

MARIJKE BALJON, GRIETEKE POOL EN ROELF JAN TAKENS

PERSOONSGERICHTE THERAPIE IN DE PRAKTIJK



Emotiegericht, procesgericht,
cliëntgericht

 hogrefe

Persoonsgerichte therapie in de praktijk

*Emotiegericht, procesgericht,
cliëntgericht*

Marijke Baljon
Grieteke Pool
Roelf Jan Takens

HOGREFE



Copyright © 2015 Hogrefe Uitgevers, Amsterdam

Dit werk is auteursrechtelijk beschermd. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hoewel dit boek met zorg is samengesteld, aanvaarden schrijver(s) noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

De in dit boek beschreven casuïstiek is gefingeerd of betreft een mix van klinische ervaringen, waarbij elke vorm van gelijkenis met bestaande personen met zorgvuldigheid vermeden is. Mocht enige herkenning toch aan de orde zijn, dan berust dit op toeval.

Redactie: Erik Berends, Abcoude
Vormgeving omslag: Studio Jan de Boer, Amsterdam
Vormgeving binnenwerk: Paul Boyer, Amsterdam
Grafische productie: Drukkerij Bariet BV, Steenwijk

ISBN 978-90-79729-93-7

NUR 770

www.hogrefe.nl

Inhoud

1 Inleiding 11

Marijke Baljon

- 1.1 Basisprincipes van persoonsgerichte psychotherapie 13
- 1.2 Empathisch begrijpen 14
- 1.3 Echtheid en presentie 16
- 1.4 Aanvaarding en respect 18
- 1.5 Persoonlijkheidstheorie en theorie van verandering 20
- 1.6 Verdere ontwikkelingen 21

2 Een persoonsgerichte visie op het zelf: het geheel en de delen 25

Marijke Baljon

- 2.1 Aspecten van het zelf 27
- 2.2 Het zelfconcept binnen het persoonsgerichte denken 28
- 2.3 Hechting en de ontwikkeling van het zelf 30
- 2.4 Emotieregulatie als functie van het zelf 33
- 2.5 Integratie van zelfaspecten als therapeutische taak 36

3 Het belang van de therapeutische relatie 41

Roelf Jan Takens

- 3.1 Wetenschappelijke evidentie 41
- 3.2 Van alter ego naar ontmoeting 44
- 3.3 Structuur van de therapeutische relatie 48
- 3.4 Functies van de therapeut in de therapeutische relatie 49

4 Empathie 51

Grieteke Pool

- 4.1 Aspecten van empathie 52
- 4.2 Empathie en ontwikkeling 57
- 4.3 Functies van empathie 61
- 4.4 Voorbeelden van empathische interventies 63
- 4.5 Training van empathische interventies 66

- 5 Het verdiepen van de beleving 71**
Roelf Jan Takens en Marijke Baljon
- 5.1 Doorleefd inzicht 71
 - 5.2 Experiencing 72
 - 5.3 Belevingsniveaus bij de cliënt 73
 - 5.4 Naar een dieper belevingsniveau 79
- 6 Focussen 85**
Marijke Baljon
- 6.1 De essentie van focussen 86
 - 6.2 Leren focussen 87
 - 6.3 Focussen binnen psychotherapie 89
 - 6.4 Focussen en dromen 95
 - 6.5 Focussen voor de therapeut 98
- 7 Concreet spiegelen en contactwerk 103**
Marijke Baljon en Marion Verkade
- 7.1 Het ontbreken van contact 105
 - 7.2 Contact maken door concreet te spiegelen 106
 - 7.3 Concreet spiegelen binnen psychotherapie 111
- 8 Het benutten van de therapeutische relatie 119**
Roelf Jan Takens
- 8.1 Interactionele stijlen en boodschappen 119
 - 8.2 Interactioneel interveniëren 124
 - 8.3 Interactioneel werken met cliënten met een persoonlijkheidsstoornis 127
- 9 Psychotherapie als gefaseerd proces 139**
Grieteke Pool
- 9.1 Fasering in drie fasen 140
 - 9.2 Persoonsgerichte diagnostiek, indicatiestelling en procesdiagnostiek 147
 - 9.3 De procesdirectieve visie op fasering van Swildens 153
- 10 Emotiegerichte psychotherapie (EFT) 163**
Roelf Jan Takens
- 10.1 Emoties en emotieschema's 163
 - 10.2 Primaire en secundaire emoties 165
 - 10.3 Emotieregulatie 166
 - 10.4 Emotionele veranderingsprincipes 167
 - 10.5 Het therapeutische werk: relatie- en taakprincipes 171
 - 10.6 Lege-stoeldialoog 175

