

van Oenen, F. J. (2019)

Het misverstand psychotherapie

Boom Uitgevers

Joan Pieter Kraaijeveld*

Dit boek is geschreven door Flip Jan van Oenen, arts, systeemtherapeut en onderzoeker. Hij is werkzaam bij het centrum voor Relationale Therapie van Arkin in Amsterdam en het Amsterdams Instituut voor Gezins- en Relatietherapie.

Toen aan mij gevraagd werd of ik zin en tijd had om het boek te recenseren, stond ik niet direct te juichen. Hoewel de titel van het boek me aansprak en ik me stiekem gevleid voelde door de vraag, kwamen er ook twijfels naar boven. Ben ik hier wel de juiste persoon voor? Kan ik wel iets toevoegen vanuit systeemtheoretisch perspectief? Een onrustig gevoel be kroop me.

Ik moest denken aan een artikel van Tomas Van Reybrouck (2017), getiteld “Et alors?”. Hij schrijft over de concepten sociale perspectieven en sociaal discours die helpen om het individuele gevoel van falen te verbreden naar sociale opvattingen over algemeen goed handelen (Van Reybrouck, 2017). Het lezen van het artikel hielp mij om wat afstand te nemen van het dominante discours over deskundigheid. Van Reybrouck citeerde iets van Samuel Becket dat me is bijgebleven: ‘Ever tried. Ever failed. No matter. Try again. Fail again. Fail better.’ (Van Reybrouck, 2017, p. 234). Voor

* Kinder- en jeugdpsycholoog en Systeemtherapeut bij De Hoop ggz.
E-mail: jtpkraaijeveld@gmail.com

alles is een eerste keer, gewoon een poging wagen. Misschien is nieuwsgierigheid naar het boek voldoende reden om toch aan deze bespreking te beginnen. Dit bood wat tegengeluid aan mijn innerlijke dialoog en maakte dat ik toch aan dit schrijven begonnen ben. Benieuwd naar wat het brengt, maar ook met wat lood in de schoenen.

Van Oenen geeft in zijn boek aan dat de psychotherapie voor de uitdaging staat zich te ontworstelen aan het overspannen ideaal dat zij zelf mee heeft gecreëerd, en om een realistisch beeld te scheppen van wat psychotherapie inhoudt en vermag.

In het eerste hoofdstuk gaat de auteur in op de vraag of psychotherapie effectiever is en meer kennis heeft over de werkingsmechanismen dan vroeger.

‘Werkt psychotherapie?’, vraagt van Oenen. Hierop geeft hij een bevestigend antwoord en noemt dat psychotherapie, dat hij hier opvat als psychologische interventies in ruime zin, voor een substantieel aantal cliënten het lijden verlicht. Deze conclusie kan verwachtingen oproepen, namelijk dat psychotherapie bij iedereen werkt en dat het de klachten van mensen doet verdwijnen en/of oplossen. Dit is namelijk niet het geval, geeft van Oenen aan.

Hij stelt dat de effectiviteit van psychotherapie niet is toegenomen sinds de beginjaren en dat er geen verschil zit in effectiviteit tussen de verschillende behandelmethodes. Hier komt volgens de schrijver een mythe om de hoek kijken, de ‘mythe van de vooruitgang’. Dit verwijst naar het foutieve idee dat psychotherapie de afgelopen decennia veel vooruitgang heeft geboekt. Daarnaast staat hij stil bij het *dodo bird verdict*, wat betekent dat er geen onderscheid is qua effectiviteit tussen de verschillende behandelmethodes.

We begrijpen maar weinig van de werking van psychotherapie geeft de schrijver aan. Dit is in zijn optiek niet erg. Maar het ingewikkelde is dat de psychotherapie pretendeert alsof het wel houvast en duidelijkheid heeft en dat de wetenschap hier een stevig fundament voor legt.

Veel onderzoek gaat uit van een natuurwetenschappelijk perspectief dat weinig tot geen recht doet aan het individu en het is volgens de auteur maar de vraag of deze ingang passend is om de ‘menselijke geest’ te onderzoeken.

In het tweede hoofdstuk staat van Oenen stil bij de vraag: Wat maakt dat de mythe van vooruitgang zo hardnekkig standhoudt en waarom wordt er zo weinig tegen de mythe ingebracht?

