

Leerboek Groepspsychotherapie

Tom Berk over zijn nieuwste boek

Piet Verhagen

Tom Berk heeft een nieuw *Leerboek Groepspsychotherapie* geschreven, dat donderdagmiddag 2 juni in Utrecht gepresenteerd wordt. Aanleiding genoeg om met de auteur, die in Zuid Frankrijk woont, contact te zoeken via de email. Ik vroeg hem om te beginnen naar zijn 'Anliegen' zoals de Duitsers dat zo fraai noemen. Wat ligt de auteur met meest na aan het hart? Ik wilde dat graag weten mede gegeven de penibele situatie waarin de groepspsychotherapie zich bevindt. Tom vreesde met dat laatste niet meer aan het boek te zullen toekomen. Daarom vertelt hij eerst over de wordingsgeschiedenis van het nieuwe leerboek om vervolgens in te gaan op de veranderingen sinds zijn vorige leerboek uit 1986, met het oog op de lotgevallen van de groepspsychotherapie en de groepspsychotherapeuten vandaag. Want die zijn kennelijk aan verwarring en verlamming ten prooi gevallen, althans dat is mijn indruk zo hier en daar, wanneer ze niet anders lijken te kunnen dan te volharden in het oude kunstje. Die tijd zou voorbij moeten zijn als ik Berk goed begrijp.

Hoe is dit nieuwe leerboek groepspsychotherapie ontstaan?

Het heeft een lange, maar wel gemakkelijke geschiedenis. Ik ben, vanaf ongeveer 1988,

korte individuele psychotherapieën en korte groepspsychotherapieën gaan doen. Ik wist er toen wel iets vanaf omdat ik, al lang daarvoor, Franz Alexander in Chicago meegemaakt had en vertrouwd geraakt was met werk. In 1990 begon ik regelmatig, enkele keren per jaar, cursussen korte groepspsychotherapie te geven in allerlei plaatsen en zoals dat gaat: je leert veel van de vragen die men stelt.

Het lag voor de hand om, toen ik zo'n tien jaar later daarmee stopte, op te schrijven wat ik geleerd had: een boek over korte groepspsychotherapie. Omdat ik meen dat je geen groepspsychotherapie kan doen als je niet thuis bent in individuele psychotherapie begon ik iets op te schrijven over korte individuele psychotherapie. Dat liep uit de hand. Het werd te uitgebreid om er een stuk over korte groepspsychotherapie achter te zetten. Dat zou de groepspsychotherapie geen recht doen. Dus ik maakte er een boek over individuele korte psychotherapie van. Dat kwam in 2001 uit bij Boom in Amsterdam. Toen ik eraan werkte raakte ik geïmponeerd door alle, vaak grote groepen psychotherapeuten, die vaak jaren lang onderzoek deden naar korte psychotherapie. Ook viel op dat deze therapeuten absoluut niet gemotiveerd waren door

economische motieven, maar door de vraag wat maakte dat psychotherapie werkte. Maar mijn bedoeling was dus geweest een boek over korte groepstherapie te schrijven en, na op adem gekomen te zijn, begon ik daar met een zekere koppigheid aan. Ik vond het belangrijk om in dat boek duidelijk te maken dat er een rijke variatie is in de manieren waarop je korte groepstherapieën kunt doen, maar ook duidelijk te maken dat korte groepstherapieën niet iets heel nieuws zijn maar rekening houden met allerlei facetten van het groepstherapeutische werk zoals die in de loop van de jaren gangbaar geworden waren: veel aandacht aan interpersoonlijke processen en aan de gevoels- en belevingswereld van de groepsleden.

En de moeizame situatie van de groepspsychotherapie dan?

