg, J.A. (2013). *Handboek positieve psychologie: Theorie, onderzoek en toepassingen*. Amsterdam: Boom.
- Giddens, A. (1991). *Modernity and self-identity. Self and society in the late modern age*. Cambridge: Blackwell Publishing.
- James, W. (1890). *The principles of psychology*. New York: Holt.
- Maslow, A.H. (1968). *Toward a psychology of being*. New York: D van Nostrand Company.
- Melges, F. T. (1972). Future oriented psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 26(1), 22-33.
- Melges, F. T (1982). *Time and the Inner Future: A Temporal Approach to Psychiatric Disorders*. John Wiley and Sons.
- Nunn, K. P. (1996). Personal hopefulness: A conceptual review of the relevance of the perceived future to psychiatry. *British Journal of Medical Psychology*, 69(3), 227-245
- Oettingen, G., Sevincer, T. & Gollwitzer, P.M. (2018). *The Psychology of Future Thinking*. New York: Guilford Press.
- Preen, D. (2013). *Hoe tikt jouw klok? Een onderzoek naar de tijdsbeleving in narratieve toekomstverbeelding aan de hand van toekomstbrieven bij mensen met een psychiatrische achtergrond*. Masterscriptie Universiteit Twente.
- Schuhmann, C., & Geugten, W. van der (2017). Believable visions of the good: An exploration of the role of pastoral counselors in promoting resilience. *Pastoral Psychology*, 66(4), 523–536.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2014). *Positive psychology: An introduction*, 279-298. Springer Netherlands.
- Seligman, M.E., Railton, P., Baumeister, R.F. & Sripada, C. (2016). *Homo Prospectus*. Oxford: Oxford University Press.
- Sools, A. (in press). Back from the future: A narrative approach to researching personal imagined futures. *International Journal of Social Research Methodology*.
- Sools, A., Triliva, S., Fragkiadaki, E., Tzanakis, M., & Gkinopoulos, T. (2018). The Greek Referendum Vote of 2015 as a Paradoxical Communicative Practice: A Narrative, Future-Making Approach. *Political Psychology*, 39(5), 1141-1156
- Sools, A., Triliva, S., & Filippas, T. (2017). The role of desired future selves in the creation of

- new experience: The case of Greek unemployed young adults. *Style*, 51(3), 318-336
- Sools, A.M., Tromp, T., & Mooren, J. H. (2015). Mapping letters from the future: Exploring narrative processes of imagining the future. *Journal of Health Psychology*, 20(3).
- Sools, A. M., & Mooren, J. H. (2012). Towards Narrative Futuring in Psychology. *Graduate Journal of Social Science*, 9(2), 206.
- Sools, A.M., Mooren, J. H., & Tromp, T. (2013). Positieve gezondheid versterken via narratieve toekomstverbeelding. In E. T. Bohlmeijer, L. Bolier, G. Westerhof, & J. A. Walburg (Red.), *Handboek positieve psychologie. Theorie, onderzoek, toepassingen*. Amsterdam: Boom.
- Tuyll van Serooskerken, M. van, Westerhof, G. J., & Sools, A. M. (2018). Back to life. Societal participation, recovery and narrative futuring for patients with personality disorders in a rehabilitation program. *Tijdschrift voor Psychotherapie*, 44(5), 281–298.
- White, M. & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. New York, London: Norton & Company.
- Wong, P. (2011). Positive Psychology 2.0: Towards a Balanced Interactive Model of the Good Life. *Canadian Psychology*, 52(2):69-81.