

Wat gaat er vooruit als we mentaal vooruitgaan?

Denktank Mentale Vooruitgang, artikel 2

30 januari 2020

Door: Kees Kraaijeveld

In materiële zin zijn we rijker dan ooit. Mentaal gaat het ons minder goed. Angst, depressie, burn-out, stress, korte lontjes. Grote groepen Nederlanders rapporteren een dalend mentaal welbevinden. Psychiaters, psychologen en coaches draaien overuren, in de weet dat zij niet de oplossing kunnen bieden voor de stroom aan mentale problemen. Wat valt er dan wél aan te doen?

Denktank Mentale Vooruitgang

Hoe creëren we een samenleving waarin we niet alleen materieel vooruitgaan, maar waarin we ook in post-materiële zin progressie kunnen boeken? Dit is geen simpel te beantwoorden vraag, maar het is zeker de moeite waard om hier goed over na te denken. Vandaar dat bestuurder Joep Verbugt van zorginstelling GGzE en ik het initiatief hebben genomen tot het bijeenbrengen van een 'Denktank Mentale Vooruitgang.'

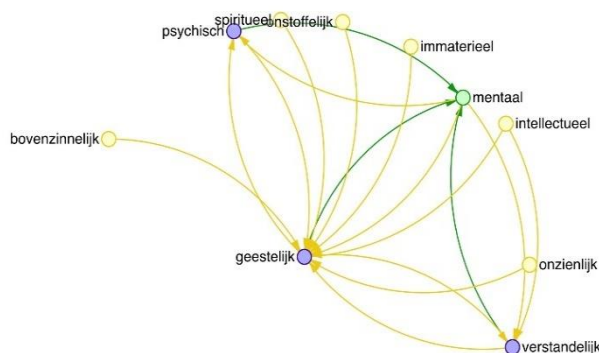
In deze Denktank streven we met een groep gemotiveerde en deskundige mensen naar een land waarin meer mensen mentaal kunnen floreren. We willen de mentale kracht van de mensen in Nederland vergroten. We willen af van het idee dat mentaal floreren een individuele aangelegenheid is. We willen het belang van 'mentale vooruitgang' op maatschappelijk niveau onder de aandacht brengen én we willen meer oog voor mentale diversiteit en kwetsbaarheid.

Maar waar hebben we het eigenlijk over? Wat gaat er dan vooruit als we mentaal vooruitgaan? Dit was de centrale vraag tijdens onze eerste inhoudelijke denksessie met de Denktank.

Duidelijk is dat dit onderwerp conceptueel nog in de kinderschoenen staat. Tweeduizend jaar wijsbegeerte, honderdvijftig jaar psychologie en twintig jaar positieve psychologie hebben vele mooie woorden en bruikbare modellen opgeleverd, maar nog geen consistent conceptueel kader om helder na te kunnen denken over mentale vooruitgang.

Mens sana in corpore sano

Want wat bedoelen we eigenlijk met 'mentaal'? Wat is het verschil met 'geestelijk' of 'psychologisch'? Hoe zien onze mentale vermogens eruit? Zijn mentale vermogens krachten? Of moeten we ze eerder opvatten als voorraden, kapitalen of hulpbronnen? En welke voorraden zijn dan van belang? Welke rol spelen de diverse intelligenties? Is persoonlijkheid iets anders dan karakter? Hoe verhoudt karakter zich tot 'mindset'? Is het mentale per se iets persoonlijks? Of is er ook iets te zeggen over de maatschappelijke kant van 'mentaal kapitaal'?



Figuur 1: Welke begrippen hangen samen met 'mentaal'? (Synoniemen.net)

