



De kracht van cliëntgerichte psychotherapie

1. Wat is cliëntgerichte psychotherapie?

Cliëntgerichte psychotherapie is gericht op duurzame persoonlijkheidsveranderingen. Het gaat om een proces van groei en ontwikkeling. Hierdoor worden niet alleen klachten effectief bestreden, maar wordt de algemene levensstandaard in termen van geluk, zingeving en gezondheid verhoogd. Ook wordt de kans op terugval gereduceerd, evenals de kans op symptoomverschuiving.

Cliëntgerichte psychotherapie is persoonsgericht en niet uitsluitend symptoom- of

klachtgericht. Cliëntgerichte psychotherapie helpt de cliënt emoties, gedachten en gedrag in een doorleefde samenhang met de eigen situatie en geschiedenis een plaats te geven en/of te verwerken. Men leert zichzelf kennen, leert eigen mogelijkheden benutten en om te gaan met beperkingen waardoor symptomen verdwijnen.

- Methodisch staan de **houding** van de psychotherapeut en de **werkrelatie** met de cliënt centraal waarbij de cliënt geaccepteerd wordt, empathisch benaderd wordt en de therapeut zowel authentiek



als professioneel een werkrelatie met de cliënt opbouwt.

- Binnen deze emotioneel intensieve werkrelatie richt men zich dan samen op een **aandachtige exploratie** van symptomen, klachten en/of psychische problemen. Dit doet men tegen de achtergrond van de levensloop van de cliënt en met oog voor zijn huidige omstandigheden en toekomstperspectief. Zo kan de cliënt eigen gevoelens en gedachten leren waarden en accepteren en wordt de cliënt zich bewust van keuzes die hij heeft gemaakt, maakt en kan gaan maken.
- De gewenste klachtreductie is een gevolg van deze **brede persoonsgerichte benadering**, niet het doel op zich. Vanzelfsprekend wordt ook aandacht besteed aan de klachten.

Binnen een emotioneel intensieve werkrelatie richt men zich op een aandachtige exploratie van psychische problemen

2. Waarom wordt deze therapiestroming cliëntgericht genoemd?

In Nederland heette deze vorm van therapie aanvankelijk Rogeriaanse psychotherapie, genoemd naar de Amerikaanse grond-

legger Carl Rogers (in de jaren veertig/vijftig van de vorige eeuw). Rogers noemde het 'client centered', en de vertaling hiervan is cliëntgericht geworden. Internationaal wordt het nu Person-Centered Experiential Psychotherapy genoemd. 'Experiential' om het belang dat er gehecht wordt aan het ervaren/voelen te benadrukken.

De waardering van de gevoelswereld als motiverende kracht bij mensen heeft de laatste decennia ondersteuning gekregen vanuit onderzoek naar cerebrale functies. Zoals Rogers al dacht, blijkt dat emoties meer bepalend zijn voor ons doen en laten dan cognities.

Rogers sprak van "client centered" om het verschil met andere therapeutische stromingen, waaronder psychoanalyse en de toen ook in opkomst zijnde gedragstherapie, te benadrukken. Bij cliëntgerichte psychotherapie is het uitgangspunt dat mensen zelf kunnen - en in existentiële zin ook moeten - kiezen en weten wat zij doen, denken en laten. Mensen worden geholpen de eigen gedachten, gevoelens en motieven te onderkennen, te ervaren, serieus te nemen en te onderzoeken. Dus niet de therapeut leert de cliënt wat hij moet doen, maar de cliënt zelf ontdekt wat hij wil en kan. Vandaar de gerichtheid op de cliënt. De therapeut is niet een leermeester of dokter, maar een begeleider en katalysator van een ontwikkelingsproces van de cliënt, waarbij blokkades worden opgeheven en mogelijkheden en voorkeuren ontdekt. Cliënten in cliëntgerichte psychotherapie spreken vaak van een 'zichzelf worden'.



3. Wanneer is cliëntgerichte psychotherapie geïndiceerd?

Cliëntgerichte psychotherapie biedt effectieve behandeling voor volwassenen, ouderen, kinderen en jongeren. De behandelingen worden in verschillende settingen aangeboden: individuele-, relatie-, gezins-, spel- (bij kinderen) of groepstherapie.

