

BETER VAN WEL



JEFFREY WIJNBERG

*Beter van wel*

Nog meer provocatieve psychologie

---

MET SIGMUND-ILLUSTRATIES  
VAN PETER DE WIT

SCRIPTUM PSYCHOLOGIE

Copyright © 2016 Jeffrey Wijnberg  
Copyright illustraties © 2016 Peter de Wit  
Copyright auteursportret cover © Siese Veenstra  
Vormgeving cover en binnenwerk [www.igraph.be](http://www.igraph.be)

Enkele tekstgedeelten zijn eerder als column  
verschenen in *De Telegraaf*

All rights reserved. No part of this book may be reproduced  
or transmitted in any form or by any other means, electronic  
or mechanical, including photocopying, recording or by  
any other information storage and retrieval system, without  
permission from the publisher.

ISBN 978 94 6319 011 4  
NUR 770 Psychologie Algemeen

[WWW.SCRIPTUM.NL](http://WWW.SCRIPTUM.NL)  
[TWITTER.COM/SCRIPTUMNL](https://TWITTER.COM/SCRIPTUMNL)  
[FACEBOOK.COM/UITGEVERIJSCRIPTUM](https://FACEBOOK.COM/UITGEVERIJSCRIPTUM)

# *Inhoud*

## DEEL I *Het neurotisch handboek*

Inleiding	II
1 Piekeren met hartstocht	16
2 Liever denken dan doen	24
3 Leugenachtig leven	32
4 Problematiseren	40
5 Wantrouwen als basishouding	48
6 Onvrede kweken	57
7 Opgaan in dilemma's	65
8 Verwachtingen koesteren	73
9 De pineut zijn	81
10 Dwangmatig precies	89
11 Toegeven aan emoties	96
12 Vernielzuchtig	104
13 Het leven vrezen	112
14 Vermijding in variaties	120
Nawoord	128

## DEEL 2 *Dat moet ik nog een plekje geven*

Inleiding	133
1 Bagage	134
2 Een plek geven	137
3 Mijn ding	139
4 Eerlijk gezegd	142
5 Aan het lijntje	144
6 Op een rijtje	146

7	Eigen invulling	148
8	Gebakken lucht	151
9	Leermomenten	153
10	Het eeuwige traject	156
11	Leuk als norm	158
12	Hum-hum-therapie	161
13	In balans	163
14	Geen beleving	166
15	Tot de kern	168
16	In je kracht	171
17	Houden van jezelf	173
18	Klikbaarheid	176
19	Pieker je suf	178
20	Passend werk	181
21	Wat is assertief	183
22	Psychologisch correct	186
23	Lekker oppervlakkig	188
24	Loslatingskoorts	190
25	Man en therapie	192
26	Niet persoonlijk bedoeld	195
27	Jezelf kwetsbaar opstellen	197
28	Nogmaals	200
29	Werkwinkeliers	202
30	Oud zeer	205
31	Emotionele blokkade	207
32	Communicatiestoornis	210
33	Perfectionisme is prima	212
34	Parkeerstress	215
35	Statusangst	217
36	Laten we maar zeggen	220
37	Positieverbetering	222
38	Tussen de oren	225
39	Klimaatpsychologie	227
40	Plan van aanpak	230

41	Het supervrouwsyndroom	232
42	Trek ik niet	235
43	Uitpraten	237
44	Omgaan met omgaan	240
45	Zelfvertrouwen bestaat niet	242
46	Emotionele diarree	245
47	Leuke ouders	247
48	Oude koeien	250
49	Verwerkingsonzin	252
50	Werken aan valkuilen	255
51	Het Grote Geheim	257
52	Zoiets als van	260
53	Gemakkelijk leven	262
54	Schijnt aan deskundigheid	265
55	Wie ben ik	267

### DEEL III *De zin van onzin*

	Inleiding	273
1	Liefde en het gevaar	275
2	Het probleem van de oplossing	288
3	De beklemming van vrijheid	301
4	Volwassen worden of niet	316
5	Succes is ook niet alles	329
6	Aangepast of ongepast	342
7	De zin van onzin	355
8	Opschieten met geduld	368
9	Simpel is ingewikkeld	380
10	Het ongerijmde	393
	Tot slot	406
	Over de auteur	409





