

Ypsilon studiedag over Filosofie en Psychiatrie.

Zaterdag 19 november 2016 te Middelburg. Verslag/terugblik door Anton Feijtel

Wensen.

De deelnemers formuleerden onderstaande wensen na een dag studie filosofie.

In relatie tot mijn kwetsbare naaste wens ik:

- dat contact weer mogelijk is;
- dat we een stap zetten in het realiseren van ons gezamenlijk toekomst plan;
- dat het vertrouwen toeneemt;
- dat we elkaar beter begrijpen;
- dat we deze zomer samen op vakantie gaan;
- dat verrassende mogelijkheden zich zullen voordoen;
- dat onze zelfstandigheid toeneemt;
- dat we eens iets samen doen op basis van gelijkwaardigheid en wederkerigheid;
- dat prioriteiten duidelijker worden.

De betekenis van lijden in de psychiatrie.

Dit onderwerp kwam tijdens deze studiedag kort aan de orde. Conclusie: het lijden heeft geen zin. Anders gezegd: het lijden is nergens goed voor. We kunnen het lijden wel betekenis geven. Het lijden hoort onvermijdelijk bij het leven.

Als een naaste van ons lijdt, willen we helpen. We zijn empathisch. Soms kan het lijden worden getemperd door professioneel handelen (medicijnen, therapie). Altijd is nodig: actief luisteren, meeleven, aanwezig zijn.

De aandoening kwetsbaarheid voor psychose kan als regel niet genezen. Herstel is wel mogelijk, tot op zekere hoogte: leren leven met je beperking. Ook dan is er sprake van verlies en verlies vraagt om rouwverwerking zodat het lijden een plaats krijgt. Het lijden verdwijnt dan niet, het krijgt een andere draaglijker betekenis. Herstellen vraagt tijd!

Van zin hebben naar handeling.

Tijdens de studiedag lazen we samen stukjes tekst van Plato, van Spinoza en van Peter Bieri (alias Pascal Mercier). Deze drie denkers hebben ieder verschillende (tijdgebonden) opvattingen over hoe wij de werkelijkheid waarnemen. Onze manier van kijken bepaalt de betekenis die we geven aan wat we zien. Vandaar de uitdrukking: je kunt het ook anders bekijken.

Deze filosofen hebben ook overeenkomsten. Alle drie vinden ze het belangrijk dat we regelmatig onze gedachten laten gaan en op zoek gaan naar waar wij zin in hebben, naar onze echte wensen. Bij dat zoeken zijn van belang:

-eerlijk zijn tegen jezelf; wat wil jij vooral?

-begrip hebben voor jezelf;

-ergens partij voor kiezen; je voorkeur volgen.

Het gaat om een ketting van doordachte, doorleefde stappen: gedachte – wens – keuze/wil – besluit – handeling.

Niet elke wens kunnen we realiseren, zeker niet op korte termijn. Een wens is dan toch belangrijk omdat een wens ons motiveert en dus kracht en richting geeft.

Genezing wensen van een ongeneeslijke aandoening is buiten de werkelijkheid en deze wens vraagt dus allereerst om betere informatie en doordinking.

We kunnen allerlei wensen hebben; onze wil/keuze beperkt het aantal wensen. Die keuze geeft ook vrijheid: hier sta ik voor! Op die manier geef je duidelijkheid, aan jezelf en aan anderen. Een beperking door de wil geeft op die manier ook veiligheid.

Angst voor verantwoordelijkheid en gebrek aan zelfvertrouwen remt ons om maximaal gebruik te maken van onze vrijheid. Daarom is het goed om regelmatig met jezelf in gesprek te gaan en bovenstaande zoektocht vaker af te leggen. Tot je het gevoel hebt dat je je echte wens hebt gevonden.

Aanbeveling voor een eerste kennismaking met filosofen: Jostein Gaarder, De wereld van Sofie (1991, de 60^e druk is nu verkrijgbaar). Sofie ontvangt geregeld brieven van een zekere Albert. In het boek wordt de verhaallijn over Sofie afgewisseld door de bespreking van een filosoof bij wie ze als het ware op bezoek is.