

Aanbevolen tussendoortjes

De ziel van het vak. Over contact als kernwaarde in therapie.

Erwin van Meekeren & Jan Baars (red.)

Amsterdam: Boom Uitgevers, 2015

Aantal pagina's: 320.

Prijs: € 39,95



Meer dan dertig ervaren klinici geven in dit boek in korte hoofdstukken weer waar het in de ziel van ons vak over gaat: werkelijk contact. In deze tijd waar productiedruk en bemoeienis van verzekeraars, reorganisatie en transitie en de dreiging van verlies van professionele autonomie hun tol eisen, is het een verademing dat er weer eens een boek uitkomt dat voorbij gaat aan protocollen en *evidence-based* richtlijnen. In het inleidende hoofdstuk van de redacteurs staat: 'Het doel van ons vak is mensen te helpen weer zelf sturing te geven aan hun leven. Daarbij profiteren patiënten uiteraard van natuurwetenschappelijke kennis, van 'specifieke factoren', methodieken en korte en krachtige interventies. Maar mensen hebben niet alleen behoefte aan deskundigheid. Keer op keer blijkt dat het belangrijkste aspect van

een goed (therapeutisch) gesprek is: werkelijk contact. Daarom is dat de ziel van dit boek geworden' (p.15).

Ik kies een aantal hoofdstukken uit die ik kort beschrijf, om een idee te geven wat er zoal aan bod komt.

Empatisch valideren

In 'Vertrouw je mij?' geeft Saskia Knapen een minicursus werken met mensen met persoonlijkheidsstoornissen, en zij benadrukt het belang van *being in mind* zijn bij de ander. 'Empathisch valideren is de belangrijkste interventie om te laten merken dat je de wereld van de patiënt graag vanuit zijn of haar gezichtspunt wilt begrijpen. Hierbij gaat het er niet om dat je het eens bent met de patiënt, maar dat je zijn

of haar gevoel naar waarde schat als logische reactie in de context' (p.124). Dus eerst valideren voordat je gaat exploreren. Het is belangrijk om patiënten te laten weten dat ze gezien worden, dat ze in jouw *mind* zijn. Ook is het belangrijk betrokkenheid te durven tonen, en in het contact met de patiënt transparant en nabij te durven zijn. Dat mensen met persoonlijkheidsstoornissen op afstand gehouden dienen te worden omdat zij geen nabijheid zouden verdragen is onjuist; probeer samen te onderzoeken wat nog veilig voelt in het contact, en samen te onderzoeken wat er gebeurt als je net over die grens gaat. Blijf in de gaten houden of je nog in contact bent met je patiënt, en stop het gesprek als je denkt dat het contact verbroken is, besteed expliciet aandacht aan de oorzaak van de breuk, en herstel het contact alvorens weer verder te gaan. 'Vertrouwen ontstaat door de kwaliteit van de reparaties, doordat er ruimte is voor meningsverschillen en conflicten, waarbij de relatie desondanks standhoudt' (p.128). '[...] hoe ernstiger de gehechtheidsproblematiek, des te langer het herstelproces duurt. Verdraag dus de woede of teleurstelling van een patiënt (*containment*) en heb vertrouwen dat het uiteindelijk goed komt' (p.130).

De eerste indruk op patiënten

Verrast was ik door Erwin van Meekeren in het hoofdstuk 'De eerste indruk'. Ik ging er bij voorbaat van uit dat het zou gaan om de eerste indruk die de patiënt op de therapeut maakt – iets waar ik zelf vaak veel bruikbare informatie aan ontleen – maar Van Meekeren

beschrijft juist welke indruk jij zelf maakt op je patiënten. Sta daar eens bij stil, verplaats je in de ander, hoe kijken zij naar je praktisch, naar de inrichting van je spreekkamer, naar je kleding, naar je contactname? Zorg dat je ook een duidelijk beeld hebt over de procedure, over vovoyeren (of juist niet), over tijd, of over fysieke afstand. Bij Van Meekeren kan de patiënt kiezen uit twee stoelen, de ene staat iets dichterbij die van de therapeut dan de andere. Ook andere auteurs beschrijven in dit hoofdstuk op één pagina wat er in het allereerste contact gebeurt en hoe belangrijk dat kan zijn. Lees vooral ook *Limbsch luisteren* van Martin Appelo, die het werk van zijn spiegelneuronen vertaalt in woorden en zo in het eerste moment van een nieuw contact al een intuïtieve en beslissende interventie kan doen. Ik weet zeker dat velen dat herkennen, maar dat weinigen het durven toe te passen.

Pillen en emoties

Moniek Thunnissen benadrukt in haar hoofdstuk 'Psychofarmacotherapie (is vooral psychotherapie)' het belang van de therapeutische relatie bij het voorschrijven van medicatie door de psychiater, en citeert een onderzoek van McKay, Imel & Wampold (2006) waaruit bleek dat het effect van een antidepressivum of een placebo sterk afhankelijk is van de psychiater die het voorschreef. Bij de ene psychiater verbeterden de patiënten zowel op het antidepressivum als op het placebo, en bij de ander verslechterden de patiënten zowel op de placebo als het antidepressivum! Ook therapietrouw is niet alleen aan de eigenwij-

ze patiënt toe te schrijven, de arts heeft daar door goede communicatie en voorlichting wel degelijk invloed op; ook pillen roepen emoties op!

Het klimmen der jaren

In het hoofdstuk ‘Ouderen’ bestrijden Arjan Videler en Henk van As – terecht – het idee dat werken met ouderen niet sexy is, of dat zij te inflexibel voor een psychotherapeutische behandeling zouden zijn. Met het klimmen der jaren anders in het leven komen te staan op lichamelijk, sociaal en psychologisch gebied is juist fascinerend. Pijn en de afname van aantrekkelijkheid, mobiliteit en seksuele activiteit maakt dat ouderen zich anders moeten gaan verhouden tot hun lichaam. Angst- en stemmingsstoornissen komen eerder naar voren in de vorm van bijvoorbeeld vermoeidheid, pijn en obstipatie. Geleidelijke onthechting van het lichaam is de enige psychologische oplossing die op lange termijn standhoudt, en dat geldt niet alleen voor de patiënt, maar ook voor de ouder wordende therapeut. Het vermogen tot retrospectie is in de behandeling even belangrijk als het vermogen tot introspectie; dus kunnen terugkijken op de eigen levensloop, het positieve en het negatieve onder ogen kunnen zien en kunnen integreren. Veel ouderen beschikken over indrukwekkende veerkracht. De context is wel van belang, en dan gaat het om beschikbaarheid van familie of vrienden, mantelzorg of professionele zorg. De auteurs citeren Skinner: *‘If you are old, don’t try to change yourself, change your environment.’* (p.243).

Deze en nog veel meer aardige impressies, vaak verlevendigd met vignetten, zelfonthulling, tips of aanbevolen literatuur maken dit boek tot aangename vakliteratuur. Het is een mooi uitgegeven boek, met liefde samengesteld, en door de indeling met korte hoofdstukken van zoveel verschillende auteurs, zeer geschikt om tussen de bedrijven door af en toe ter hand te nemen en een willekeurig hoofdstuk te lezen. Ook handig voor bed-, trein- en wc-lezers.

Arnout ter Haar