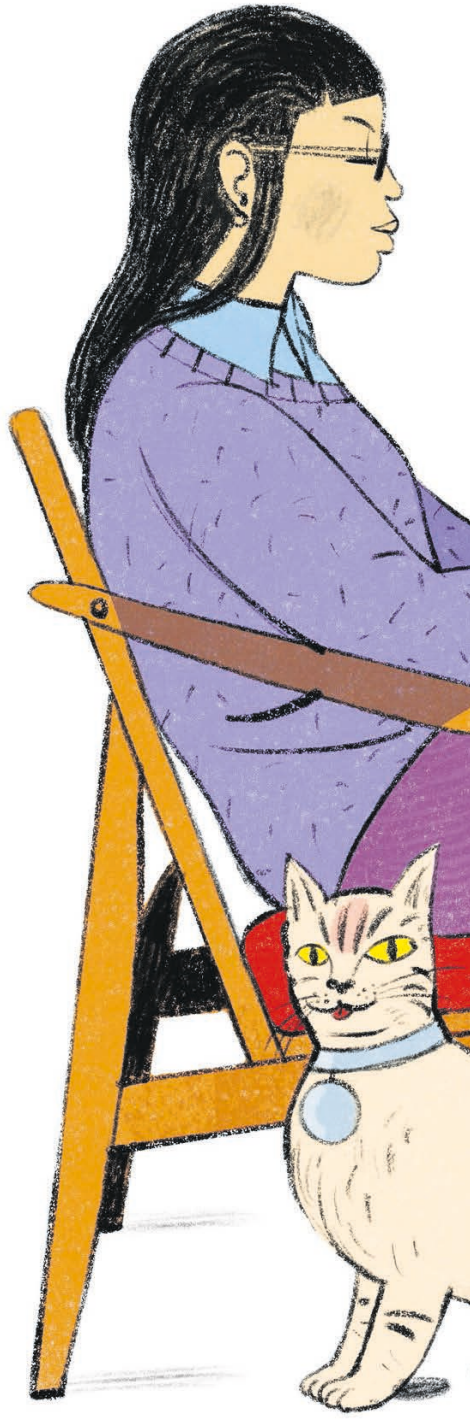
ILLUSTRATIES **STUDIO GARCIA**

TE VEEL THERAPIE, BESTAAT DAT?

Nederland telt meer coaches en therapeuten dan basisschoolleraren. Slaan we daar niet in door, vraagt journalist **Marije Veerman** zich af.



Laatst was ik aan het bijpraten met een vroegere vriendin toen ze zei: 'Jij moet echt eens een familieopstelling doen.' Ik haalde mijn schouders op en zei dat ik niet zou weten waar dat goed voor was. Maar ze gaf niet op. 'Jawel, jij bent best streberig en wil altijd meer. Dat komt vast ergens vandaan. Misschien dat je als tweede kind de aandacht miste thuis en daarvoor moest vechten?' Zelf praatte ze na zo'n familieopstelling al een paar weken niet meer met haar moeder. Ze hadden ruzie gekregen nadat ze haar had aangesproken op een inzicht uit een sessie. 'Het wordt tijd dat ik voor mezelf kies.' Ik vroeg nog of ze daar geen spijt van zou krijgen — haar moeder had datzelfde jaar nog in het ziekenhuis gelegen. Het was kantje boord geweest. De vriendin wuifde mijn bezwaren weg. 'Ik wil loskomen van oude patronen. Dat lukt gewoon niet, met haar zo diep in mijn leven verweven.'