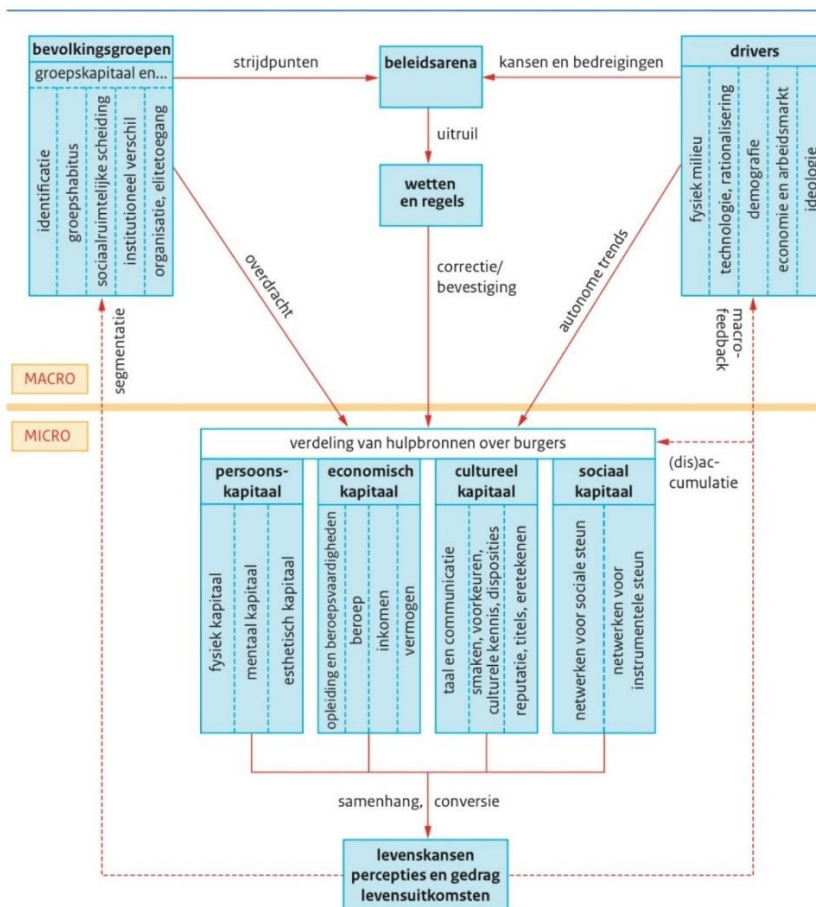
Gelukkig hoeven we bij het beantwoorden van deze vragen niet bij nul te beginnen. Met de term ‘mentaal’ duiden we op alles wat we vroeger het ‘geestelijke’ zouden hebben genoemd (zie Figuur 1). Mentaal is afgeleid van ‘mens’, Latijn voor ‘geest’. Denk maar aan de bekende uitdrukking ‘mens sana in corpore sano’; een gezonde geest in een gezond lichaam.

Met het ‘mentale’ bedoelen we het niet-fysieke, het niet-materiële. Op persoonlijk vlak is ‘mentale fitheid’ zo, conceptueel gezien, de andere kant van ‘fysieke fitheid’. En in de samenleving is mentale voorspoed de niet-materiële tegenhanger van materiële en economische voorspoed.

Denkmodellen

Voor het denken over ‘mentale vooruitgang’ zijn de afgelopen jaren vele bruikbare theoretische modellen ontwikkeld, waarvan we graag gebruik maken. Neem bijvoorbeeld het model dat het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP) in 2014 heeft gemaakt om grip te krijgen op de verschillen in Nederland (zie Figuur 2).

Figuur 2.4
Verschil in Nederland: theoretisch model

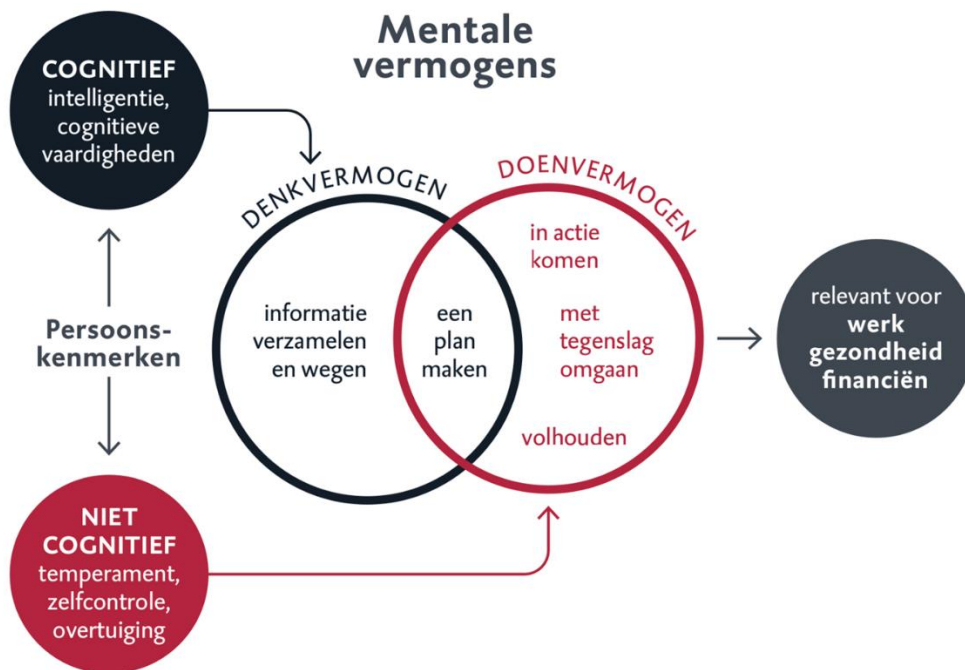


Figuur 2: SCP (2014)



