

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom 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.

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 gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

info@boomamsterdam.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

Antwoord aan Robert Jan van der Feen

Flip Jan van Oenen

Ik was verrast in Van der Feens bijdrage te lezen dat professor Rümke halverwege de vorige eeuw al tot de inschatting kwam dat er geen sprake was van vooruitgang in de psychotherapie, maar slechts van ‘verrijking van het palet van de therapeut’. In de periode daarna heeft de psychotherapie een hoge vlucht genomen. En zo ook de systeemtherapie, aanvankelijk met hooggespannen verwachtingen en ambities: individuele psychopathologie zou opgelost gaan worden door het ontwarren van communicatiepatronen en door een bredere, contextuele visie zouden problemen grondiger en effectiever aangepakt worden. Ruim een halve eeuw en vele theorieën en modellen later (structureel-strategisch, contextueel, *emotionally focused*, enzovoort) kunnen we concluderen dat systeemtherapie niet de nieuwe verlossing is gebleken en dat ook systeemtherapiemodellen aan het *dodo bird verdict* lijken te voldoen: *everybody has won and all must have prizes*. Oftewel, alle modellen zijn even effectief.

Echter, systeemtherapie heeft inmiddels wel een eigen plek verworven op het palet van de therapeut. En dit mag op zichzelf al een prestatie genoemd worden. Want dat palet wordt gedomineerd door *evidence-based* protocollen die gebaseerd zijn op classificatie en reductie van individuele psychopathologie. En dat terwijl systeemtherapie zich nu juist richt op het afwijzen van a-prioricategorieën en op het zoeken van complexe verbanden in de ‘tussenruimte’. Het mag zo gezien eigenlijk een wonder heten dat de NVRG een factsheet heeft kunnen samenstellen waarin systeemtherapie evidence-based (fier) overeind blijft (Langeland, 2019).

Wel rijst de vraag hoelang we als systeemtherapeuten mee moeten blijven hollen op de doodlopende weg van zelfaanprijzing via ‘bewezen modellen’ waar alle richtingen in psychotherapieland zich momenteel aan verbonden hebben. Bij gebrek aan kennis over de fundamentele mechanismen van psychotherapie leidt dit inmiddels alleen nog tot discussie over statistische verschillen achter de komma in plaats van discussie over wat cijfers echt betekenen.

Flip Jan van Oenen

In dit verband is illustratief dat Van der Feen opmerkt dat er verschillen zijn in effectiviteit van (systeem)psychotherapie zoals beschreven in de NVRG-factsheet en in mijn boek. Want, zo zegt hij, de NVRG-factsheet vermeldt dat er positieve effecten gevonden zijn voor gedragsproblemen, middelenmisbruik, delinquentie en gedragsstoornissen, terwijl ik in mijn boek vermeld dat er nauwelijks effect gevonden wordt voor depressiebehandeling bij jongeren en geen enkel effect bij 'multiproblemlongeren'. Dit doet bij Van der Feen de vraag rijzen: 'Wie heeft er gelijk?' Interessant is dat beide vermeldingen feitelijk juist zijn, ze verwijzen alleen naar verschillende onderzochte diagnosegroepen. De eerste beschrijving klinkt alleen een stuk opgewekter dan de tweede. Dit is een mooi voorbeeld van het fenomeen dat alle therapierichtingen, mede onder invloed van marktwerking, vooral positieve resultaten vermelden en negatieve resultaten en beperkingen bij voorkeur weglaten. Zo vermeldt de NVRG-factsheet bijvoorbeeld niet dat bij alcoholverslaving individuele therapie een stuk effectiever is dan systeemtherapie. En geen enkele factsheet van een therapierichting of therapievereniging vermeldt dat de therapeut maar pakweg voor een zevende deel invloed heeft op het resultaat van de therapie, dat therapie in haar algemeenheid maar een klein stukje van de problematiek kan wegnemen of verzachten, dat therapie bij veertig procent van de cliënten geen effect heeft en dat er gemiddeld vier cliënten behandeld moeten worden om eentje te doen opknappen (Cuijpers, 2018, p. 113; Van Oenen, 2019, p. 39, p. 121, p. 30).

Dat is geen schande, het is vergelijkbaar met het effect van veel somatische behandelingen, zoals bypassoperaties (Bijkersma-Pot, Cuijpers, Beekman & Schoevers, 2016). Maar het lijkt er wel op dat we aan ons plafond zitten. Want wat de factsheets ook niet vermelden: psychotherapie is sinds haar beginjaren geen haartje effectiever geworden. Verbetering van systeemtherapieresultaten door het ontwikkelen van weer nieuwe modellen lijkt dus ook voor systeemtherapeuten niet realistisch.

Waar ligt de nieuwe uitdaging dan wel? Mijn gedachte: niet in het verder willen uitbannen van lijden en het nastreven van drastische therapeutische verandering. Wel in het helpen verdragen van beperkingen en het accepteren van de grenzen van de maakbaarheid, van de eigen onmacht ten aanzien van pijn en lijden. Overigens ondersteunt onderzoek van Gottman (1994) de gedachte dat dit in feite is wat wij allang doen. Meer dan twee derde van de relatieproblemen is niet oplosbaar en het verminderen van de frustratie hierover bij de partners lijkt het belangrijkste effect van relatietherapie.

