

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online) tijdschriften van Boom uitgevers zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Auteursrecht ten aanzien van tekst- en datamining en machinelearning is nadrukkelijk voorbehouden.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

No part of this article may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher. No part of this publication may be reproduced in the context of text and data mining for any other purpose which is not expressly permitted by law without permission of the publisher.

Verdragen als copingmechanisme?

Bespreking van

FLIP JAN VAN OENEN (2025). *Verdragen: Over de hulp helpt-mythe*. Boom. 289 pp., € 27,95. ISBN 9789024468430

► JOOP BOSCH

Verdragen van Flip Jan van Oenen wordt gepresenteerd als vervolg op zijn eerdere boek *Het misverstand psychotherapie* (2019). Daarin richtte hij zich op de beperkte werkzaamheid van psychotherapie: vooral patiëntgerelateerde factoren zouden bepalend zijn voor het minimale succes ervan. In het voorwoord van *Verdragen: Over de hulp helpt-mythe* kondigt hij aan de in zijn eerste boek opgeworpen vragen nu concreter te willen beantwoorden, enigszins bombastisch geformuleerd als ‘het voelt een beetje als het inlossen van een ereschuld’. Zelden heb ik een voorwoord gelezen dat een negatieve boodschap op zo een inventieve manier – namelijk als dialoog tussen therapeut en hulpvragende in het eerste gesprek – en zo helder en concreet aankondigde. Als lezer vraag je je allereerst af welk lezerspubliek van Oenen voor ogen heeft gehad: hulpzoekenden of hulpverleners? Zijn stijl van schrijven is basaal, helder, didactisch en gemakkelijk leesbaar. Maar zijn boodschap, de ‘beantwoording’ van de in zijn eerste boek opgeworpen vragen, klinkt weinig overtuigend. Zo lijkt het er weinig toe te doen of een hulpzoekende wel of geen hulp krijgt. Ook de weg waarlangs professioneel geschoolde psychotherapeuten hun – volgens van Oenen ‘bijna hopeloze’ – doel om psychische pijn te verlichten willen nastreven, lijkt er niet toe te doen: of ze nu inzicht willen geven, directief willen zijn of gevoelens ten positieve willen veranderen – het maakt allemaal weinig tot niets uit. Bovendien blijft ‘psychische pijn’ – de auteur spreekt liever niet van ‘stoornissen’, ‘gedragsproblemen’ of ‘symptomatologie bij emotioneel ernstig lijden’ – in de verschillende theoretische referentiekaders even ‘ongrijpbaar’.

De eerste helft van van Oenens boek – waarin hij ingaat op psychische pijn, copingmechanismen, de effectiviteit van therapie en het verloop van psychische stoornissen, alsmede op de voor- en nadelen van psychiatrisch classificeren – zal iedere geschoolde clinicus bekend voorkomen. Wat onmiddellijk de vraag oproept of het boek bedoeld is voor psychotherapeuten in opleiding. Zo ja, dan biedt het ook die groep nauwelijks perspectief. Waarom zou iemand nog psychotherapeut willen worden als [1] hulpzoekenden weinig baat hebben bij psychotherapie, en [2] het hoogst haalbare lijkt hun te leren hun pijn te verdragen? Therapie bedrijven staat doorgaans

voor ‘curatief werken’, maar van Oenen refereert primair naar een andere vertaling van het Oudgriekse *therapeia*, namelijk ‘bijstaan’. Alleen daarom al is het boek juist voor beginnende therapeuten weinig hoopvol.

Halverwege het boek (in hoofdstuk 7) introduceert de auteur zijn ‘paradigmaverschuiving’ als een ‘nieuwe’ therapeutische benadering. Maar binnen de meeste psychotherapeutische benaderingen is – afgezien van het primaire streven naar verandering of verlichting van pijn – de ‘haalbaarheid’ van therapeutische doelen allang een belangrijk aandachtspunt, net als het expliciet gezamenlijk zoeken naar therapeutische oplossingen voor psychische problemen (zie bijvoorbeeld Kuyken et al., 2009) en het accepteren – in van Oenens bewoording dus ‘verdragen’ – van de begrenzing van wat haalbaar is (zie bijvoorbeeld Hayes et al., 2012). Evenmin is het nieuw om zich binnen een behandeling niet te willen opstellen als deskundige, maar in plaats daarvan een ondersteunende rol aan te nemen (zie ook Appelo, 2007; Miller & Rollnick, 2025).

Binnen de meeste psychotherapeutische benaderingen is de ‘haalbaarheid’ van therapeutische doelen allang een belangrijk aandachtspunt