Mentale vooruitgang

Het SCP kiest hierbij voor de 'hulpbronnen'-benadering. Om 'levenskansen' en 'levensuitkomsten' (zoals welzijn, geluk, gezondheid, prestaties, of mentale vooruitgang) te boeken putten mensen uit deze 'kapitalen'. Let hierbij op het 'persoonskapitaal', waar 'mentaal kapitaal' een onderdeel van is ('is men slim, sociaal intelligent, beschikt men over doorzettingsvermogen en empathie, heeft men psychische klachten'). Ook interessant is het 'groepskapitaal' (links bovenin) met daarin zoiets als 'groepshabites', oftewel cultuur of traditie. En (rechts bovenin bij de 'drivers') de term 'ideologie', die zeker ook tot het 'mentaal kapitaal' van een samenleving behoort.



Figuur 3: WRR (2017)

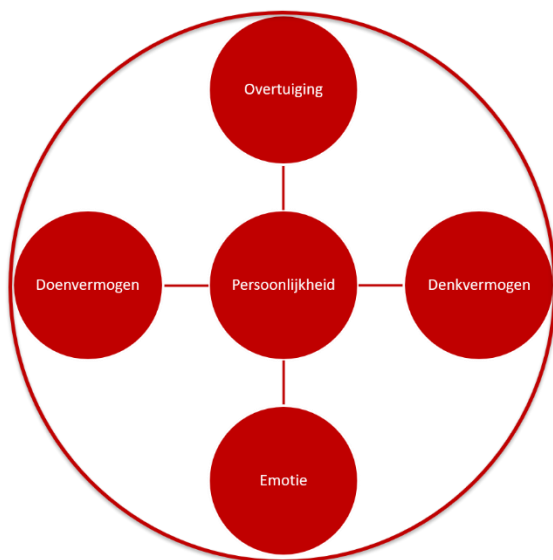
De WRR komt in het populaire rapport 'Weten is nog geen doen' uit 2017 met een andersoortige modelmatige schets van de mentale vermogens (zie Figuur 3). De WRR onderscheidt hierin cognitieve vermogens (het 'Denkvermogen') van de zogeheten niet-cognitieve vermogens, zoals zelfcontrole, temperament en het vermogen om met tegenslagen om te gaan. Voor deze 'non-cogs' introduceert de WRR een nieuwe term: 'Doenvermogen'. Zowel Doenvermogen als Denkvermogen zijn 'hulpbronnen' voor mentaal welbevinden. Ze zijn innig verstrengeld met 'persoonskenmerken' en met 'overtuiging'.

Interessante observatie uit de eerste denksessie met de Denktank is dat 'emoties' nog ontbreken in deze mentale modellen. Zowel bij de WRR als bij het SCP zijn emoties iets waar je mee moet leren omgaan (dat vermogen is wel een onderdeel van het mentaal kapitaal), maar emotie wordt als zodanig niet als kracht gezien. Ten onrechte. Een mens komt pas in actie als er emotionele gedrevenheid is. Emoties zijn een onmisbaar onderdeel van het mentaal vermogen dat nodig is om mentaal vooruitgang te boeken.

In de persoonlijke sfeer hoort dus naast begrippen als Doenvermogen, Denkvermogen, Persoonlijkheid en Overtuiging ook Emotie in het 'Mentaal Kapitaal' van het SCP. Dit zijn allemaal

‘deelkapitalen’, oftewel voorraden, hulpbronnen, krachten, waaruit mensen kunnen putten om tot bloei te komen.

Een plaatje van het persoonlijk mentaal kapitaal zou er dan grofweg zo uit kunnen zien:



Figuur 4: Persoonlijke mentale kracht is een samenstelling van samengestelde begrippen

Mentaal kapitaal, mentale veerkracht of mentale kracht?