Mijn motivatie had hoegenaamd niets te maken met de moeizame situatie die in de psychotherapie ontstond door alle beperkingen die van bovenaf opgelegd worden. Al gingen die me zeer aan het hart. After all was ik opgegroeid in de hoogtijdagen van de psychotherapie. Ik zag psychotherapie meer en meer een uitgehold recht worden. Mijn motivatie had te maken met de vraag die me altijd beziggehouden heeft: welke processen spelen zich nu eigenlijk in een psychotherapie af waardoor mensen 'beter worden', zich plezieriger gaan voelen, minder te lijden hebben onder hun klachten en problemen en zich, om met Winnicott te spreken 'levender voelen'. En, enige dwangmatigheid is me natuurlijk niet vreemd, hoe orden ik dat nu overzichtelijk

en integreer je het, al is het maar een beetje? En zo verscheen in 2003 mijn boek over korte dynamische groepspsychotherapie. Dit keer bij De Tijdstroom.

Inmiddels was mijn oude (blauwe) boek *Groepspsychotherapie* uit 1986 uit de handel. Ze hadden me wel eens gevraagd het up to date te maken, maar dat leek me onbegonnen werk. Het zou zo ingrijpend moeten veranderen, want er is sinds 1986 toch wel erg veel veranderd, dat ik niet goed zag hoe dat zou moeten. Dit hield echter ook in dat er geen goed Nederlands leerboek groepstherapie meer was. Maar het lot greep in.

De redactie van de Tijdstroom wilde graag dat ik ook een algemeen handboek groepstherapie zou schrijven. Na een paar maanden begon het idee me toch aan te trekken en ik ging zitten om het te schrijven. Al denkend over een leerboek groepspsychotherapie en bladerend in het boek over korte groepstherapie viel me op hoeveel die twee groepstherapieën eigenlijk gemeen hadden. Soms dacht ik dat, als ik het woord 'kort' zou schrappen in het manuscript ik een boek over gewone, lange groepstherapie zou hebben. Dat bleek natuurlijk niet het geval te zijn, maar ik kon wel goed voortbouwen op het boek over korte groepspsychotherapie.

Het werd toch weer een geweldig karwei, maar het geeft mij altijd veel bevrediging: iets te begrijpen en helder op te schrijven. Schrijven kost enorm veel tijd en het is zaak iedere dag een aantal uren aan zo'n manuscript te werken, het de volgende dag bij de schaven en iedere zin duidelijk pro-

beren te formuleren. Gelukkig is de Larzac, de hoogvlakte in het zuiden van Frankrijk, waar ik aan het boek werkte, een streek waar veel te genieten valt. Internet helpt literatuur te vinden en dingen op te zoeken en bovendien waren veel van mijn boeken, in de loop der jaren al naar Frankrijk verhuisd. En nu komt het *Leerboek Groepspsychotherapie* eind mei 2005 bij De Tijdstroom uit.

Nu vermeld je in deze hele gang niet dat je ook bent blijven meewerken aan het Handboek met heel recent nog weer twee omvangrijke toevoegingen over overdracht en de focale conflict theorie. Er werd een meer op de praktijk georiënteerde serie gestart waar je bij betrokken bent geweest. En ondertussen trek je duidelijk je eigen spoor met wat mij betreft 'korte termijn (groeps)psychotherapie' als scharnierpunt. Hoe plaats je dit boek in het geheel van je oeuvre?

Zelf beschouw ik de drie boeken (kort individueel, korte groepspsychotherapie en het leerboek) als een drieluik. Maar ik vind het leerboek het beste. De andere twee beschouw ik als een soort voorbereiding op het leerboek, al zijn die twee nodig als je individuele korte psychotherapie of korte groepspsychotherapie wilt doen.

Ik denk ook dat het voor beginnende groepstherapeuten plezierig is om alles overzichtelijk bij elkaar te hebben in één band en voor ervaren groepstherapeuten is het nuttig om nog eens over het een en ander te lezen en eigen opvattingen te toetsen aan opvattingen van een ander; erg

gemakkelijk om dingen op te zoeken. Het leerboek geeft denk ik ook goed weer hoe ik nu tegen de groepspsychotherapie aankijk. Mijn hoop is dat dit leerboek groepstherapeuten op een leesbare manier opnieuw meer zicht geeft op hun prachtige en levendige psychotherapie, die zo'n rijkdom aan therapeutische mogelijkheden biedt.

