

Bespreking: Guus van der Veer

Anne-Christine Staals: 'Spiritualiteit werkt bij vermoeidheid' Praktische tips om je levenslust te koesteren. Uitgeverij Ten Have, Kampen 2009. ISBN 9789025960155, (Chronisch Vermoeidheids Syndroom (CVS) /ME/AG) Zie ook: www.tenhave.nl of www.spiritualiteit werkt.nl

Soort boek/ziekte/stijl: Spiritualiteit werkt bij vermoeidheid is een zelfhulpboek, gebaseerd op persoonlijke ervaringen van de schrijfster. 96 pagina's.

Over de schrijfster: Anne-Christine Staals worstelde van 2005 tot en met 2008 met chronische vermoeidheid. Ze schrijft voor tijdschriften als *Spiegelbeeld* en *Onkruid* over persoonlijke ontwikkeling en groei.

Korte beschrijving: Mensen met langdurige vermoeidheidsklachten waarvoor geen lichamelijke oorzaak kan worden vastgesteld proberen vaak een reden te vinden voor hun vermoeidheid. De schrijfster gaat uit van de veronderstelling dat de zoektocht naar de oorzaak vaak belangrijker wordt dan het streven naar genezing. Als de huisarts en vervolgens de specialist niets kan vinden dat de vermoeidheid veroorzaakte, of als de diagnose Chronische Vermoeidheid is, heeft dóórzoeken weinig zin. Het doorzoeken is in feite een krampachtig vasthouden aan iets dat er niet meer is en focussen op wat je door de vermoeidheid niet meer kan, en dat kost zeer veel energie, ook al doe je dat in je hoofd. De schrijfster introduceert daarom een oefening die erop gericht zijn je vermoeidheid 'welkom te heten'. Ze is van mening dat chronische vermoeidheid gezien kan worden als een uitnodiging voor zelfonderzoek, die uiteindelijk tot waardevolle inzichten en gedragsveranderingen kan leiden.

Als je de vermoeidheid kunt accepteren als iets dat er nu eenmaal is, wordt het mogelijk om stil te staan bij de emoties die de vermoeidheid in je oproept, zoals angst, verdriet en boosheid. De schrijfster bespreekt een methode, ontwikkeld door Byron Katie, die gericht is op het onderzoeken en kritisch evalueren van de gedachten en overtuigingen die aan die emoties ten grondslag liggen. Sommige van die gedachten en overtuigingen, zo leert de cognitieve gedragstherapie, zijn ontmoedigend en niet-helpend. Elk van die gedachten kan in principe beantwoord worden met een nieuwe, helpende gedachte.

Als je accepteert dat de vermoeidheid er nu eenmaal is, maar dat het niet het enige in je leven is, wordt het mogelijk om te gaan onderzoeken hoe je met die vermoeidheid kunt omgaan. Belangrijke stappen zijn het vinden van een rustig dagritme, en het voorzichtig opbouwen van om te beginnen fysieke en vervolgens ook mentale en sociale activiteiten.

Wat viel op: Het boek bevat hoofdstukken met titels als "De lust van het bewegen", "Koester jezelf" en "De kunst van het vlinderen". Deze titels doen het misschien niet vermoeden, maar de betreffende hoofdstukken bevatten diverse praktische adviezen, bijvoorbeeld over zelfmassage, stoppen met piekeren, je ademhaling verdiepen, enz.

Citaten: Pag.22: "Terwijl je zoekt gaat het leven aan je voorbij. In feite wijs je een leven met vermoeidheid af... Uiteindelijk gaat het niet om wat de reden is dat je je moe voelt, het gaat erom wat je nu kunt doen om je minder moe te voelen. Daarom wil ik je vragen anders met je klachten om te gaan. Je hebt ze, je kunt er niet omheen.

Waarom ze dan niet welkom heten en ze vragen wat ze te vertellen hebben over het nu”.

Pag. 58: “Schrijf elke dag drie positieve ervaringen op. Wat is gelukt, wanneer voelde je dat het echt bergopwaarts gaat, dat je beter in je vel komt te zitten, dat je meer voor jezelf bent opgekomen? Als je weer in je diepe vermoeidheidsput bent gevallen, kun je jezelf bewijzen dat er wel degelijk iets veranderd is, al voelt dat op dit moment niet zo. Je hebt het bewijs in je dagboek staan”.

Pag. 65: “Als je moe bent, doe je minder. Daardoor gaat je conditie achteruit, wordt je nog eerder moe, waardoor je nog minder gaat doen. Zo kom je, naast een vicieuze cirkel van je zorgen maken, ook in een fysieke vicieuze cirkel terecht (die weer invloed heeft op je zorgen). Het is belangrijk dat je die cirkel doorbreekt. Dat kun je bijvoorbeeld doen door je fysieke activiteiten opnieuw op te bouwen...”

Recensie: NBD|Biblion recensie, Drs. Gerda Koppelman: ‘ De auteur, die onder andere voor Spiegelbeeld en Onkruid schrijft, kampte van 2005 tot 2008 met het chronisch vermoeidheidssyndroom, CVS. (...) Vermoeidheid biedt de kans om te zien of het nog goed gaat in werk en priveleven. Zaken als in het nu leven, het beoefenen van meditatie en positief denken komen aan de orde. Deze onderwerpen komen ook in andere boeken over levenskunst uitgebreid aan de orde, bijvoorbeeld in de boeken van Byron Katie ('Vier vragen die je leven veranderen'), Thich Nhat Hanh ('Wandelen in vreugde'). Een kernachtig boekje over levenskunst. Met enkele foto's in kleur en citaten tegen een gekleurde achtergrond.’