



Gezonde moed en overmoed

tekst Remco de Winter fotografie Hans Lebbe

Lef en moed zijn ingewikkelde begrippen. Want heb je lef als je ergens niet bang voor bent en dat dus durft te doen? Als je durft iets te doen wat grote consequenties kan hebben? Was de verzetsstrijder moedig die het aandurfde om voedselbonnen te stelen van de Duitsers? Toon je moed wanneer je, als je jong bent, partij kiest voor het kind dat getreiterd wordt en waardoor je weet dat je dan buiten de groep kan komen te staan? Als psychiater neem ik deze begrippen op de hand.

Individuele moed is vaak moeilijker dan collectieve moed. Want de consequentie kan zijn dat je een andere positie binnen de groep krijgt. En wanneer je niet bang hoeft te zijn dat je buiten de groep valt, is het dan wel moed? Ik probeer het verschil te zien tussen lef en moed. Er wordt verondersteld dat lef meer op de korte termijn betekenis heeft en moed langduriger is en meer komt vanuit de basis van je persoonlijkheid.

Moedig en moediger

Gezien vanuit de persoonlijkheidsleer is het boeiend om te bedenken wat de ene mens moediger maakt dan de ander. Uit wetenschappelijk onderzoek naar de ontwikkeling van persoonlijkheid komt

Moed ontwikkel je door leerervaringen

naar voren, dat er een interessante menging is van genetische (erfelijke) en biologische kenmerken die een interactie hebben met de psychologische (geestelijke) ontwikkeling van een mens.

We weten dat er circuits in het brein zijn, waar bepaalde stoffen belangrijk zijn voor de regulering van moed. Er zijn vaak grote verschillen: van jongs af aan durft de een vaak meer dan de ander. De psychologische ontwikkeling wordt voor een groot gedeelte bepaald door leerervaringen. Wat maak je mee? Wat leer je? Hoe word je beïnvloed door anderen in je omgeving?

De psychologische ontwikkeling heeft invloed op je biologische hersenontwikkeling. En deze heeft weer invloed op je psychologische ontwikkeling. Er is een wisselwerking. Zo hebben kinderen die op jonge leeftijd grote trauma's meemaken, vaak een andere hersenontwikkeling dan kinderen die dat niet hebben meegemaakt. Ook bijvoorbeeld drugs hebben hier invloed op.

Psychiatrie en lef

Zelf werk ik in de psychiatrie op de acute gesloten opnameafdelingen en de crisisdienst. Het is de tak van de psychiatrie waar erg verwarde mensen worden gezien. Mensen moeten er vaak tegen hun wil opgenomen worden en soms met dwang worden behandeld. Er moeten regelmatig lastige beslissingen genomen worden over het recht op vrijheid. Beslissingen die door de rechter getoetst moet worden.

Vaak zijn mensen die psychiatrische hulp nodig hebben kwaad en willen ze niets met je te maken hebben. Het tragische is dat we meestal wel weten hoe we moeten behandelen, maar als iemand dat niet wil, is dat erg moeilijk. Iemand beschouwt, bijvoorbeeld omdat hij in een psychose zit, zijn werkelijkheid als de waarheid. En mij ziet hij dan als een vertegenwoordiger van het kwaad.

Het maakt dit vak altruïstisch: je moet professioneel goed en juist handelen, maar daarbij bewust geen dankbaarheid verwachten. De wet beperkt ons, de

familie wil vaker meer en de patiënt wil niets. Het enige wat je kunt doen, is zoveel mogelijk vanuit je professie dát doen waardoor de kans op herstel het grootst is. Vaak moet je daarbij al tevreden zijn met 30% herstel, omdat 100% meestal niet mogelijk is. Soms

vind ik het jammer dat patiënten nooit zullen inzien wat een inspanning het vergt en dat er toch altijd een soort van boosheid bij hen blijft hangen. Dus je kunt niets anders doen dan sympathiek en geduldig blijven. Mensen die in de psychiatrie werken, moeten niet bang zijn en rustig blijven, ook als mensen heel boos zijn door hun ziekte.

Durf zonder remmingen

Een ingewikkelde ziekte waarbij onder andere ook moed niet meer wordt afgeremd, is een manie. Mensen met een manie hebben bijna geen remming meer op hun handelen. Ze voelen zich geweldig en zien geen grenzen meer. Ze handelen soms vanuit een overdreven rechtvaardigheidsgevoel, waardoor er van alles misgaat. Ze durven dan bijvoorbeeld eindelijk hun manager te vertellen waar het op staat, maar zijn niet meer in staat om de consequenties te overzien van het conflict dat ze kunnen veroorzaken. Dit leidt vaak tot ellendige tafereelen. Als er nauwelijks of geen remmingen zijn, heeft durf niets meer met lef te maken.

Verkeerde, bizarre moed

Door een aantal heftige suïcides ben ik steeds meer onderzoek hiernaar gaan doen. Ik onderzoek vragen als: 'Wat maakt nu dat de mens die op overleving en reproductie is geprogrammeerd, tot zelfdestructie wil overgaan?' Driemaal

zoveel mensen gaan dood door suïcide dan door het verkeer. De laatste jaren is dit in Nederland met bijna

40% gestegen! Wat een tragiek dat iemand zich zo ellendig voelt, dat hij de moed opbrengt de meest radicale stap te nemen. Depressie en zelfdoding zijn verschrikkelijk. Wat je daarvoor nodig hebt, noem ik verkeerde of bizarre moed. Maar ik geloof nooit dat het laf is om te kiezen voor de dood!

Het vergt lef en moed om met suïcidale mensen in gesprek te gaan. Daarbij moet je natuurlijk altijd, voor zover mogelijk, de familie en/of dierbaren betrekken. Want wat kunnen naasten veel kracht geven en hoop bieden!

Gezonde moed

Het kan wat verwarrend lijken: moed bezien vanuit een gezonde kant en vanuit een ongezonde kant. Maar zo zie je goed dat gezonde moed een van de belangrijkste eigenschappen is die een mens kan hebben. Het brengt ons verder en zorgt ervoor dat we ons kunnen ontwikkelen en ons niet hoeven vast te houden aan het oude. Het maakt dat we zaken kunnen aanpakken en beter kunnen worden als mens. ●

Wat een tragiek
die meest radicale
stap te nemen

Je moet geen
dankbaarheid
verwachten

.....

Remco de Winter is psychiater op een acute gesloten opnameafdeling, regio-opleider voor de Parnassia Groep voor geestelijke gezondheidszorg. Daarnaast is hij kennisdomeinleider voor de acute psychiatrie bij de Parnassia Groep. Als senior onderzoeker is hij verbonden aan de VU en is hij de Nederlandse vertegenwoordiger voor de International Association for Suicide Prevention. Remco is apostolisch, getrouwd en heeft drie kinderen van tien, twaalf en veertien jaar. Hij neemt zijn plaats in in de gemeenschap Leiden.

.....