Maar nu toch mijn toch wel prangende punt over de huidige situatie van de groepspsychotherapie. Anders zou men nog de indruk kunnen krijgen dat jij als een soort van studeerkamergeleerde je boeken schrijft en dat het er nauwelijks toe doet of het buiten nu stormt of de zon schijnt. In mijn optiek vallen (nogal wat) groepstherapeuten terug op hun oude kunstje; althans zo vat ik de administratieve 'oplossingen' op - die hebben uiteindelijk (te) weinig met de inhoud te maken.

Daarover eerst een persoonlijke opmerking. Ik sta nu wat aan de zijlijn en ben geen actieve speler meer in het veld. Maar wat ik zie – en wat me sterk raakt – is dat de psychotherapie, sinds de RIAGG vorming in 1984, steeds verder in het verdomhoekje geraakt is en dat het steeds moeilijker geworden is gewoon je werk als psychotherapeut te doen. Het kost veel tijd en hard werk om kwalitatief goede psychotherapie te leren doen, welk soort psychotherapie dat ook is. Het huidige klimaat is demotiverend en schadelijk voor de psychotherapie. Het is uitermate belangrijk dat psychotherapeuten zich aaneensluiten en een vuist maken tegen het simplistische

en kortzichtige beleid ten aanzien van psychotherapie.

Rationalistische wetenschappers, die menen dat *evidence validated* psychotherapie (psychotherapie waarover *evidence based* onderzoek verricht is) de uiteindelijke waarheid over psychotherapie zal openbaren, zijn mijn inziens Don Quichottes die op windmolens jagen. De preoccupatie met evidence based onderzoek over psychotherapie is onbegrijpelijk als men zich de beperkingen van *random clinical trial design* realiseert en begrijpt dat dit soort onderzoek uitsluitend over uitkomsten van psychotherapieën gaat en niets zegt over de processen die zich in psychotherapieën afspelen.

Psychotherapie is een hybride wetenschap. Natuurwetenschappelijk-, sociaal-wetenschappelijk- en geesteswetenschappelijk onderzoek zijn daarin alle drie op hun plaats. Evidence based onderzoek zegt niets over de processen die zich in psychotherapieën afspelen, noch over de relaties tussen therapeut en patiënt, die in veel psychotherapieën uitermate belangrijk zijn. Dat onderzoek zinvol is, staat niet ter discussie, maar evidence based onderzoek over psychotherapie zoals dat in de VS gangbaar is (uitkomst onderzoek met random clinical trials), is een kostbare pseudo-wetenschappelijke dwaasheid.

In deze situatie ligt het voor de hand dat er verwarring en demoralisatie bij psychotherapeuten ontstaan. Het is moeilijk een goed zelfgevoel te houden als je beroepsidentiteit ontkend wordt en het je onmogelijk gemaakt wordt je vak uit te oefenen. Maar

het roept bij mij ook een herinnering op aan een patiënte-schilderes die, toen de contra-prestatie afgeschaft werd door de overheid en ze geen geld meer kreeg, dacht dat ze geen schilderes meer was. Je identiteit en je zelfgevoel kun je in zulke situaties alleen intact houden als je een goed contact met je collega's houdt en als je stelling neemt. Over contact houden met collega's gesproken: de Group Analytic Society organiseert meerdere malen per jaar, in allerlei plaatsen in Europa, korte, thematische workshops, die open en stimulerend zijn. Voor groepstherapeuten die ontmoedigd en ontheemd raken zijn die bijeenkomsten een uitkomst.

Wat is er dan sinds je leerboek uit 1986 veranderd en wat zullen we daarvan dus zien in het nieuwe boek? Als ik je bespreking van de korte termijn therapieën in 1986 vergelijk met je meest recent teksten, dan krijg ik de indruk dat jij er in ieder geval vrijer over bent gaan denken en schrijven.