EEN BEETJE ONRUST, PIJN of verdriet lijkt tegenwoordig al genoeg reden om in therapie te gaan. Wat ooit iets uitzonderlijks was, bedoeld voor mensen met zware psychische klachten, is in korte tijd bijna vanzelfsprekend geworden. Alsof elk ongemak een dieper probleem verraadt dat we moeten oplossen. Jaarlijks zoeken zo'n 3,3 miljoen Nederlanders van 18 tot 64 jaar hulp in de geestelijke gezondheidszorg. Tussen 2007 en 2009 waren dat er nog 1,3 miljoen – een stijging van 150 procent. En dat

‘We willen alles snappen, terwijl al dat graven mensen alleen maar neurotischer maakt’

PSYCHOLOOG MARCELINO LOPEZ



gaat alleen nog over mensen binnen de reguliere zorg. Het aantal mensen dat een andere vorm van therapie volgt of naar een coach gaat, ligt vermoedelijk vele malen hoger. Officiële cijfers ontbreken, maar het feit dat het aantal coaches en therapeuten in tien jaar tijd is vervierdubbeld – tot ruim 124.000 volgens de Kamer van Koophandel – zegt veel. Ter illustratie: Nederland telt inmiddels meer coaches dan basisschoolleraren (dat zijn er 112.000).

Elisa van Ee, klinisch psycholoog en hoogleraar psychotraumatologie aan de Radboud Universiteit, herkent het patroon. ‘Het moderne leven vraagt meer van ons dan vroeger,’ zegt ze. Enerzijds leven we in een tijd met veel uitdagingen: een wooncrisis, een klimaatcrisis, veel onstabiliteit in de wereld. Anderzijds verlangen we ook meer van het leven. We ervaren een enorme vrijheid in keuzes en zijn voortdurend op zoek naar uitzonderlijk, naar meer. Social media versterken dat gevoel. Presteer ik wel voldoende, haal ik wel alles uit het leven? Het zijn vragen die we onszelf continu stellen.’

Psycholoog Marcelino Lopez beaamt dat. ‘Vroeger was het leven overzichtelijker. Grote levensbeslissingen waren al voor je uitgestippeld. Godsdienst, partner, beroep? Veel opties waren er niet. Je vader was aardappelboer, dus jij werd ook aardappelboer. Daar kon je tevreden mee zijn. Had je vragen over de zin van het leven, dan had de pastoor een antwoord.’ Inmiddels is het leven een doolhof aan keuzes: ‘Een paar keuzes kan je brein prima aan, maar we weten uit onderzoek dat het boven de zeven lastig wordt. Dan gaat het brein haperen om spijt en teleurstellingen te voorkomen. Veel mensen voelen zich verdwaald en zijn op zoek naar houvast. Ze willen gerustgesteld worden.’

TOCH IS HET DE VRAAG of die groeiende vrijheid en onzekerheid ook betekent dat we daadwerkelijk meer mentale problemen hébben dan pakweg tien jaar geleden, of dat we het vooral zo ervaren. We zijn mentale gezondheid anders gaan zien. Psychologische termen die ooit alleen in de spreekkamer »

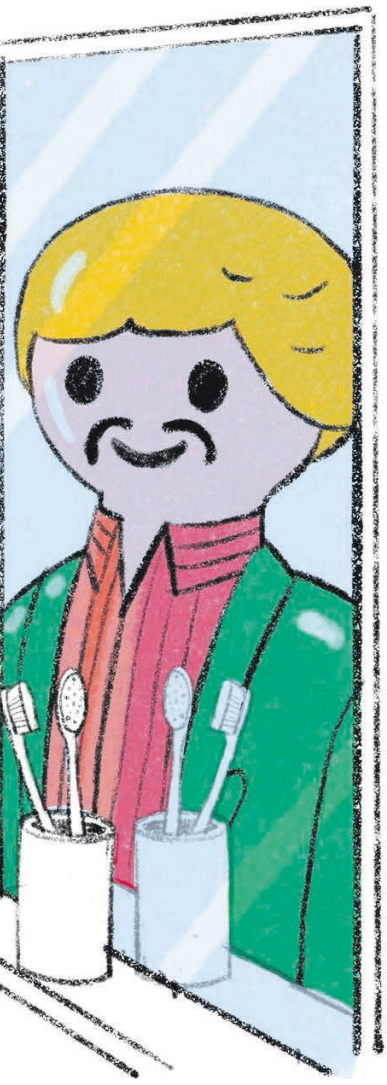
‘Je moet door pijn heen, maar tegenwoordig hopen we dat een therapeut die pijn kan wegnemen’