Maar hoe noemen we dit concept dan? ‘Persoonlijk mentaal kapitaal’, vinden we als Denktank niet de juiste term. Ook was niemand enthousiast over begrippen als ‘hulpbronnen’ of ‘voorraden’, al snappen we allemaal heus dat het hier wel degelijk gaat om het benoemen van de mentale middelen die we als mensen in meer of mindere mate op ‘voorraad’ kunnen hebben en waaruit we kunnen putten om tot bloei te komen.

Het is ‘mentale kracht’, zei één van de deelnemers. En die opmerking bracht ons natuurlijk direct bij populaire termen als ‘mentale weerbaarheid’ en ‘mentale veerkracht’. Met name dit laatste begrip, in het Engels ‘resilience’, is één van de centrale onderwerpen binnen de positieve psychologie.

Het grote nadeel van ‘weerbaarheid’, ‘veerkracht’ en ‘resilience’ is dat het reactieve termen zijn. Iemand die veerkracht heeft kan tegen een stootje, komt bij tegenslagen weer snel overeind, als een tuimelaar. Dat is belangrijk. Maar mentale vooruitgang vergt meer dan veerkracht. Mentale vooruitgang zal een beroep doen op vurigheid, op kwalitatief hoogwaardige motivatie, op actieve betrokkenheid, op verbeeldingskracht, op creativiteit. Dit zijn allemaal kwaliteiten die vallen onder



Mentale vooruitgang

Doenvermogen, Denkvermogen, Persoonlijkheid, Emotie en Overtuiging, maar het zijn niet begrippen die met hun proactieve enthousiasme de mentale veerkracht lachend overstijgen.

We hebben, kortom, van doen met een mentaal concept dat veelomvattender is dan veerkracht' (zie Figuur 5). We houden het hierom voorlopig op 'Mentale kracht'.



Figuur 5: Mentale kracht is een veelomvattender begrip dan veerkracht

Mentale kracht is meer dan een persoonlijke aangelegenheid

Hiermee hadden we het alleen nog maar gehad over de persoonlijke mentale kracht van mensen. Maar, zoals gezegd, als Denktank Mentale Vooruitgang willen we juist *af* van het idee dat mentaal floreren een individuele aangelegenheid zou zijn.

Want dat is het domweg niet. Eén blik op de factoren die onze persoonlijke mentale kracht bepalen, maakt dit duidelijk. Wij mensen zijn groepsdieren. We bestaan, dankzij, met én voor elkaar. Persoonlijkheid ontwikkelt zich in voortdurende sociale interactie. Denkvermogen, Doenvermogen, Emotie en Overtuiging staan ook maar ten dele voorgeschreven in onze genen. Opvoeding in de thuissituatie en opleiding in de bredere sociale verbanden zijn van wezenlijk belang. We worden gevormd door de samenleving waarin we opgroeien, leven en werken, door de cultuur, die ideeën en de tradities en instituties die hierin zijn ontstaan.

We moeten daarom ook nader invulling geven aan zoiets als 'maatschappelijke mentale kracht'. We moeten nieuwe woorden vinden voor de niet-materiële voorwaarden die de voedingsbodem zijn voor de ontwikkeling van persoonlijke mentale kracht. Zoals we in de economie spreken over 'het investeringsklimaat' in een samenleving (en dit heel serieus nemen), zo willen we kunnen spreken over het 'mentaal klimaat', oftewel; de mentale kracht van een samenleving.

De mentale kracht van een samenleving refereert dan aan de culturele, ideële, sociale en institutionele vermogens die een samenleving heeft. Denk dan aan: het vermogen om jonge kinderen een goede opvoeding te geven; het vermogen om mensen goed op te leiden en ze de nodige levensvaardigheden mee te geven; het vermogen om vanuit de juiste waarden en cultuur, goede en zelfcorrigerende methoden, tradities en instituties vorm te geven.

Maatschappelijke mentale kracht is een gevoelig onderwerp. Nadenken over wat de meest helpende vormen van opvoeding, opleiding, cultuur en instituties zijn, betekent immers nadenken over normen en waarden. En dergelijke 'maatschappelijke normvorming', daar hebben veel mensen moeite mee. Geen wonder. Moreel snobisme en ouderwets paternalisme liggen op de loer,



Mentale vooruitgang

neigingen die niet alleen historisch veel menselijk leed hebben aangericht, maar die sowieso lastig te rijmen zijn met mentale vooruitgang, waarin elementen als 'autonomie', 'zelfreflectie', 'kritisch denkvermogen' en 'intrinsieke motivatie' van groot belang zijn.