Ik denk dat de NVGP zich te lang vastgeklampt heeft aan, wat ik nu maar zal noemen, het 'psychoanalytische groepsdynamische referentiekader'. Men moest recht in de leer zijn, anders was het goed mis. Men hield bij dat referentiekader rekening met de groepsdynamiek maar nam die eigenlijk niet helemaal serieus. Ook omdat, op de een of andere manier, gesuggereerd werd dat de psychoanalytische techniek in de groepspsychotherapie de aangewezen werkwijze was. En onder psychoanalytische techniek verstond men de egopsycho-

logische psychoanalytische techniek, die in de jaren vijftig en zestig hoogtij vierde in de VS en die ook in Nederland in zwang was. Het beeld dat in die periode domineerde was dat je groepspsychotherapie moest doen zoals psychoanalytici hun individuele psychoanalyses deden. Het is het beeld van de divan, de vrije associatie, het belang van interpretaties, de afstandelijke therapeut, die abtinent en neutraal moest zijn (zonder dat men veel nadacht over de inhoud van die begrippen; het kwam er voor veel groepstherapeuten op neer dat een therapeut eigenlijk niets mocht). In feite bleven groepspsychotherapeuten, ondanks de grote verschillen tussen de groeps- en de individuele setting, dikwijls betrekkelijk individueel werken. Ik moet erkennen dat mijn boek uit 1986, ondanks alle verdiensten en de aandacht die ik erin besteedde aan de therapiegroep-als-geheel, tenminste enigermate door die opvattingen beïnvloed was. Je raakt je psychoanalytische indoctrinaties niet gemakkelijk kwijt. Als je je verdiept in de geschiedenis van de groepspsychotherapie constateer je dat dit beeld – waardoor groepstherapeuten in Nederland zich in grote getale hebben laten leiden – een beeld uit een lachspiegel is. Het heeft echter de nodige schade aangericht. Gelukkig is deze preoccupatie met dit zogenaamde referentiekader tegenwoordig verleden tijd.

Maar als het beeld over het 'psychoanalytische groepsdynamische referentiekader' misleidend is, hoe ziet de groepspsychotherapie er dan tegenwoordig uit? Hoe werken

groepstherapeuten in de praktijk? Gelukkig is dat niet zo'n heel ingewikkelde vraag, omdat veel groepstherapeuten in allerlei landen nooit zoveel last gehad hebben van de preoccupatie met dit psychoanalytische groepsdynamische referentiekader. Soms denk ik dat het een typisch Nederlands probleem is geweest. Veel groepspsychotherapeuten hebben altijd al gewerkt zoals wij tegenwoordig zo'n beetje werken in onze groepspsychotherapieën. Ik noem enkele punten:

- (1) De relatie tussen groepspsychotherapie en psychoanalyse is, als je je erin verdiept en het onderzoekt, altijd losjes geweest en groepstherapeuten begonnen al vroeg kritisch en eclectisch uit psychoanalytische opvattingen te kiezen wat hun van pas kwam.
- (2) Psychoanalytisch beduidde voor veel groepstherapeuten al vroeg in de geschiedenis van de groepspsychotherapie *niet* 'psychoanalytische techniek in de nauwe zin van het woord' (de divan, een afstandelijke groepstherapeut, vrije associaties en interpretaties), maar een visie op mensen, die we tegenwoordig meestal psychodynamisch noemen. Men vatte het begrip 'psychodynamisch' in de groepstherapie in de regel breed op. Het hield voor groepstherapeuten meestal in dat mensen zich van veel dat zich in hun leven afspeelt niet bewust zijn (van allerlei gevoelens, allerlei motieven, en van wat zich in hun interpersoonlijke relaties afspeelt) en dat ze weliswaar niet bepaald worden door hun verleden, maar dat hun

levensgeschiedenis, in de ruimste zin van het woord, onmiskenbaar een rol speelt in hoe ze zich voelen, in hun interpersoonlijke relaties, in hun problemen en meer in het algemeen in hun leven. En, als een groepspsychotherapeut daar niet van overtuigd is, dan maken zijn groepsleden hem dat wel duidelijk.