Hier heeft hij een aantal ideeën over. Als eerste dat het voor therapeuten lastig is om enerzijds wel een methode met volle overtuiging in praktijk te brengen en tegelijkertijd te weten dat deze methode geen specifieke meerwaarde heeft boven een andere methode.

Ook de interactie tussen therapeut en cliënt houdt de mythe in stand. Volgens de auteur is het zo dat cliënten grote resultaten verwachten, door de hoge verwachtingen over wat therapie kan betekenen, en dat therapeuten steeds meer schijnbare verbeteringen, zoals meer behandeling, nieuwe methoden, aandragen om aan die verwachtingen te kunnen voldoen.

Als derde noemt hij dat de beleidsmakers de mythe in stand houden. Instellingen worden niet graag geassocieerd met 'geen succesverhalen'. De politiek en verzekeraar hopen dat alle problemen met therapie opgelost kunnen worden. In het marktdenken is 'welzijn' een product geworden.

Tot slot gaat hij in op de rol van de wetenschap. In verreweg de meeste publicaties die verschijnen wordt bericht over positieve onderzoeksuitkomsten. Een van de verklaringen, volgens de auteur, is publicatiebias. Onderzoekers en tijdschriften publiceren niet graag iets dat laat zien dat een nieuwe methode niet beter werkt dan een oude methode.

In het volgende hoofdstuk staat de auteur stil bij de gevolgen van de door hem omschreven vooruitgangsmythe. Psychotherapie presenteert zich als een *evidence based* professie die een gewaarborgd product levert van steeds hoger wordende kwaliteit. De zorg van de auteur is dat deze houding verstrekkende negatieve gevolgen heeft voor psychotherapie. Hij schrijft over de effecten op de therapeut, op de cliënt en op de maatschappij.

Therapeuten voelen zich falen. De verwachtingen, die vanwege het idee dat goede behandelmodellen de juiste resultaten opleveren hooggespannen zijn, leggen druk op therapeuten. Dit kan het effect hebben dat therapeuten aan zichzelf en hun deskundigheid twijfelen. Ook draagt de mythe bij aan een toename van klachten over de therapie. Cliënten raken boos en gefrustreerd als de behandeling niet aan de verwachtingen voldoet. Ook deze klachtprocedures hebben invloed op therapeuten, waarbij zij zich angstiger en meer vermijnd kunnen opstellen.

De steeds grotere plek die protocollaire behandelingen innemen, kunnen bijdragen aan het reduceren van het unieke verhaal van de cliënt. Deze behandelvormen kunnen verleiden tot ‘expert-denken’, waarbij gezondheid wordt gedelegeerd aan deskundigen, en dat maakt dat we denken dat we gezondheid kunnen creëren in plaats van dat het ons toebedeeld is.

Wanneer we bij cliënten aangeven dat er een zeer passende en effectieve behandeling is voor hun klachten, kan het effect zijn dat we de hoop op verandering te groot maken. Het kan dan zelfs zo zijn dat cliënten, door te suggereren dat er een krachtige professionele oplossing bestaat die buiten hun macht ligt, het gevoel krijgen dat ze zelf hun problemen niet kunnen oplossen en dat ze moeten wachten tot hen die bijzondere behandeling is geboden. Wanneer blijkt dat de gehoopte behandeling niet het gewenste effect heeft, wordt er vaak nog meer hoop gecreëerd door aan te geven dat er nog andere specialistische behandelingen zijn. Zo ondermijnt de belofte van een steeds krachtiger behandelmodel het zelfoplossend vermogen in de samenleving. Cliënten kunnen zich afvragen waarom hun klachten niet afnemen ondanks de ‘beste’ therapiemethode en gaan denken dat dit aan henzelf ligt.

Tot slot ondermijnt de mythe ook het vermogen van de samenleving om te verdragen. Hoewel we tot de ‘gelukkigste’ landen van de wereld behoren, stijgt de vraag voor behandeling bij de GGZ nog ieder jaar. De notie van maakbaarheid leidt op het niveau van de samenleving tot de aanname dat een GGZ-instelling heeft gefaald als er iemand ongelukkig is.