11 Persoonsgerichte behandeling van angst en depressie 181

Marijke Baljon

- 11.1 Comorbiditeit van angst en depressie 181
- 11.2 Angst 182
- 11.3 Depressie 184
- 11.4 Houdingsaspecten 185
- 11.5 Emotieregulatie bij angst en depressie 187
- 11.6 Premotivatie- en symptoomfase 189
- 11.7 Probleem- en conflictfase 190
- 11.8 Existentiële en afscheidsfase 193
- 11.9 Plaatsbepaling ten opzichte van
multidisciplinaire richtlijnen 194

**12 Moeilijke tijden:
existentiële aspecten en psychotherapie 197**

Grieteke Pool

- 12.1 Historische ontwikkeling 200
- 12.2 Algemene uitgangspunten 201
- 12.3 Varianten van ‘existentiële psychotherapie’ 205
- 12.4 Aspecten van het therapieproces 209
- 12.5 Methodische mogelijkheden 211

**13 Wetenschappelijk onderzoek
naar persoonsgerichte psychotherapie 217**

Roelf Jan Takens

- 13.1 Procesonderzoek 218
- 13.2 Effectonderzoek 220

14 Besluit 226

Marijke Baljon, Grieteke Pool en Roelf Jan Takens

Literatuur 231

Over de auteurs 253

1

Inleiding

Marijke Baljon

In de loop van de vorige eeuw hebben zich diverse psychotherapiestromingen ontwikkeld, met elk een eigen theorie over persoonlijkheidsontwikkeling, psychopathologie en hoe veranderingsprocessen bevorderd kunnen worden. In Nederland wordt tegenwoordig veelal onderscheid gemaakt tussen klachtgerichte en persoonsgerichte benaderingen. De persoonsgerichte therapie onderscheidt zich van klachtgerichte therapievormen doordat deze zich naast de moeilijkheden ook expliciet op de mogelijkheden van de cliënt als persoon richt, waarbij de innerlijke ervaring van de cliënt en de kwaliteit van diens interpersoonlijk functioneren centraal staan.

De persoonsgerichte visie werd oorspronkelijk vanaf het midden van de 20e eeuw op aansprekende wijze verwoord door onder anderen Carl Rogers (1902-1987) en Abraham Maslov (1908-1970). Zij maakten deel uit van de humanistische beweging in de psychologie, die in die tijd opkwam als derde stroming naast het behaviorisme en het psychoanalytisch denken. De humanistische beweging in de psychologie wordt zo genoemd omdat deze focust op de *gehele unieke mens*, en niet op bepaalde onderdelen van het mens zijn. Uitgangspunt is dat mensen in staat zijn om eigen keuzen te maken. De humanistische psychologie beoogt mensen te helpen zichzelf te ontplooien. Met name Rogers (1951) werkte deze zienswijze uit tot een concrete vorm van psychotherapie. Voor zijn benadering wordt – naast de aanduidingen ‘cliëntgericht’ en ‘Rogeriaans’ – ook de term ‘persoonsgericht’ gebruikt. Voor dit boek kiezen we voor deze laatste karakterisering: persoonsgerichte psychotherapie.

Rogers had een optimistische kijk op de menselijke natuur. Hij beschrijft de persoon als toekomstgericht, constructief, realistisch en betrouwbaar. Dit in reactie op denkers die de mens als van nature gedreven door driften, geconditi-

oneerd of als slecht zien. Hij zet zich daarbij expliciet af tegen de mensvisies die in zijn tijd gangbaar waren, vanuit de psychoanalyse, het behaviorisme en bepaalde godsdienstige opvattingen. In de psychoanalyse wordt het onbewuste als een bepalende factor in het doen en laten van de mens gezien. De psychoanalyse gaat uit van een innerlijk conflict in de mens tussen onbewuste driften en de gewetensfunctie. Het behaviorisme stelt dat de psychologie als wetenschap zich moet richten op de bestudering van zichtbaar gedrag. Gedrag wordt aangeleerd en is via leren veranderbaar. Dat geldt zowel voor taal, vaardigheden, houdingen, gevoelens als voor het zelfbeeld van mensen. Tot slot zette Rogers zich af tegen bepaalde godsdienstige opvattingen waarin de mens gezien wordt als fundamenteel geneigd tot slechtheid. Hij was zelf zoon van een predikant. In zijn ontwikkeling naar volwassenheid ervoer hij deze morele visie als een zware last, die mensen belemmert zich in vrijheid te ontwikkelen.