- (3) Eigenlijk hebben groepstherapeuten altijd gewerkt zoals dat in de ‘psychoanalytische-vis-à-vis psychotherapie’ gebruikelijk is, ook al realiseren ze zich dat soms niet. Ze maken gebruik van een min of meer steunende psychotherapie. Ze maken ruimschoots gebruik van een *common sense* psychologie, maar ook, als dat zinnig lijkt, van psychodynamisch georiënteerde interventies. Bijvoorbeeld van interventies over zaken waarvan een patiënt zich niet bewust was, zoals attitudes, overtuigingen of een interpersoonlijker stijl, die problemen of moeilijkheden tot gevolg hadden.
- (4) Groepspsychotherapeuten die psychoanalytische, egopsychologische inzichten in hun groepstherapieën gebruikten, werkten veelal individueel. Hun attitude resulteerde in therapiegroepen met veel weerstand en afweer. Die moest dan bewerkt worden en dat was een groot deel van de therapie. Psychodynamiek was alles en sociaal psychologische gezichtspunten kwamen nauwelijks aan de orde. Je krijgt de groep die je verdient, zou je kunnen zeggen. Je kunt zeggen dat die vorm van groepstherapie tegen-

woordig grotendeels verdwenen is.

Een andere visie op groepspsychotherapie vinden we bijvoorbeeld bij de groepsanalyse van Foulkes, die tegenwoordig in veel Europese landen gebruikt wordt. In die groepspsychotherapieën wordt niet individueel geïnterpreteerd, maar nemen de therapiegroep en de communicatie een centrale plaats in. Aan sociaal-psychologische factoren wordt ruimschoots aandacht besteed. Aan weerstand en afweer wordt niet veel aandacht besteed. Het wordt voor kennisgeving aangenomen dat het moeilijk is in een therapiegroep over persoonlijke dingen te praten. De therapeut laat zijn betrokkenheid bij de groepsleden en bij de therapiegroep duidelijk merken. De sfeer in deze therapiegroepen is dan ook vrijer en warmer dan in groepen die met de lachspiegel groepspsychotherapie werken.

- (5) Groepstherapeuten hebben altijd veel aandacht besteed aan wat zich in het hier-en-nu van hun groepstherapieën afspeelt, zij het dat ze zich realiseren dat dit beïnvloed wordt door wat zich in het toen-en-daar in het leven van groepsleden afgespeeld heeft. Dat is echter geen reden zich in een groepstherapie uitvoerig met ‘vroeger’ bezig te houden. Als men exploreert wat zich in het hier-en-nu van de therapiegroep en in het leven van groepsleden afspeelt, ontstaan vanzelf corrigerende emotionele ervaringen en resulteert inzicht. Het daar-en-toen komt in een groepstherapie naar je toe.

- (6) Tegenwoordig hebben veel groepstherapieën een steunend-ontdekkend karakter. De strikt ontdekkende groepspsychotherapie, waarvan lang hoog opgegeven werd, blijkt een mythe te zijn. Groepstherapeuten zijn tegenwoordig, in tegenstelling tot vroeger, in de regel betrekkelijk transparant, persoonlijk bij de therapie betrokken en minder afwachtend. Ze voelen zich vrijer te reageren op manieren waarvan ze denken dat die therapeutisch productief zijn. Maar zelfonthullingen zijn selectief en staan in dienst van de therapie. De activiteit van een groepstherapeut impliceert overigens niet dat er geen stiltes vallen en ook niet dat de therapeut ‘de leiding’ neemt. De ‘ongestructureerde werkwijze’ is eveneens een mythe. De groepstherapeut zit in de kring en zijn gezichtsuitdrukking, houding en reacties geven duidelijk aan wat hij wel en niet belangrijk vindt. Een therapiegroep leert dat snel.
- (7) Groepstherapeuten hebben al vlug ontdekt dat mensen erkenning nodig hebben en een validering van hun ervaringen. Als het de therapeut lukt een groepsklimaat tot stand te brengen waarin groepsleden die erkenning en validering van ervaringen krijgen, heeft dat dikwijls een sterk therapeutische functie.
- (8) Tegenwoordig houdt men zich in groepstherapieën duidelijk bezig met allerlei facetten van de interpersoonlijke relaties tussen groepsleden, relaties tussen groepsleden en de groepstherapeut(en) en de relatie van groepsleden