DEEL I

*Het neurotisch  
handboek*



## *Inleiding*

Frits is nu 39 als hij weer op mijn spreekuur verschijnt. Al eerder kwam hij voor therapiegesprekken, meestal als hij een geliefde kwijt was. Op dit moment oogt hij behoorlijk depressief en is hem door de bedrijfsarts geadviseerd om zijn werkzaamheden als gemeenteambtenaar voor onbepaalde tijd te staken. Frits vertelt over zijn klachten van oververmoeidheid, concentratiegebrek en slapeloosheid. Hij is heel erg geschrokken van een paniekaanval die hij kreeg toen hij in de supermarkt boodschappen aan het doen was. Daardoor blijft hij het liefst binnen de veilige muren van zijn huis en durft het niet aan om naar de kapper te gaan, met wie hij stevast om de drie weken een afspraak heeft. In het jaar dat volgt, komt Frits elke week voor een therapeutisch gesprek, met als voornaamste doel om weer gezond aan het werk te kunnen. Tijdens de eerste maanden van zijn bezoeken aan mij gaat het nog slechter met hem dan het in eerste instantie was: hij verwaarloost zichzelf, lijdt aan eenzaamheid en voelt een levensangst die zo sterk is dat het hem in alles verlamt.

Na een maand of drie krabbelt hij heel langzaam maar zeker overeind, gaat eindelijk weer eens naar de kapper en maakt een afspraak met een arbeidsdeskundige om te praten over re-integratie op zijn werk. Hij weigert om medicatie voor zijn depressieve klachten te slikken met het argument dat hij liever lijdt en vecht dan een medicijn te moeten innemen waardoor hij geen controle heeft over zijn gevoelsleven.

Behalve mij, zijn broer en vader spreekt hij geen andere mensen omdat hij met niemand ooit iets van een echte vriendschap is aangegaan. Zijn huidige vriendin maakt de relatie uit omdat Frits, zoals zij het zegt, te egocentrisch is voor een normale verhouding. Opvallend is dat Frits niet echt ontgaan lijkt door zijn zoveelste relationele mislukking: 'Mijn vriendin is nooit tevreden, deelt zelden een compliment uit, en ik ben onderhand allergisch voor haar eisende stem.'

De belangrijkste motivatie voor Frits om zijn re-integratieproces serieus te nemen, is om zijn pensioengelden veilig te stellen. En met enige aanpassingen, onder andere door zijn leidinggevende taken in te ruilen voor concreet uitvoerend werk, komt hij na tien maanden weer achter zijn bureau te zitten. Het contact met mij als therapeut is voor Frits zeer belangrijk, en er is geen enkel persoonlijk onderwerp dat hij uit de weg gaat, maar hij zegt ook: ‘Jegens ieder ander mens ervaar ik een zeer sterk wantrouwen, vooral omdat je nooit weet hoe ze van je willen profiteren.’

Naast een basishouding van wantrouwen, voelt Frits zich in het contact met mensen onzeker en doet hij zich altijd beter voor dan hij is. Hij houdt niet van reizen en heeft een zorgelijk karakter. Aan de kleinste verandering tilt hij heel zwaar en hoewel hij al langer naar een groter huis en betere buurt wil verhuizen, durft hij de stap niet te nemen, vooral omdat hij het financiële risico als te groot ervaart. Trouwen en kinderen krijgen heeft hij nooit echt serieus overwogen, omdat de gevoelde verantwoordelijkheid hem te veel afschrikt.

Wanneer Frits door een psychiater beoordeeld zou worden, zou hij waarschijnlijk als diagnose krijgen: dwangmatige persoonlijkheidsstoornis voortkomend uit een verstoorde emotionele ontwikkeling in de hechtingsfase, waardoor angst voor intimiteit en controleverlies op de voorgrond treden, met een sombere grondstemming bij een man die zijn levensangst bezweert door geld op te potten. Zonder het predicaat in de mond te nemen, zie ik Frits zelf als een typische neuroot, die elke dag weer aan het leven lijdt, en een behoorlijke geestelijke strijd moet leveren om zijn hoofd boven water te houden. Hoewel hij in de gesprekken met mij, bij herhaling, de wens uitspreekt om ‘lichter’ door het leven te willen gaan, houdt hij tegelijkertijd aan zijn problemen vast alsof het zijn persoonlijke kroonjuwelen zijn. Elke mogelijkheid om constructieve verandering in gang te zetten weet Frits op magistrale wijze te saboteren, iets waar ik hem van harte in ondersteun. Dat kan ook omdat in mijn provocatieve stijl van werken het ontmoedigen van positieve verandering de interventie bij voorkeur is:

- Het probleem is momenteel dat ik nog zo weinig kan genieten.
- Genieten, genieten? Hoe kom je daar nu ineens bij? Genieten is toch

nooit iets waar jij op uit bent? Je schaapjes op het droge krijgen, dat is waar jij je op moet concentreren; laat het plezier maar over aan mensen die hun geld verbrassen.