De auteur schrijft dat geen van de betrokkenen te verwijten valt wat ze doen, maar dat het effect is dat ze elkaar gevangenhouden in een destructief patroon. Een eerste stap om de mythe te ontmantelen is, volgens van Oenen, dat de psychotherapie omschrijft wat ze kan betekenen en duidelijk maakt dat ze tot minder in staat is dan wordt gehoopt en gesuggereerd.

Over dit laatste schrijft van Oenen in het vierde hoofdstuk. Van psychotherapie weten we dat het een ritueel is waarin de therapeut verwachtingen creëert, hoop geeft, een samenwerkingsrelatie aangaat met de cliënt en enigerlei interventie doet, van welke aard dan ook, die gericht is op het bevorderen van het welzijn (Wampold & Imel, 2015, geciteerd in Van Oenen). Daarbij is het belangrijk om te beseffen dat de persoon van de therapeut van invloed is op het effect van het ritueel.

De gangbare aanname is dat therapie helpt doordat ze tot verandering leidt. Zo staat het ook omschreven in de definitie in het handboek psychotherapie (Colijn et al., 2009, geciteerd in Van Oenen). Wat psychotherapie doet is ‘mensen bijstaan in het veranderen van hun gedrag, cognitieve emoties en/of persoonskenmerken’ (Colijn et al., 2009, geciteerd in Van Oenen, p. 71). In deze visie is psychotherapie een oplossing voor psychische problemen, een middel om psychische stoornissen te corrigeren of genezen. In de ogen van de auteur is het een misverstand dat psychotherapie tot taak heeft verandering, oplossing of genezing te brengen. Een misverstand dat in de wereld is gekomen toen de psychotherapie zich profileerde als ‘techniek om te veranderen en op te lossen’ (van Oenen, 2019, p. 72), waardoor ze zich liet verleiden om de onoplosbaarheid van veel lijden te ontkennen. De auteur doet een ander voorstel, namelijk dat psychotherapie kan bijdragen aan het vergroten van het vermogen tot verdragen.

Bij verdragen is het essentieel – beweert van Oenen – dat je iets gedooft en tolereert waarmee je moeite hebt en waardoor je pijn lijdt. Dit maakt het anders dan accepteren. Bij verdragen blijft de wens tot verandering aanwezig in het besef dat de verandering uitblijft, voorlopig of definitief.

Tegenwoordig is het vaak zo dat men van therapie verandering verwacht en als dat niet meer haalbaar is, dat er niets anders rest dan verdragen. Hier wordt verdragen als sluitstuk gezien, als minst gewenste vorm van omgaan met lijden. Van Oenen pleit voor een meer realistische verwachting van therapie. Als we af willen van de visie op psychotherapie als een proces dat ons verandert, dan moeten we ook onze verwachtingen van het resultaat bijstellen. Psychotherapie kan de verwachting scheppen dat iemand verandert, maar de praktijk leert ons dat psychotherapie iemand misschien een beetje helpt weer verder te kunnen, waarbij de last die iemand met zich meedraagt niet weggenomen kan worden. Onmacht helpen verdragen is het belangrijkste van therapie, geeft de auteur aan.

Met een andere kijk op psychotherapie stelt hij ook een andere kijk op de psychotherapeut voor die hij beschrijft in het vijfde hoofdstuk. Het is ook aan de psychotherapeut om te verdragen. Meeleven en distantiëren, onmacht ervaren en onmacht verdragen. Hij noemt het ‘lang compassievol

verdragen'. Dit is vaak een verschil met mensen uit de omgeving van cliënten, voor hen lijkt het langdurig volhouden vaak lastiger.

Er zijn een aantal factoren die de therapeut helpen. Eén daarvan is het behandelmodel. Het behandelmodel hoeft niet aan te sluiten bij de cliënt, maar wel bij de therapeut. Het is de bedoeling dat het de therapeut houvast en hoop geeft en helpt bij het verdragen.

Er zijn nog een aantal factoren die de therapeut steunen: therapeuten oefenen zich dagelijks in het omgaan met emotionele druk, gezamenlijk overleg en intervisie helpen bij het kunnen verdragen en steun van de organisatie is ook belangrijk.

In hoofdstuk zes gaat de schrijver in op de nieuwe rol van psychotherapie in de samenleving. Het vermogen om te verdragen in de samenleving lijkt de afgelopen decennia afgenomen te zijn. We leven nu in een wereld waarin we zelf verantwoordelijk zijn voor ons geluk en het verdwijnen van het Godsbeeld in de westerse maatschappij maakt het verdragen moeilijker.