Rogers was in zijn tijd baanbrekend toen hij formuleerde dat empathie, echtheid en respect essentieel zijn, wil er in een therapeutisch contact verandering optreden bij de cliënt. Dit inzicht is inmiddels zo breed geaccepteerd, dat de combinatie van deze drie aspecten wel wordt aangeduid als de ‘Rogeriaanse basishouding’. Daarbij dient te worden aangetekend dat inmiddels ook binnen de persoonsgerichte psychotherapie deze aspecten weliswaar als noodzakelijk, maar niet als voldoende worden gezien voor het bevorderen van veranderingen in beleving en gedrag van cliënten. Verder blijkt het toepassen van deze basishouding in de praktijk veel complexer dan door de schijnbaar eenvoudige formulering van Rogers wordt gesuggereerd. Hoewel het belang ervan binnen de therapeutische relatie voor het resultaat van psychotherapie dus alom erkend wordt, is het tevens belangrijk de toepassing van deze basishouding in interventievaardigheden te concretiseren. Daar hopen we met dit boek handreikingen voor te geven.

Rogers was pionier van het wetenschappelijke onderzoek naar het therapeutische gesprek (zie hoofdstuk 13). Hij zag zijn benadering als een zich voortdurend ontwikkelende zienswijze.

‘Het beeld is meer iets van vloeiende veranderingen in een algemene aanpak van problemen van menselijke relaties dan van een situatie waarin een bepaalde relatief rigide techniek min of meer mechanisch wordt toegepast’ (Rogers, 1951, p. 6).

In lijn hiermee beschrijven we in dit boek de psychotherapiebenadering die zich de afgelopen decennia heeft ontwikkeld vanuit de Rogeriaanse, cliëntgerichte

visie tot wat we nu aanduiden als ‘persoonsgerichte psychotherapie’. In dit inleidende hoofdstuk geven we een overzicht van de basisprincipes hiervan.

1.1 Basisprincipes van persoonsgerichte psychotherapie

Psychotherapie begint voor Rogers met het maken van contact. Een als veilig ervaren relatie met de therapeut biedt een context waarbinnen de cliënt de angst kan overwinnen om de als moeilijk en pijnlijk ervaren aspecten van zijn bestaan onder ogen te zien. Tegelijkertijd kan de cliënt in contact met de therapeut corrigerende ervaringen opdoen.

Rogers merkte dat als hij zorgvuldig naar de cliënt luisterde om diens binnenwereld te begrijpen, de cliënt als vanzelf meer in contact kwam met zichzelf en met het eigen vermogen om zich op eigen wijze te ontwikkelen. Rogers verwierp diagnostiek, duidingen en gedragsadviezen, omdat deze een gelijkwaardig contact met de cliënt in de weg zouden staan. Hij was wetenschappelijk ingesteld en deed van meet af aan onderzoek om zijn intuïtieve inzichten te staven. Daartoe nam hij gesprekken op met geluidsapparatuur, die in zijn tijd nog maar net ontwikkeld was. Hij ontwierp ook observatieschalen om zijn inzichten te toetsen. In 1957 beschreef hij zijn ontdekkingen in wat zijn beroemdste wetenschappelijke publicatie zou worden (Rogers, 1957). Hij formuleerde zes noodzakelijke en voldoende voorwaarden voor therapeutische verandering. In box 1.1 wordt zijn oorspronkelijke verwoording hiervan weergegeven.

Box 1.1 Noodzakelijke en voldoende voorwaarden voor therapeutische persoonlijkheidsverandering. (Rogers 1957, p. 96)

1. Twee personen staan in psychologisch contact met elkaar.
2. De eerste, die we cliënt zullen noemen, bevindt zich in een staat van incongruentie, doordat deze kwetsbaar of angstig is.
3. De tweede persoon, hier aangeduid als de therapeut, staat congruent en geïntegreerd in de relatie.
4. De therapeut ervaart onvoorwaardelijke positieve waardering voor de cliënt.