- Ja, nee, maar ik bedoel meer dat ik nu op het werk ook wel eens weer wat plezier wil ervaren.
- Op het werk? Hoe en met wie?
- Nou ja, met collega's of zo.
- Kijk, dat vind ik nou echt een heel slecht idee. Plezier maken met collega's leidt al heel gauw tot meer persoonlijk contact, en voordat je het weet word je uitgenodigd op een verjaardagsfeest, en dan heb je de verplichting dat je diezelfde mensen moet uitnodigen bij je thuis, en verwachten zij dat je uit eigen zak de hele club trakteert. Ik bedoel, daar zit je toch niet op te wachten, of wel dan?
- Nee, dat is waar. Maar is er geen manier om meer plezier te hebben zonder verplichtingen?
- Nou ja, je kunt lekker in je eentje zat worden en naar een lachfilm gaan kijken, dat wel.
- Ja, veel drinken doe ik al en dan harde muziek aan.
- En, hoe bevalt dat?
- Ja, goed, behalve de kater de volgende dag.
- Ach ja, dan ben je weer verplicht om gezonder te leven.
- Ja, precies; er is altijd weer iets wat moet.
- Ja, en het is al moeilijk genoeg om de dagelijkse verplichtingen rond te krijgen, laat staan dat er dan nog energie overblijft voor sociaal gedoe, wat mensen dan zien als plezier.
- Ja, da's waar.
- Nou, dus laat dat genieten maar schieten.
- Dat gaat bij mij kennelijk vanzelf.

Zoals Frits zijn er miljoenen mensen die goede manieren hebben ontwikkeld om zich slecht te voelen en anderen te irriteren. En net als Frits beseffen deze neurotici maar al te goed hoezeer zij aan het leven lijden en daarmee ook hun omgeving het bloed onder de nagels kunnen trekken. Maar dat wil niet zeggen dat neurotische mensen slechte mensen

zijn of dat zij het aan de maatschappij verplicht zouden zijn om van hun neuroses te genezen. Sterker nog, neurotische mensen ervaren in hun lijden juist een sterk gevoelde identiteit en hebben daardoor helemaal geen behoefte om zichzelf te bevrijden van hun zorgen of om constructieve oplossingen te vinden voor de levensproblemen die zij kennen. Juist in hun neurotische gekheid kunnen zij zich toch profileren als bijzondere individuen, over wie de goegemeenschap maar nooit uitgepraat lijkt. Daar komt nog bij dat het neurotisch zijn een eigen logica kent, die in de praktijk van alledag en in relaties met andere mensen heel veel voordeel oplevert. Zo kan de neuroticus die zelfdestrutief van aard is, misschien wel nooit iets afmaken, maar hij profiteert wel van het feit dat hij de belangrijkste verantwoordelijkheden aan anderen kan overlaten; anderen, die dan op hun beurt het ook weer geweldig vinden om als redder in nood van de destructieve mens op de voorgrond te kunnen treden.

Dit boek heb ik geschreven om tegengas te geven aan de hedendaagse maatschappelijke stroming die eist dat mensen gelukkig, positief en geestelijk bevrijd door het leven moeten gaan. De patiënten die bij mij op het spreekuur verschijnen, hebben er hierdoor nog een probleem bij, namelijk dat zij zich schuldig, onbekwaam en minderwaardig voelen omdat zij niet kunnen voldoen aan die maatschappelijke norm. En tegenstrijdig genoeg zijn het vooral de moderne psychologen die schrijven dat het leven alleen maar de moeite waard is om te leven wanneer de mens zichzelf bevrijdt van het neurotisch lijden. En als hulpverleners dwingen deze psychologen hun patiënten om het piekeren af te zweren, vrolijk gestemd te zijn en in harmonie met hun medemens te leven. In dat opzicht gedragen de psychologen van deze tijd zich als profeten die de boodschap brengen dat de mens alleen maar de moeite waard is als hij het lijden kan afzweren. Maar het is niet aan psychologen of welke hulpverleners dan ook om te bepalen hoe mensen moeten leven. Hulpverleners hebben de professionele plicht om het lijden te verlichten van hun patiënten, maar alleen dan wanneer de patiënten hier expliciet om vragen. Vervolgens hebben hulpverleners de professionele plicht om grondig te onderzoeken of hun patiënten gemotiveerd genoeg zijn om tot

constructieve verandering te komen, alsook of diezelfde patiënten de verantwoordelijkheid willen dragen die met constructieve veranderingen samengaat. En in de therapeutische praktijk zal meer dan eens blijken dat neurotische mensen maar al te graag willen volharden in een levensstijl van zelfkwelling. En goed beschouwd hoeft daar niets mis mee te zijn. *Het neurotisch handboek* is een ode aan al die mensen die het levenslijden tot een ware kunst hebben verheven, alsook de relaties met hun medemens boeiend en kleurrijk weten te maken. *Het neurotisch handboek* is ook echt een handboek en neemt de aspirant-neuroticus bij de hand, zodat hij zich stap voor stap kan bekwamen in een volledig repertoire van zelfkwelling, twijfelzucht en levensangst.