Met Van der Feen denk ik dat er juist nu kansen liggen voor de systeem-

Reactie op Het misverstand psychotherapie

therapie. Ik wil op deze plek iets nader ingaan op twee mogelijke ontwikkelingen. Ten eerste: systeemtherapeuten hebben van oudsher altijd oog gehad voor hun rol in het grotere geheel en zijn zich doorgaans bewust van het krachtenspel en de homeostatische tendensen rond problemen. Terwijl deze brede visie in de afgelopen periode in het nadeel van de systeemtherapeut heeft gewerkt, omdat complexiteit moeilijk meetbaar is in effectonderzoek, kan zij nu juist in het voordeel van de systeemtherapie werken. Want het verdragen van onmacht is iets wat bij uitstek tezamen met de naasten moet gebeuren. De huidige coronacrisis brengt dit op wrange wijze onder de aandacht: aanvankelijk kleine verstoringen kunnen grote gevolgen hebben waartegenover het individu betrekkelijk machteloos staat, en het verdragen van deze machteloosheid lijkt de moeilijkste opgave.

Willen systeemtherapeuten van deze kans gebruikmaken, dan moeten zij de krachten bundelen en vooral zoeken naar gemeenschappelijkheid in plaats van verschillen. In de praktijk betekent dit mijns inziens dat we de *common factors* van systeemtherapie als leidraad moeten nemen voor de profilering van het vakgebied. Dat wil zeggen: het uitbreiden van het cliëntstelsel buiten de cliënt-therapeutdyade, het onderkennen van circulaire verbanden, het doorbreken van disfunctionele patronen en het meerzijdig partijdig alliiëren zoals voorgesteld door Karam, Sprenkle en Davis (2017). Een pakket dat mijns inziens uitgebreid kan worden met: structuur geven aan een dialoog tussen meerdere mensen, oordeelvrij onderkennen van verschillen, tot consensus komen over een aanpak bij uiteenlopende visies en focus houden in complexiteit. Aan deze 'kapstok' kan vervolgens elk model opgehangen worden waar de therapeut zich senang bij voelt.

Ten tweede: de hele ggz staat voor de opdracht een realistischer beeld te schetsen van haar kunnen. Want dagelijks worden in de media overspannen verwachtingen gecreëerd ('Zero suicide'; campagne de Nederlandse ggz), waarvan we de gevolgen merken in de vorm van toegenomen bureaucratie die onhaalbare doelen moet afdwingen en een toenemend aantal klachten als gevolg van teleurstelling bij cliënten.

De kansrijkste manier om dit beeld te corrigeren is mijns inziens om netwerkleiden van cliënten vanaf het begin bij een behandeling te betrekken. Deze kunnen dan met eigen ogen zien wat therapie wel en – vooral – niet vermag. In plaats van een statistische uitleg ('de *effect size* van deze behandeling is 0,5', of 'de *number needed to treat* voor deze behandeling is 4') kunnen de naasten zelf ervaren hoe de therapeut onderzoekt welk resultaat voor deze cliënt en zijn systeem haalbaar lijkt.

Flip Jan van Oenen

Zo kan, nadat de systeemtherapie jarenlang in het nadeel is geweest omdat de te grote complexiteit van haar aandachtsgebied zich niet goed liet vangen in reductionistisch onderzoek, de wet van de remmende voor- sprong in haar voordeel werken. Nu kan zij gebruikmaken van haar ver- mogen 'de onzekerheid te omarmen' – zoals de Raad voor Volksgezond- heid en Samenleving (2017) het zo fraai uitdrukt in haar pleidooi tegen doorgeslagen evidence-based denken. En nu duidelijk is dat kwantita- tieve studies naar het effect van modellen het vakgebied niet verder hel- pen, kan de systeemtherapie een voorbeeldrol vervullen voor wat de kracht van psychotherapie is: in verwondering tipjes van de sluier lich- ten, in het besef dat het geheel altijd verborgen zal blijven en onmacht verdragen zal moeten worden. En ten slotte kan systemische psychothe- rapie, als geen andere therapeutische richting, vanuit haar verbindend perspectief helpen deze verwondering en onmacht te verdragen in geza- menlijkheid.

Flip Jan van Oenen is arts en systeemtherapeut, werkzaam bij het Centrum voor Relationale Therapie van Arkin en het Amsterdams Instituut voor Gezins- en Relatietherapie. E-mail: flipjanvanoenen@gmail.com.

Literatuur

- Bijkersma-Pot, L.M., Cuijpers, P., Beekman, A.T.F., & Schoevers, R.A. (2016) Vergelijking van effectiviteit van psychiatrische behandelingen met die van somatische behandelingen. *Tijdschrift voor Psychiatrie*, 58(10), 751-758.
- Cuijpers, P. (2012). *Psychotherapie, een weten- schappelijk perspectief*. Amsterdam: Pro- metheus/Bert Bakker.
- Gottman, J.M. (1994). *What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes*. Hillsdale, NJ: Law- rence Erlbaum Associates.
- Karam, E.A., Sprenkle, D.H., & Davis, S. (2017). Letten op gevaren voor de therapeutische alliantie: een aandachtspunt in de oplei- ding relatie- en gezinstherapie. *Gezinsthe- rapie Wereldwijd*, 28(1), 26-43.
- Langeland, W. (2019). *Systeemtherapie, weten- schappelijke evidentie*. Amsterdam/ Utrecht: NVRG/NVP.
- Oenen, F.J. van (2019). *Het misverstand psycho- therapie*. Amsterdam: Boom.
- Raad voor Volksgezondheid en Samenleving. (2017). *Zonder context geen bewijs – Over de illusie van evidence-based practice in de zorg*. Den Haag: RVS.