Van Oenen geeft aan dat het verdragen van onmacht als taak is neergelegd bij de psychotherapie. Maar hoe moet de psychotherapie omgaan met deze rol? Van Oenen denkt dat wanneer psychotherapie kenbaar maakt dat ze geen oplossing kan bieden er pas gestart kan worden met de mogelijkheid tot verdragen. De boodschap komt erop neer: er is geen oplossing, dat is de oplossing.

In hoofdstuk zeven gaat hij in op de consequenties voor de psychotherapeut. Hij omschrijft een aantal dingen die belangrijk zijn voor de professionele toerusting van een therapeut. Allereerst moet een therapeut zich een of ander model eigen maken, nodig om het lijden van de cliënt te kunnen verdragen. Ook zal de therapeut proberen aan te sluiten bij de cliënt en op een of andere wijze tot samenwerking komen. Ten derde heeft de therapeut een gespreksstructuur nodig om het proces vorm te geven. Vervolgens noemt hij dat een therapeut vanuit verschillende rollen moet kunnen opereren (bijvoorbeeld als inhoudelijk expert, als coach, als iemand die een luisterend oor biedt). Tot slot moet een therapeut in staat zijn als medemens te reageren en mee te leven op een manier die passend is in het therapeutisch proces en beschikken over improvisatievermogen. Hierbij is het belangrijk om elementen in het

samenwerkingsproces aan de orde te stellen en regelmatig te peilen of de cliënt nog het idee heeft dat het proces op de goede weg is en de aanpak nog aansluit.

Ook moet de therapeut het besef hebben van de betrekkelijkheid van zijn overtuigingen en er niettemin voor staan. Dit paradoxale besef moet een therapeut dagelijks verdragen.

In het laatste hoofdstuk, “De mythe doorbreken”, geeft van Oenen aan dat psychotherapie geen kant-en-klaar product is waarbij het eindresultaat te voorspellen en gegarandeerd is. Psychotherapie is een wederkerig proces waarop slechts een inspanningsverplichting van toepassing kan zijn. We moeten kleur bekennen, geeft hij aan, en inzien dat ‘maakbaarheid’ een illusie is waarbij psychotherapie onmachtig staat tegenover veel lijden en dit niet zal veranderen. Dit maakt dat een belangrijk deel van de problemen niet door de GGZ opgelost kunnen worden, ook niet met meer mankracht.

De auteur stelt voor om psychotherapie in een andere vorm aan te bieden, namelijk niet behandelen totdat de klachten over zijn, maar behandelen tot ‘iemand weer verder kan’, de therapie afronden en de afspraak maken dat iemand terug kan komen.

De auteur geeft aan dat het op maatschappelijk niveau voor iedereen duidelijk moet zijn dat er van therapie geen wonderen verwacht mogen worden. Ook wil hij dat de psychotherapie het perspectief van de natuurwetenschappen vaarwel zegt en zich aansluit bij de geesteswetenschappen. Ook vindt hij dat de ‘therapiekamer’ meer opengezet moet worden, om zo een meer realistisch beeld te creëren van wat therapie wel en niet is. Hij sluit af met het belang van een gezamenlijk proces: media, managers en politiek zullen ook mee moeten doen.

Ik ben blij dat ik de sprong gewaagd heb. Het boek is voor mij een tegengeluid voor het dominante idee dat therapie problemen oplost en ze de kennis en macht in huis heeft dit te doen. Het lezen van zo’n tegengeluid geeft mij, in mijn werkcontext, vaak een gevoel van opluchting en ruimte. Zoals Van Reybrouck (2017), die aangeeft hoe verfrissend het is om alternatieve en helpende opvattingen naast de dominante en druk genererende opvattingen te plaatsen.