Tegelijkertijd zien we maatschappelijke normvorming op allerlei terreinen snel en effectief resultaat opleveren. Denk aan ideeën over het terugdringen van roken, of van het alcoholgebruik onder minderjarigen. Waren dit tot enkele jaren geleden voor de meeste mensen nog aanstootgevende voorbeelden van betutteling en vertrutting, nu wordt deze wijziging van de collectieve norm algemeen geaccepteerd. Omdat het een betere, gezondere situatie oplevert. Een ander voorbeeld van effectieve maatschappelijke normvorming is de opkomst van ideeën over fysieke fitheid en sport. Waar een eeuw geleden sporten iets was voor fanatieke enkelingen, sport inmiddels 70 procent van de Nederlanders. Mensen weten dat hun lichaam onderhoud nodig heeft en velen zijn daarom bereid er iets voor te doen. Opnieuw; omdat het werkt en omdat het een betere situatie oplevert.

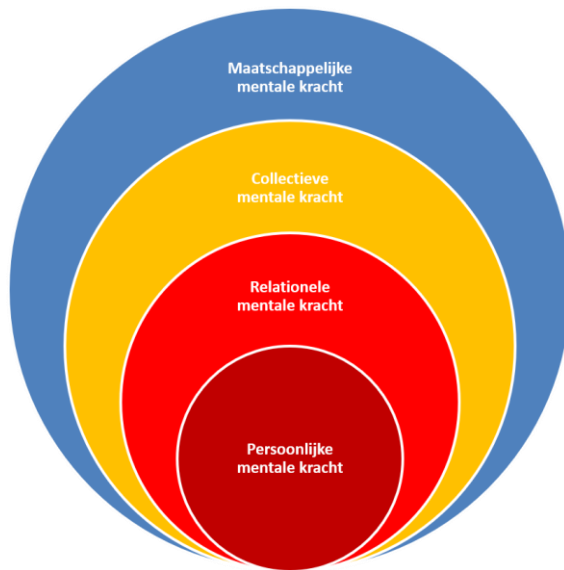
Als het gaat om mentale vooruitgang zijn we dus nog terughoudender met het formuleren van maatschappelijke normen, dan waar het fysieke gezondheid betreft. Het mentale is anders. Het komt nog dichterbij, het is nog meer privé. Dit is ongetwijfeld een van de redenen waarom de bruikbare inzichten uit de positieve psychologie over het verbeteren van je mentale fitheid in de praktijk nog stuiten op principiële bezwaren. Denk aan het werk van cultuurkritische denkers als Barbara Ehrenreich en Mark Whitehead. Bezien vanuit hun perspectief kunnen we het hele streven naar mentale vooruitgang afdoen als de zweep van het Amerikaanse neoliberalisme, dat met zijn oppervlakkige 'can-do-mentaliteit' de verliezers van het kapitalisme de schuld wil geven van hun eigen falen.

Maar wij willen als Denktank Mentale Vooruitgang juist af van deze oneigenlijke en onterechte 'responsabilisering'. We zijn met Ehrenreich en Whitehead eens dat mentale vooruitgang geen individuele kwestie is en al zeker geen panacee voor de uitwassen van de kapitalistische samenleving. En toch willen we proberen om handen en voeten te geven aan mentale vooruitgang. Juist door in te zetten op de sociale en maatschappelijke invulling van mentale kracht.

Tenslotte nog een laatste belangrijke les uit de eerste Denktankbijeenkomst: die luidt dat het hierboven gebruikte onderscheid macro-micro (maatschappij-individu) uit het SCP-model te grofmazig is. Als we zinvol willen nadenken over maatschappelijke mentale kracht, dan moet dit op meerdere niveaus van sociale interactie. Het belangrijkste hierbij is, zeker in de jonge jaren, de relationele mentale kracht thuis en de al dan niet behulpzame ideeën en interactiepatronen die je daar aanleert. Het derde niveau gaat over de mentale kracht van de 'peer group' en de kwaliteit van de subculturen van de specifieke collectieve verbanden zoals de sportvereniging, of de werkkring. En pas op het vierde niveau treffen we dan de tradities, instituties en cultuur van de overkoepelende samenleving. We hebben de vier niveaus van mentale kracht gevisualiseerd in Figuur 6.



