

besproken welke doelen men zich met het oog op mentale weerbaarheid kan stellen. *Mentale vooruitgang* is een prettig leesbaar boek. Als lezer wordt je actief meegenomen om aan de slag te gaan met concreet beschreven modellen en uitgenodigd tot nadenken over hoe mentale vooruitgang in de toekomst verder vorm te geven.

Kraaijeveld, K., Halink, S., Verbugt, J. (2021)

Mentale Vooruitgang

Amsterdam: De Argumentenfabriek (pp.182, €20.00)

Traumasporen

Door Bob de Raadt, medisch maatschappelijk werker en contextueel hulpverlener Erasmus MC-Sophia Rotterdam

Traumasporen zijn diepe groeven die na ingrijpende gebeurtenissen in iemands leven achterblijven. Ze zijn het gevolg van traumatiserende gebeurtenissen of omstandigheden die soms al tijdens de kindjaren hebben plaatsgevonden, in sommige gevallen van lange duur waren, en een destructieve uitwerking hebben. Dit laatste komt tot uiting in geweld in partnerrelaties, in verslavingsgedrag, in zelfbeschadiging en andere psychische of psychiatrische problematiek. Gevoelens van onmacht, woede en desintegratie hebben een beschadigend, traumatiserend en beklemmend effect.

De auteur van *Traumasporen*, Bessel van der Kolk, is psychiater en gaat uitvoerig in op verschillende behandelingen bij ernstig getraumatiseerde personen met PTSS-klachten: oorlogsveteranen, mensen die een ernstig auto-ongeluk hebben meegemaakt, mensen die al op jonge leeftijd seksueel misbruikt zijn, slachtoffers van misdrijven. Van der Kolk bespreekt klassieke psychiatrische behandelmethoden, het therapeutisch gebruik van psychofarmaca en neurologische



beïnvloedingen. Hij vertelt in zijn boek ook over zijn eigen ontwikkeling op het gebied van therapeutisch handelen, de ontdekkingen die hij gedaan heeft en zijn bewogenheid met patiënten. Hij is bij andere effectieve behandelmethoden uitgekomen die een bevrijdende uitwerking hebben gehad op zijn patiënten. Zij kregen dankzij de therapie weer grip op hun leven. Het gaat daarbij onder meer om EMDR. Ook kunnen patiënten via lichaamsgerichte benaderingen als psychomotore therapie signalen leren herkennen door 'structures' neer te zetten: verbeeldingen met behulp van andere personen (zogenaamde 'tableaus'). Met de techniek van neurofeedback wordt gewerkt met positieve beïnvloeding van de hersengolven en ook theater wordt genoemd als heilzame therapeutische werkvorm.

Van der Kolk heeft een goede pen en verschaft inzicht in diverse reguliere behandelmethoden. Als in een flow neemt hij je mee de diepte in van leed dat mensen als kind of (jong)volwassene meemaakten. Hij beschrijft hoe mensen zijn vastgelopen in hun leven en vaak ook in bestaande therapieën. *Traumasporen* is al met al een

leerzaam en verdiepend boek, prettig leesbaar, overzichtelijk ingedeeld, met illustratieve, krachtige therapieverhalen. Het is geen gemakkelijke weg die Van der Kolks patiënten afleggen, zo blijkt wel uit de geschetste verhalen, maar ze zijn blij met de herstellende effecten van de therapie. Een meeslepend boek!

Kolk, B., van der (2016)

Traumasporen - Het herstel van lichaam, brein en geest na overweldigende ervaringen
Eeserveen: Uitgeverij Mens! (pp.576, €41,50)

De illusie van IQ meten

Door Werner van de Vrede

IQ-tests lijken niet weg te denken uit onze maatschappij. In de zorg, het onderwijs, het bedrijfsleven: een IQ-score kan bepalend zijn voor iemands toekomst. Onder zowel leken als professionals leeft nog steeds het idee dat dit soort testen een objectieve maatstaf voor iemands intelligentie zijn. Een meetbare grootheid, uitgedrukt in een getal dat iemands amper veranderbare intellectuele potentie weergeeft. Martine Delfos laat ons in *Het IQ en de intelligentie* zien hoe groot dit misverstand is en waar het vandaan komt. De oorspronkelijke intelligentietest, waar alle andere tests op gebaseerd zijn, had een hele andere pretentie. Alfred Binet, grondlegger van de intelligentietest, wilde met zijn test de zwakke plekken van leerlingen blootleggen zodat zij op die fronten extra aandacht konden krijgen. Binet benadrukte ook dat de test slechts een momentopname was en geen algemene intelligentie, maar alleen specifieke vaardigheden kon meten. Na Binets dood in 1911 werd zijn test uitgebreid en compleet anders ingezet dan hij bedoeld had. In plaats van een middel voor individuele diagnostiek werd het een middel om de intellectuele vaardigheden van mensen te vergelijken. Het