HOOGLERAAR PSYCHOTRAUMATOLOGIE ELISA VAN EE



klonken, zijn onderdeel geworden van ons dagelijks vocabulaire. Gisteren nog zei mijn dochter toen ze een haar van mijn trui plukte: ‘Sorry hoor, hier krijg ik spontaan OCD van.’ Je bent tegenwoordig niet meer een beetje chaotisch: nee, je hebt ADHD. En vorige week nog vertelde een vriendin dat haar nieuwe scharrel aan *gaslighting* deed.
In zijn boek *Verdragen, over de* hulp helpt-*mythe* dat vorig jaar verscheen, schrijft psycholoog Flip Jan van Oenen dat we leven in een wereld waar altijd wel een professional klaarstaat om je te begeleiden. Dat ondermijnt de veerkracht, schrijft hij. Met andere woorden: we zijn het verleerd om te lijden. Er is altijd wel iemand in je omgeving die zegt: waarom ga je niet in therapie? Elisa van Ee herkent dat, maar legt de oorzaak breder. ‘We zijn het lastiger gaan vinden om met tegenslagen om te gaan,’ zegt ze. ‘Het leven moet maakbaar en controleerbaar zijn en we zijn voortdurend op zoek naar een *quick fix*. Zodra we ongemak ervaren, willen we dat wegnemen. We problematiseren het leven. Terwijl we vergeten dat worstelen gewoon bij het leven hoort. Je moet door pijn heen, maar tegenwoordig hopen we dat een therapeut die pijn kan wegnemen. Alleen hebben we lang niet altijd een therapeut nodig.’
We lijken therapie te zijn gaan zien als een vorm van onderhoud; iets wat bij een modern leven hoort, zoals sporten of gezond eten. Zelfs als je niets ‘mankeert’, zoeken steeds meer mensen toch de hulp van een coach voor levensvragen. De grote vraag is natuurlijk: hoe erg is dat?

OM DAT TE BEGRIJPEN, moeten we eerst weten waar we het precies over hebben. ‘Therapie’ klinkt veilig en professioneel, maar het is inmiddels een verzamelnaam voor alles wat zowel binnen als buiten de reguliere gezondheidszorg plaatsvindt. Alleen al binnen de ggz zijn er meer dan 450 erkende behandelingen, van cognitieve gedragstherapie tot EMDR. Maar daarbuiten bloeit een nog veel grotere wereld van coaches, familieopstellingen en andere trajecten – vaak zonder wetenschappelijke onderbouwing of beschermde titel.
Ik herinner mij een coachingsessie op het gebied van leiderschap waarbij de coach in het voorgesprek mijn eeuwige bewijsdrang moeiteloos koppelde aan mijn vader, die altijd onzeker was over zijn opleidingsniveau. Zo’n opmerking lijkt misschien onschuldig, maar kan wel degelijk kwaad. Van Ee: ‘In de opleiding leer je dat je zo’n suggestie nooit



mag doen. Dat wil natuurlijk niet zeggen dat het bij erkende psychotherapeuten altijd goed gaat, maar zij hebben in ieder geval wél de juiste opleiding gehad. Ik werk zelf op een psychotraumacentrum en hoor soms verhalen van mensen die bij een niet erkende therapeut of coach zijn geweest waar ik van schrik. Mensen die dingen zijn aangereikt waarbij ze zijn gaan twijfelen of dat inderdaad is gebeurd. Omdat iets logisch klinkt, denk je al snel dat het waar is.'