Mentale vooruitgang

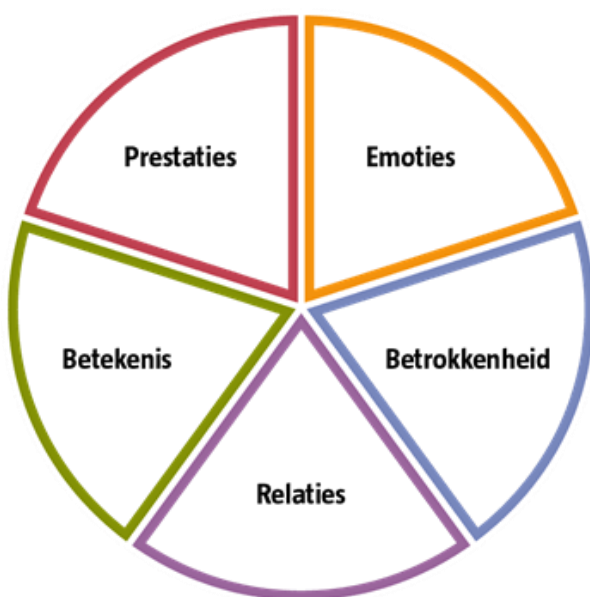


Figuur 6: Vier sociale niveaus van mentale kracht

Tot zover dus de definitiekwesties voor nu. In de volgende bijeenkomst van de Denktank willen we eerst stilstaan bij wat we nu eigenlijk nastreven met mentale vooruitgang.

Mentale Schijf van Vijf

Een richtinggevend model dat we bij het denkwerk hierover kunnen benutten is in elk geval de 'Mentale Schijf van Vijf' (zie Figuur 7). Dit model visualiseert (analoog aan de bekende Schijf van Vijf van het Voedingscentrum) waar je als mens op kunt letten om je eigen mentale kracht op peil te houden of te vergroten. De vijf aandachtsgebieden hebben we overgenomen uit het PERMA-model van Martin Seligman.



Figuur 7: Mentale Schijf van Vijf



Mentale vooruitgang

De vraag is nu natuurlijk direct: Hoe ziet de Mentale Schijf van Vijf eruit voor de andere vier niveaus van mentale kracht in de samenleving?

Dit is een van de vragen die we tijdens de volgende denksessie willen gaan beantwoorden. Wat we dan willen weten is het antwoord op vragen als: Hoe kan een droombeeld van een mentaal florerende samenleving eruit zien? En wat zou dit betekenen voor de wijze waarop mensen met zichzelf en met elkaar omgaan?

Op basis van dit droombeeld willen we dan vervolgens een concretiseringslag maken. Welke concrete suggesties horen bij dit droombeeld? Is het niet tijd dat we preventie van mentale sores serieus gaan nemen, bijvoorbeeld door het inrichten van een 'Mentaal Voedingscentrum'? Hoe kunnen preventieprogramma's eruit zien, bijvoorbeeld aan de hand van de Mentale Schijf van Vijf? Kunnen we de diverse vormen van mentale gymles op scholen niet wat breder, serieuzer en genereuzer neerzetten? En hoe creëren we bij bedrijven, instellingen, beleidsmakers en politici serieuze aandacht voor het mentale klimaat in onze samenleving?

Op de hoogte blijven? Vragen? Suggesties? Mail: kees@argumentenfabriek.nl

[Wat is de achtergrond van dit artikel?](#)

Dit discussiestuk is het tweede in een reeks artikelen die we publiceren over het denkwerk dat we doen met onze Denktank Mentale Vooruitgang. De artikelen zijn conceptversies. We zijn nadrukkelijk op zoek naar bruikbare verbeteringen, aanvullingen en suggesties.

De Denktank wordt nu gevormd door een groep intrinsiek gemotiveerde deskundigen en bestuurders van onder meer UMCU, SCP, Zilveren Kruis, AON, Lister, TNO, SGF, GGZ Nederland, Erasmus Universiteit, Maatschappelijke Alliantie, Humanistisch Verbond en Triodos. Diverse partijen hebben intussen aangegeven ook mee te willen doen. De Denktank is een initiatief van GGzE en De Argumentenfabriek.

Het eerste stuk kun je hier teruglezen: <https://www.linkedin.com/pulse/hoe-vergroten-we-de-mentale-weerbaarheid-van-kees-kraaijeveld/>