Tijdens het lezen van het boek moest ik denken aan twee artikelen die naar mijn idee ook hebben gewaagd om een ander geluid neer te zetten. Het eerste artikel, “De GGZ wordt behandeld zoals ze behandelt”, is geschreven door Castelijns (2018). Volgens Castelijns heeft de GGZ tegenwoordig een probleemoplossingsambitie. Een cliënt geeft bijvoorbeeld aan: ‘Ik wil minder angstig zijn’ en de GGZ zegt: ‘Wij gaan de cliënt minder angstig maken’. Volgens Castelijns kan deze ambitie beter gericht zijn op mensen ondersteunen in het veranderproces dat zij voor ogen hebben. Bijvoorbeeld in het bovenstaande voorbeeld kan de therapeut antwoorden: ‘Ik wil jou ondersteunen in jouw proces om angst niet je leven te laten bepalen’. Zelf ben ik ook werkzaam binnen de GGZ en merk ik, ook tijdens dit schrijven, hoezeer dit dominante discours aanwezig is, en hoezeer het invloed op mij en anderen uitoefent. Het vasthouden van ‘tegeluiden’ is in de GGZ-context blijkbaar niet zo evident.

Het andere artikel, “De targets van de psychotherapeut” werd geschreven door Vanderhofstadt (2020). Ze schrijft over de belasting van de context waarin ze haar werk uitoefent, een context die een snelle *quick fix* verwacht. Een context die daarmee torenhoge verwachtingen schept.

Ze pleit onder andere voor een duidelijkere beeldvorming van psychotherapie, wat van betekenis kan zijn voor zowel therapeuten als voor cliënten.

Ik heb de indruk dat veel uitgangspunten van van Oenen aansluiten bij een systeemtheoretische visie. Daarnaast rijzen er bij mij ook enkele vragen en tegenkanten. Zo ga ik niet geheel akkoord met zijn kijk op psychotherapie, namelijk dat psychotherapie in haar kern het vermogen tot verdragen vergroot en niet het vermogen tot veranderen. Naar mijn idee gaat het bij psychotherapie wel om het bevorderen van een veranderingsproces. Waarbij het belangrijk is om te beseffen dat een cliënt leeft in vele contexten met vele verbindingen, die allemaal invloed hebben en dat de therapeut tijdelijk een van die vele verbindingen is die hopelijk de cliënt in zijn of haar veranderproces ondersteunt. Mogelijk gaat het ook over de vraag wat men verstaat onder ‘veranderen’, leren verdragen kan je ook als een verandering zien. Maar misschien zijn er ook andere veranderingen mogelijk.

In het boek spreekt de auteur over psychotherapie, waarmee hij niet alleen refereert aan de psychotherapie, maar aan psychologische behandelin-

gen in bredere zin. Ik kan me voorstellen dat het zinvol is om dit niet over één kam scheren en te opteren voor het maken van onderscheid tussen de verschillende beroepsgroepen. Verschillende beroepsgroepen hebben immers ook verschillende taakomschrijvingen. Bijvoorbeeld het Nederlands Instituut voor Psychologen omschrijft een psycholoog als iemand die het menselijk functioneren onderzoekt en verklaart. Dit is een andere taakomschrijving dan die van een psychotherapeut en schept daarmee mogelijk ook weer andere verwachtingen.

Ook in de rol die van Oenen toekent aan de behandelmethode, namelijk dat die er primair is voor de therapeut en niet hoeft aan te sluiten bij de cliënt, kan ik me niet vinden. Mij lijkt dat de werkwijze zeker ook moet aansluiten bij de cliënt.

Los van een aantal vragen die het boek bij mij oproept, ben ik blij dat Flip Jan van Oenen de pen ter hand heeft genomen en de moed heeft gehad om een ‘tegengeluid’ te laten horen. Het heeft mij steun gegeven te midden van de hoge verwachtingen die op het werk als therapeut plakken.

Ik sluit het schrijven af met een voornemen: ik ga proberen iets van dit ‘tegengeluid’ bespreekbaar te maken op mijn afdeling. Bedankt daarvoor.

Literatuur

Castelijns, P. (2018, 28 augustus). De GGZ wordt behandeld zoals ze behandelt.

<https://blog.interactie-academie.be/opinie-debat/de-ggz-wordt-behandeld-zoals-het-behandelt/>

Vanderhofstadt, S. (2020, 21 augustus). De targets van de psychotherapeut.

<https://blog.interactie-academie.be/opinie-debat/de-targets-van-de-psychotherapeut/>

Van Oenen, F. J. (2019). *Het misverstand psychotherapie*. Boom Uitgevers.

Van Reybrouck, T. (2017). Et alors? *Systeemtherapie*, 29(4), 233-237.