MAAR OOK BÍNNEN DE reguliere ggz zwelt de kritiek op de effectiviteit van behandelingen. Onder meer van psycholoog Flip Jan van Oenen en psychiater Jim van Os. Uit onderzoeken van de afgelopen vijftig jaar blijkt dat bij zo'n 66 procent van de mensen blijvende resultaten worden behaald; zij komen beter uit de therapie dan dat ze erin gingen. Maar daar stopt het verhaal niet. De Amerikaanse onderzoekers Ted Asay en Michael Lambert schatten in 1999 al dat zo'n 40 procent van de psychische klachten vanzelf al verbeteren, met of zonder therapie. Ontnuchterend, zegt ook Marcelino Lopez: 'We weten uit onderzoek dat pijn intenser voelt als we niet weten wat de oorzaak ervan is. Op het moment dat de dokter een diagnose stelt, zelfs als het een nepdiagnose is, neemt de pijn af. Ons brein kan niet goed tegen onzekerheid; daarom luisteren we graag naar mensen met witte jassen en oorkondes.'
Lopez vervolgt: 'Vrijwel alles in het leven beweegt in golven. We zoeken meestal pas hulp op ons dieptepunt en daarna gaat het beter. Vaak schrijven we dat herstel graag toe aan wat we toevallig deden – een therapie, een coach, een amulet of een zelfhulpboek – terwijl het daar soms weinig mee te maken had. Alles in het leven schommelt: als je vandaag een auditie verpest, gaat het naar alle waarschijnlijk morgen beter. Uit onderzoek weten we dat het placebo-effect zwaar meeweegt. En dat hebben alle therapieën met elkaar gemeen. Het maakt dus niet zoveel uit wát we doen, zolang we er maar aandacht aan besteden. Het is goed om als behandelaar bescheiden te zijn.'

NA HET OVERLIJDEN VAN haar vader zat Lena Bril tien jaar lang elke week op de bank bij de psycholoog. Ze schreef erover in haar boek *In therapie*: 'Trouw volgde ik de aanwijzingen van mijn psycholoog. Ik plakte een post-it op mijn computerscherm om mezelf eraan te herinneren regelmatig een 'mindful' moment in te lassen. Ik installeerde een timer zodat ik na elke dertig minuten een korte pauze nam. Ik analyseerde mijn gedachten tijdens vergaderingen en deed ademhalingsoefeningen. In de lunchpauze mediteerde ik op de wc. Uitgeput kwam ik thuis. Niet alleen het werken had me vermoeid, vooral het voortdurend monitoren, evalueren en bijsturen van mijn gedachten en gedrag slurpten energie.'
Herkenbaar, vindt Van Ee. Er zijn uitzonderingen – mensen die zo beschadigd zijn door wat ze hebben meegemaakt dat langdurige therapie echt kan helpen. Maar in principe zou het de bedoeling van iedere behandelaar moeten zijn om iemand met handvatten zo snel mogelijk weer buiten de deur te krijgen. 'Je bent niet klaar als het leven makkelijker wordt, maar als je het weer aankan,' zegt ze. 'Dat je kunt functioneren, op kunt staan, naar buiten kunt gaan, dat je klachten niet meer je dag bepalen. Natuurlijk hopen we als mens op meer, maar daar heb je geen therapie voor nodig. Daar moet in je groeien, door het leven weer aan te gaan.'
Lopez beaamt die visie, maar ziet tegelijk hoe het in de praktijk soms anders loopt. 'Als mensen steeds dieper willen graven, ligt afhankelijkheid op de loer,' zegt hij. 'Sommigen bellen hun coach voordat ze een beslissing nemen. Dat kan averechts werken, want dan leer je niet meer vertrouwen op wat je zelf voelt of denkt.' Bovendien, zegt hij, maakt het financiële belang het extra ingewikkeld. 'Veel behandelaren en coaches hebben er baat bij als iemand blijft terugkomen. Dat is niet altijd in het belang van de cliënt.'
Volgens Lopez is het een misverstand dat we alles in onszelf moeten doorgronden om verder te komen. 'We willen alles snappen – waarom we doen wat we doen, en voelen wat we voelen. Maar dat eindeloze graven maakt mensen alleen maar neurotischer. Onze hersenen zijn daar helemaal niet voor gemaakt, ze zijn gemaakt om te overleven. We willen overal een antwoord op, maar de simpele waarheid is: er zijn vaak geen pasklare antwoorden. We kunnen hoogstens inzicht krijgen in bepaalde patronen, maar er is geen eindpunt waarop je jezelf perfect kent. Die zoektocht zelf is een illusie. Het leven gaat juist om het omarmen van dat wat je níét weet.' «