5. De therapeut ervaart empathisch begrip voor het interne referentiekader van de cliënt en wil deze ervaring delen met de cliënt.
6. De cliënt ervaart het empathisch begrip en onvoorwaardelijke positieve waardering door de therapeut in ten minste enige mate.

Geen andere voorwaarden zijn noodzakelijk. Als gedurende enige tijd aan deze zes voorwaarden wordt voldaan, is dit voldoende. Een constructief proces van persoonlijkheidsverandering zal dan kunnen volgen.

De condities 3, 4 en 5 vormen de basiscondities die bekend zijn geworden als de 'Rogeriaanse basishouding'. Conditie 2 zegt iets over de toestand van de cliënt, die lijdt aan zichzelf. De condities 1 en 6 stellen dat er een minimum van contact moet worden ervaren, door zowel de cliënt als de therapeut, wil deze grondhouding vanuit de therapeut werkzaam zijn. In hoofdstuk 3 werken we het belang van de therapeutische relatie verder uit.

1.2 Empathisch begrijpen

Empathie vraagt van de therapeut een actieve houding, gericht op het begrijpen van de innerlijke wereld van de cliënt. Dat is lang niet altijd gemakkelijk. Het vraagt als het ware om in de schoenen van de ander te gaan staan en de wereld te bezien door de ogen van die ander. Rogers (1959) stelt uitdrukkelijk dat het daarbij niet gaat om een samenvallen met de beleving van de cliënt. Empathie heeft altijd een 'alsof'-karakter. De therapeut richt zich vooral op de gevoelsmatige aspecten van de beleving. Door af te stemmen op de cliënt vormt de therapeut hypothesen over het beleven, die hij toetst door deze aan de cliënt voor te leggen. De reactie van de cliënt bevestigt of corrigeert deze hypothese. We illustreren dit met een gespreksfragment uit een therapiegesprek van Rogers met Gloria (Shostrom, 1965). Gloria is een alleenstaande moeder, die worstelt met haar seksuele behoeften. Gloria neemt af en toe een man mee naar huis voor een *one night stand*. Ze houdt dit verborgen voor haar kinderen en ze maakt zich zorgen over wat dit betekent voor haar 9-jarige dochter Pammy.

- C1 Ik wil heel graag dat u me een direct antwoord geeft, daarom ga ik het u vragen..., ik verwacht geen direct antwoord (glimlacht) maar ik wil het wel weten. Denkt u dat... voor mij is het het belangrijkste om open en eerlijk te zijn... maar als ik open en eerlijk ben tegen mijn kinderen, denkt u dan dat het ze zou kunnen schaden? Als ik bijvoorbeeld tegen Pammy zou zeggen: 'Ik was... Ik voel me slecht omdat ik tegen je gelogen heb Pammy, ik wil je nu de waarheid vertellen', en als ik haar dan de waarheid vertel en zij is geschokt, kan ze daar dan last van kan krijgen? Ik was... ik wil van mijn schuldgevoelens af, maar ik wil ze niet op háár afschuiven (wijst van zichzelf af).
- T1 Precies.
- C2 Denkt u dat dat haar zou kunnen schaden?
- T2 Dat is een terechte vraag. Ik denk, uhm, dit klinkt vast alsof ik er om heen draai, maar ik krijg de indruk dat degene tegen wie u niet helemaal eerlijk tegen bent, u zelf bent! (C: Uhhuh.) Want wat me net opviel, was dat u zei: 'Als ik me goed voel over wat ik heb gedaan, of het nou gaat over naar bed gaan met een man, of iets anders, als ik me daar echt goed over voel, dan hoeft ik me geen zorgen te maken over wat ik Pam vertel, of over mijn relatie met haar.' (Schudt zijn hoofd.)
- C3 Ja. Juist ja. Ik hoor wat u zegt. (Zucht.) (Schuift heen en weer in haar stoel.) Oké dan, dan wil ik werken aan (T: Het is niet makkelijk, hè?) – Dan wil ik eraan werken om mezelf te accepteren. Ik wil eraan werken om me er goed over te voelen. Dat klinkt logisch. Dat gaat dan vanzelf, en dan hoeft ik me geen zorgen te maken om Pammy. (T: Uhhuh.) Maar als iets zo verkeerd voelt en ik heb de drang om het te doen, hoe kan ik dat accepteren?
- T3 Wat u zou willen is om uzelf meer te accepteren wanneer u dingen doet die verkeerd voelen. Klopt dat?
- C4 Ja. En ik voel dat... ik voel dat...
- T4 (Glimlacht.) Het klinkt als een moeilijke opdracht.