Kortom, dit boek benadrukt dat de behandelaar de cliënt vooral in diens lijden moet bijstaan en hem of haar moet leren de pijn te verdragen. Terwijl alle vormen van therapie – of het nu gaat om psychotherapie of fysiotherapie – primair als therapeutisch doel hebben de cliënt (medisch) te helen of te genezen, legt van Oenen eenzijdig alle nadruk op verplegen of bijstaan in de pijn. Het verdragen van pijn zou volgens hem de essentie van elke therapie moeten zijn, als belangrijkste copingmechanisme. Hoofdstuk 9 vormt dan ook het pièce de résistance van het boek, waarin hij zijn ‘verdraagstrategieën’ opsomt: [1] hoop houden, [2] smart delen, en [3] in beweging blijven. Het bijgevoegde diagram over het spectrum van hoop (pessimistisch versus optimistisch) is uiterst didactisch en illustratief. Maar het is volkomen misplaatst om vervolgens in datzelfde hoofdstuk de klassieke therapeutische praktijk te positioneren aan het uiteinde van ‘het bieden van (valse) hoop’, ook al zet de auteur dat ‘valse’ nog wel tussen haakjes. Ook de diverse theoretische referentiekaders belanden in zijn radicale zienswijze aan de verkeerde kant van het spectrum. Als een cognitief gedragstherapeut de cliënt bijvoorbeeld ‘uitdaagt’ om gedachten van hopeloosheid te vervangen door gedachten van vertrouwen en geloof in een goede afloop, biedt deze hem – mits uiteraard passend bij de situatie – allerm minst valse hoop. Als een psychoanalyticus heuristisch (en samen met de cliënt) primair tot inzicht wil komen om een betere omgang met psychisch lijden te bewerkstelligen, biedt hij evenmin valse hoop. Als een mindfulnesstherapeut de cliënt richt op het zonder oordeel observeren van alle gedachten (inclusief de negatieve) kan evenmin gesproken worden van valse hoop bieden. En als ten slotte een systeemtherapeut – de school waartoe van Oenen zelf zegt te behoren – zijn cliënt focust op het ervaren van intimiteit en interactie met zijn naasten als medebepalend voor zijn psychische pijn, is dat evenmin valse hoop.

Van Oenens visie lijkt – wederom kort door de bocht – vooral de boodschap uit te dragen dat alleen de tijd helend is. Met of zonder therapeut. Ook een traditioneel geschoolde therapeut zal de cliënt leren zijn of haar smart te delen, in plaats van er enkel over te klagen. En ook de traditioneel geschoolde psychotherapeut zal – weliswaar afhankelijk van het referentiekader waarbinnen hij werkt – in meer of mindere mate beogen om de cliënt in beweging te laten blijven. In die zin bieden ook de korte volgende hoofdstukken (9-12) weinig nieuws. Bovenal is het weinig concreet om alle vormen van psychisch lijden, inclusief de therapieën ervoor, over een kam te scheren, met de suggestie om een ‘zevengesprekkensteunmodel’ in te voeren voor alles en iedereen. Een voorbeeld van al te gesimplificeerd modelmatig denken. Nog afgezien van het feit dat dan de traditioneel psychotherapeutische praktijk gemakshalve wordt geplaatst aan de verkeerde kant van het spectrum van ‘hoop bieden’, namelijk die van de *valse* hoop. In plaats van met een nieuw boek te komen, had van Oenen naar mijn mening kunnen volstaan met een kort essay over zijn visie op psychotherapie. Daarin zou hij dan ook moeten betrekken welke non-specifieke factoren er een rol spelen in het psychotherapeutisch proces (Bosch & Moens, 2018, pp. 187-207).

Van Oenen schrijft glashelder. Met name de door hem aangesneden beleidsthema’s aan het einde van het boek, over een realistischer en adequater georganiseerde ggz – met alle beperkingen van dien, zowel in aanbodmogelijkheden als in individuele therapie – zijn voor beginnende therapeuten zeker interessant. Een andere terecht punt van discussie (waarmee van Oenen zijn boek in feite in hoofdstuk 1 begint) is dat hij de ‘hedendaagse therapiezucht’ wil verminderen: mensen moeten niet onmiddellijk voor elk dagelijks psychisch ongemak professionele hulp willen zoeken en kunnen vinden. Maar om dit alles als een geheel nieuwe visie op psychotherapie te presenteren is zwaar overtrokken. Omdat het boek zo weinig verdiepend is, kom ik opnieuw terug op mijn beginvraag: welk lezerspubliek heeft van Oenen voor ogen gestaan? Alle nadruk wordt gelegd op het verdragen van psychische pijn, in de hoop dat dit verdragen misschien nog iets anders oplevert. Kortom, een helder geschreven boek met een ten onrechte weinig hoopvolle boodschap.

Joop Bosch is emeritus universitair docent klinische ontwikkelingspsychologie.
Correspondentieadres: Händellaan 24, 2555 WD, Den Haag. E-mail: jd.bosch@kpnmail.nl

Referenties

- | | |
|--|--|
| <p>Appelo, M. (2007). <i>Socratisch motiveren</i>. Boom.</p> <p>Bosch, J. D., & Moens, E. (2018). Non-specifieke therapeutische factoren. In P. Prins, J. D. Bosch & C. Braet (red.), <i>Methoden en technieken van gedragstherapie bij kinderen en jeugdigen</i>. Bohn Staf-leu Van Loghum.</p> | <p>Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). <i>Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change</i>. The Guilford Press.</p> <p>Kuyken, W., Padesky, C. A., & Dudley, R. (2009). <i>Collaborative case conceptualization: Working effectively with clients in cognitive-behavioral therapy</i>. The Guilford Press.</p> |
|--|--|

Miller, W. R., & Rollnick, S. (2025). *Motiverende gespreksvoering: Mensen helpen veranderen en groeien* (Vierde druk). Ekklesia.

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