Probleemgebieden zijn onder meer:

- stemmings- en angstklachten
- persoonlijkheidsproblematiek
- posttraumatische klachten
- gezins- en relatieproblemen
- hechtingsproblematiek en ontwikkelingsproblematiek

De problematiek kan hierbij betrekkelijk eenvoudig zijn (voor zover menselijke problematiek eenvoudig genoemd kan worden) tot buitengewoon complex (ernstig getraumatiseerde levens en/of persoonlijkheidsstoornissen).

Veel mensen beseffen of vermoeden dat de problemen en symptomen die hun psychische hulp doen zoeken te maken hebben met hoe zij met zichzelf, met anderen en met omstandigheden omgaan en/of dat de

klachten te maken hebben met gebeurtenissen in hun leven nu, vroeger of in de te verwachten toekomst. Dit zijn mensen die tot hun recht komen bij cliëntgerichte psychotherapie.

Dit besef of vermoeden kan ook latent aanwezig zijn. Ook dan kunnen mensen veel baat hebben bij cliëntgerichte psychotherapie.

4. Effectiviteit

Uit meta-analyses blijkt dat, gemeten over een zelfde aantal sessies, cliëntgerichte psychotherapie wat betreft de afname van klachten *evidence based* even effectief is als andere therapieoriëntaties. Meta-analyses vatten veelal meer dan honderd onderzoeken uit verschillende richtingen samen. Dat maakt de gevonden resultaten zeer robuust.

In de cliëntgerichte psychotherapie is er van meet af aan een traditie geweest van wetenschappelijk onderzoek.

Daarnaast is er de laatste decennia veel onderzoek naar de werkzame ingrediënten van psychotherapie in het algemeen gedaan.

De cliëntgerichte opvattingen over het belang van de therapeutische relatie én over de manieren waarop deze relatie vorm gegeven wordt, worden door dit wetenschappelijk onderzoek ondersteund. Ook blijkt het van belang dat de cliënt niet alleen cognitief met problemen bezig is, maar ook gevoelsmatig. De nadruk die cliëntgerichte psychotherapie legt op het ervaren/voelen wordt hiermee wetenschappelijk ondersteund.

Er is dus geen verschil in effectiviteit gevonden tussen de therapeutische oriëntaties, wèl tussen individuele psychotherapeuten. Hierbij geldt dat de therapeuten die betrokken, empathisch, authentiek, en respectvol met de cliënt omgaan, het meest effectief blijken te zijn.

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat cliëntgerichte psychotherapie even effectief is als andere vormen van psychotherapie.

5. Hoe lang duurt cliëntgerichte psychotherapie?

Cliëntgerichte psychotherapie en andere therapievormen zijn wat duur van de therapie betreft hetzelfde. Soms duurt de therapie enkele weken, soms maanden, soms een jaar, en er is kleine groep mensen waarvoor een langere psychotherapie geïndiceerd blijkt te zijn.

6. De prijs/kwaliteit verhouding

Cliëntgerichte psychotherapie heeft, voor de groep mensen die hiervan kan profiteren, een meerwaarde doordat naast klachtreductie, ook andere terreinen van leven en persoonlijkheid therapeutisch aan bod komen, zoals werk, relaties en levensfase. De kracht van cliëntgerichte psychotherapie is dan ook dat niet alleen de symptomen verdwijnen, maar men zichzelf leert kennen op een wijze waardoor men eigen mogelijkheden kan benutten en beperkingen kan aanvaarden.

In termen van kosten van zorgconsumptie en andere maatschappelijke kosten betekent dit niet alleen een vaak blijvende reductie van zorgconsumptie van de cliënt in heden en toekomst. Doordat iemand humaner en gevoelvoller met zichzelf en anderen leert omgaan, gaat hij ook beter zorgen voor anderen. Vooral kinderen zullen hiervan profiteren, maar ook ouders, vrienden en collegae. In deze zin betaalt een persoonsgerichte aanpak zoals cliëntgerichte psychotherapie zichzelf dubbel en dwars terug. Dat is ook een kracht van cliëntgerichte psychotherapie.



Informatie

Vereniging voor Cliëntgerichte Psychotherapie (VCgP)
Maliebaan 50 B
3581 CS Utrecht
Telefoon: 030-2522044
E-mail: vcgp@ision.nl
Website: www.vcgp.nl