Dit voorbeeld laat zien hoe Rogers actief nadenkt over hoe de binnenwereld van Gloria zou kunnen zijn. Hij geeft geen direct antwoord op de vraag die ze in C1 stelt. Hij probeert haar vraag empathisch te begrijpen. In T2 legt hij zijn vermoeden met betrekking tot haar dilemma aan haar voor. Als blijkt dat Gloria zich daardoor begrepen voelt, formuleert hij in T3 dit dilemma nog explicieter.

In de persoonsgerichte benadering van psychotherapie staan de persoon van de cliënt, diens persoonlijke belevingswereld en wens tot verandering centraal. De basis voor de persoonsgerichte visie is gelegd door Carl Rogers. Inmiddels is deze benadering door onderzoek en voortschrijdend inzicht verder genuanceerd en gespecificeerd.

In *Persoonsgerichte therapie in de praktijk* beschrijven Marijke Baljon, Grieteke Pool en Roelf Jan Takens de huidige stand van zaken. Zij laten zien hoe de afgelopen jaren non-directiviteit heeft plaatsgemaakt voor procesgerichtheid, en hoe de oorspronkelijke anti-diagnostische houding is vervangen door procesdiagnostiek en probleemgerichte interventies. Onverminderd is het belang dat gehecht wordt aan de kwaliteit, ambachtelijkheid en werkzaamheid van de therapeutische relatie, die gekenmerkt wordt door empathie, een hoge graad van echtheid en persoonlijke aanwezigheid van de therapeut en een accepterende, wederkerige werkrelatie.

In dit boek laten de auteurs zien hoe deze persoonsgerichte benadering kan worden geconcretiseerd in interventievaardigheden. In veertien zeer praktische en toegankelijke hoofdstukken worden de belangrijkste thema's binnen de persoonsgerichte psychotherapie behandeld. Aan bod komen onder andere: de ontwikkeling van het Zelf, het belang van de therapeutische relatie, empathie, het verdiepen van de beleving, focussen, concreet spiegelen en contactwerk. Daarnaast is er aandacht voor de behandeling van angst en depressie, emotiegerichte psychotherapie en existentiële psychotherapie. De nadruk ligt daarbij steeds op de praktische toepasbaarheid: inspirerende voorbeelden van therapeut-cliëntdialogen laten de lezer als het ware over de schouder van de therapeut meekijken.

Marijke Baljon, Grieteke Pool en Roelf Jan Takens hebben jarenlange ervaring als praktiserend psychotherapeut en met het geven van onderwijs aan postdoctorale/postmaster opleidingen in de gezondheidszorg, psychotherapie en de specialistische opleiding tot klinisch psycholoog. Zij zijn allen lid van de Vereniging voor Cliëntgerichte Psychotherapie en daarbij erkend als supervisor en leertherapeut.

Persoonsgerichte therapie in de praktijk is het 14^{de} deel in de zeer succesvolle serie *In de praktijk*. Eerder verschenen in deze serie:

- **Narratieve therapie**
- **Oplossingsgerichte therapie**
- **Mindfulness en contact met het nu (DVD)**
- **Positieve psychologie**
- **Acceptatie en commitment-therapie**
- **Psychodynamische therapie**
- **Emotiegerichte therapie**
- **Schemagerichte therapie**
- **Cognitieve gedragstherapie**
- **Rationeel-emotieve gedragstherapie**
- **Dialectische gedragstherapie**
- **Psychodrama**
- **Psychoanalyse en psychoanalytische therapie**

Hogrefe Publishing Group

Göttingen · Berne · Vienna · Oxford
Boston · Paris · Amsterdam · Prague
Florence · Copenhagen · Stockholm
Helsinki · São Paulo

www.hogrefe.com

ISBN 978-90-7972-993-7