met de therapiegroep-als-geheel. Het weefsel van deze interpersoonlijke relaties is grotendeels onzichtbaar maar af en toe komt er iets van aan de oppervlakte in interacties. De opvattingen van de object-relatietheorie, die de psyche opvat als een weefsel van geïnternaliseerde interpersoonlijke relaties, waarin vroegkinderlijke fantasieën een grote rol spelen, vormt een waardevolle invalshoek om te begrijpen wat zich in de interacties in therapiegroepen afspeelt.

- (9) Ten slotte kan men constateren dat de zelfpsychologie van Kohut – die veel affiniteit heeft met de groepsanalyse – duidelijk gemaakt heeft dat empathie van de therapeut een belangrijke therapeutische factor is. De voorwaarde is wel dat die empathie geen maniertje is maar diep gaat en echt is. Het gaat in psychotherapieën niet alleen over innerlijke conflicten (al dan niet bewust) maar ook over leemten en lacunes die mensen belemmeren in hun functioneren en leven.

Dat moet lijkt me gevolgen hebben voor de kennis van zaken en de attitude van (beginnende) groepstherapeuten?

Sinds 2004 noemt de Nederlandse Vereniging voor GroepsPsychotherapie haar referentiekader ‘groepsdynamisch’. Daarmee accentueert men dat groepsdynamiek extreem belangrijk is in de groepspsychotherapie. Het voorafgaande maakt duidelijk dat dit geen nieuw idee is maar een idee dat groepstherapeuten in veel landen al lange tijd geleid heeft.

Men dient daar wel aan toe te voegen dat groepsdynamiek nauw verstrengd is met de psychodynamiek die zich bij individuele patiënten afspeelt. Groepstherapeuten worden er steeds weer mee geconfronteerd dat groepsdynamiek (de dynamische processen die zich in therapiegroepen afspelen) en psychodynamiek (de dynamische processen die zich bij individuele groepsleden afspelen) nauw verweven zijn.

Twee voorbeelden.

1. Onderzoek heeft duidelijk gemaakt dat de resultaten van groepstherapie beter zijn in een cohesieve therapiegroep dan in een minder cohesieve therapiegroep. Maar het is ook duidelijk geworden dat het ontstaan van groepscohesie in sterke mate bepaald wordt door de groepssamenstelling: zijn groepsleden niet geneigd over zichzelf en hun gedrag te reflecteren, dan komt groepscohesie nauwelijks tot stand.
2. Als een groepstherapeut zich autoritair gedraagt (gedefinieerd aan de hand van het aantal beslissingen dat hij initieert), heeft dat invloed op de groepsdynamiek: er ontstaan in zijn therapiegroep dan aanzienlijk meer zondebokken dan in een minder autoritair geleide groep.

Tegenwoordig weten we ook dat, als een therapiegroep tot stand gekomen is – het werk van een groepstherapeut speelt daarin een belangrijke rol – , de banden tussen de groepsleden de drijvende kracht van de therapiegroep worden en dat de groep dan gaat functioneren als een interactief dynamisch systeem waarin groepsdynamiek en psychodynamiek zich op een fascinerende wijze

vermengen. Deze visie op therapiegroepen heeft als consequentie dat therapeuten vrijer kunnen zijn in hun interventies.

Natuurlijk hoop ik dat mijn nieuwe *Leerboek Groepspsychotherapie* groepstherapeuten opnieuw een kader geeft en onduidelijkheid wat wegneemt en groepstherapeuten weer in herinnering brengt dat hun groepspsychotherapie een lange en boeiende geschiedenis heeft die veel klinische ervaring in zich draagt.

Correspondentieadres

tom.berk@wanadoo.fr
verhagen.p@wxs.nl

Tom Berk

Leerboek Groepspsychotherapie

De Tijdstroom

ISBN 90 5898 0804

ca. 500 p., € 49,-