



www.DirectieveTherapie.nl

Dank voor uw download

U kunt er natuurlijk uit citeren, graag zelfs, maar dan wel met bronvermelding. U mag dit artikel ook ruimhartig verspreiden mits het niet voor commerciële doeleinden is. In die gevallen pas na onze schriftelijke toestemming.

Opname in bloemlezingen en readers moedigen wij aan, maar wel graag eerst even overleggen.

Alle rechten van de artikelen liggen bij
de Stichting Cognitie en Psychose.

Voor alle vragen:
info@gedachtenuitpluizen.nl

Monumentaal werk over stress

Onno van der Hart

L. Goldberger & Breznitz (red.) (1993). *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects* (2nd ed.). New York: The Free Press; 819 p.

Het stress-begrip is onderdeel van ons alledaagse taalgebruik geworden. In veel gevallen dient het als een vervanging van uitdrukkingen als 'druk', 'gespannen', 'geïrriteerd', en 'angstig'. Iedereen weet waar het om gaat, maar wat er nu precies onder stress moet worden verstaan blijkt moeilijk te omschrijven. Dit is ook het geval in het onderhavige, monumentale werk over wetenschappelijke en klinische benaderingen van stress, waarin overeenstemming over de definitie van het begrip ontbreekt. Volgens Goldberger en Breznitz, de redacteurs van het handboek, heeft dit te maken met het feit dat de wetenschappelijke vooruitgang op dit terrein gepaard gaat met een toegenomen tolerantie van ambiguïteit. Ondanks deze poging tot positief etiketteren, blijf ik er toch nog even bij stilstaan.

In navolging van Selye leggen sommige auteurs bij hun definiëring de klemtoon op fysiologische verschijnselen, terwijl anderen weer de psychologische aspecten – met name het beoordelen van situaties als meer of minder stressvol – op de voorgrond zetten. Weer anderen hanteren definities die eenzijdigheid vermijden maar dan zo vaag geformuleerd worden dat lezers zich er nog niets bij kunnen voorstellen (of juist hun fantasie laten werken): 'stress treedt op wanneer een individu geconfronteerd wordt met een situatie waarin zijn gebruikelijke manieren van doen in gebreke blijven en de consequenties van het niet aanpassen ernstig zijn' (p. 646). De elders gepubliceerde definitie van Baum (1990) is wellicht niet de fraaiste maar wel de duidelijkste omschrijving die ik tegen ben gekomen: 'Stress kan gedefinieerd worden als een negatieve emotionele ervaring die vergezeld gaat van voorspelbare biochemische, fysiologische en gedragsveranderingen die gericht zijn op adaptatie, hetzij door manipulatie van de situatie waardoor de stressor verandert hetzij door aanpassing aan de effecten' (p. 653).

Verwant aan het stress-begrip is de term 'stressor', die in termen van de biologischgeoriënteerde auteurs betrekking heeft op de gebeurtenis die het organisme negatief beïnvloedt en de homeostase verstoort. Zij zien psychosomatische reacties als een falen van het normale proces van actieve aanpassing (adaptatie) aan die gebeurtenissen (p. 101).

Welnu, over dergelijke ervaringen en veranderingen gaat dit 39 hoofdstukken tellende handboek. Na een inleidend deel, met onder andere een nogal biologisch georiënteerd historisch overzicht van Hans Selye, gaat deel 2 over basale psychologische processen. Lazarus beschrijft stress in termen van emoties. De daarbij behorende bespreking van wat hij 'core relational themes' en 'appraisal patterns' noemt lijkt mij waardevol te zijn voor de directieve therapie. Dat is ook het geval met het hoofdstuk van Mandler over de effecten van emotionele stress in termen van denken, geheugen en leren, en met Janis' bijdrage over beslissingen onder stress. Deel 3, basale biologische processen, bevat ook voor de niet-biologische geschoolde lezer veel interessants. Deel 4 bevat zes hoofdstukken over het meten en evalueren van stress en de manieren om stress het hoofd te bieden ('coping'). De bijdragen in deel 5 zijn gewijd aan uiteenlopende stressoren: van ongunstige werkomstandigheden tot de moeilijke omstandigheden

waarin oudere mensen kunnen verkeren. Deel 6 gaat over een aantal psychiatrische stoornissen, waaronder alcoholisme en depressie, en somatische condities, waarop stress van invloed kan zijn. In deel 7 komen de extreme stressoren aan bod: geweldsmisdrijven, rampen, de holocaust, migratie en HIV-infectie. De beschreven stress-reacties laten zich in veel gevallen goed in termen van psychotrauma vertalen. Deel 8, ten slotte, gaat over behandeling en ondersteuning; met onder meer bijdragen van Meichenbaum (over 'stress-inoculatie') en Horowitz (over de behandeling van 'stress response syndromen'). Samengevat: in dit boek wordt uitvoerig aandacht besteed aan de verschillende theoretische benaderingen en dimensies van stress, de onderscheiden situaties die stress-reacties oproepen, de oorzaken en symptomen en behandeling. Nieuwe bijdragen aan deze tweede druk van dit oorspronkelijk in 1982 uitgegeven werk hebben betrekking op onder meer slachtoffers van misdrijven, seksueel misbruik, AIDS, chronische ziekte, het ouder worden, het burnout-verschijnsel, psychosomatische stoornissen, biometrische indicaties van stress. Bovendien zijn nieuwe onderzoeken opgenomen over persoonlijkheid, emotie en stress, cognitieve processen, depressie, rouw, stress op het werk, posttraumatische stress, alcoholisme en stress-management. Niet aan bod komen het onderwerp stress bij kinderen, waaronder de extreme stress van kindermishandeling.

Dit *Handbook of stress* bevat een schat aan gegevens, overzichtelijk ingedeeld, waarin elke directieve therapeut iets van zijn of haar gading zal vinden voor de klinische praktijk, theorie en onderzoek. Hoewel de directieve therapie een eclecticische benadering heet te zijn, is zij voor tal van haar beoefenaars het nauwst geliëerd aan de gedragstherapie en daarbij behorende leertheorie. Zoals uit het onderhavige werk blijkt, zijn de meeste problemen waar directieve therapeuten mee te maken krijgen en de oplossingen die zij voor die problemen trachten te vinden vaak ook te vertalen in termen van stress-benaderingen (waarin cognitieve processen zo'n belangrijke rol spelen). Naar mijn mening zou een gecoördineerde poging tot integratie van beide stromingen – bijvoorbeeld in de vorm van een themanummer van *Dth* of een directieve therapie-congres – de verdere ontwikkeling van de directieve therapie zeer ten goede komen.

Referentie

Baum, A. (1990). Stress, intrusive imagery, and chronic stress. *Health Psychology*, 9(6), 653–675.