

# Lezenswaardige boeken

Tom Berk

In de loop van winterse maanden op de hoogvlakte in het zuiden van Frankrijk heb ik tijd om te lezen. Drie boeken over psychodynamische groepstherapie vond ik de moeite waard om onder uw aandacht te brengen. Ze gaan alle drie over de praktijk van de groepstherapie. Een vierde boek waarvoor ik uw aandacht vraag, gaat over de rol die het hier-en-nu in psychotherapieën speelt. Groepstherapeuten zeggen dikwijls van het hier-en-nu in hun therapiegroepen uit te gaan. Dit boek confronteert ze met de vraag of ze dat in de praktijk ook echt doen.

*Complex Dilemmas in Group Therapy* van Lise Motherwell en Joseph Shay (redactie) is de moeite van het lezen waard. Wat heeft het te bieden? Het boek is ingenieus geconstrueerd. De redactie koos zeven onderwerpen, die een belangrijke plaats in de groepstherapie innemen. Het zijn: 1. grenzen, 2. moeilijke patiënten, 3. complexe afweer, 4. destructieve krachten, 5. sterke reacties van therapeuten, 6. zelf-onthulling en 7. korte-termijn groepen. Voor ieder van deze onderwerpen kozen ze een ervaren groepstherapeut die, in een bladzijde of tien, het onderwerp voortreffelijk bespreekt.

Daarna construeerden de redacteurs voor ieder van de zeven onderwerpen drie ‘com-

plexe dilemma’s’. Deze goten ze in de vorm van een praktijkvraag waarmee een fictieve groepstherapeut in zijn therapiegroep geconfronteerd wordt. Deze groepstherapeut schetst in één bladzijde wat er aan de hand is in zijn groep en waarmee hij zit en wendt zich met zijn vraag tot een ervaren senior groepstherapeut/consulent. We hebben nu dus zeven maal drie ‘complexe dilemma’s’ – of concrete situaties in groepstherapieën – die therapeuten moeilijkheden opleveren.

Gelukkig zijn er in dit boek voor iedere moeilijke situatie twee senior groepstherapeuten/consulenten, die in een bladzijde of drie, ieder op zijn eigen manier, bespreken hoe ze tegen het probleem aankijken. En wat voor consulenten. Het boek lees als een who-is-who in groepstherapieland. Je leest bijvoorbeeld wat Earl Hopper, Scott Rutan, Anne Alonso, Marsha Vanicelli, Bonnie Buchele, Jerome Gans, Robert Klein, Walter Stone en Meg Sharpe, om er maar eens een paar te noemen, ervan vinden. In totaal komen er op deze manier een vijftigtal ervaren groepstherapeuten als consulent aan het woord.

Het sympathieke van het boek is dat de ‘complexe dilemma’s’ levendig en concreet gepresenteerd worden en dat de consulenten helder, en in kort bestek, opschrijven wat ze over het dilemma denken. Om een indruk te geven van de stijl. Een therapeut schrijft:

*Beste Consulent,*

*Ik heb te kampen met een constant gevoel van incompetentie in een van mijn groepen.*

*Dit is ongebruikelijk voor me, maar soms denk ik dat ik het verdien omdat sommige van mijn interventies, zelfs in mijn ogen, zwak of misplaatst waren. Er is iets in deze groep dat opmerkingen bij mij oproept waarop ik niet trots ben. Omdat dit forum anoniem is wil ik ze met u delen, omdat ik hoop beter te begrijpen hoe deze situatie ontstaan is.*

*Deze wekelijkse groep voor mannen en vrouwen heeft tien groepsleden. Ik weet dat dit veel groepsleden zijn, maar ze zijn zelden allen aanwezig. De leeftijd van de groepsleden ligt rond de veertig. Het jongste groepslid is 30, de oudste 55 jaar. (...)*

Het is boeiend om te lezen hoe ervaren groepstherapeuten/consulenten tegen deze complexe dilemma's aankijken. Het aardige is ook dat ze allerlei psychodynamische stromingen vertegenwoordigen. Sommigen zijn bijvoorbeeld systemisch georiënteerd, anderen groepsanalytisch en nog weer anderen interpersoonlijk.

In *The Technique of Group Treatment, the collected papers of Louis R. Ormont* (2001) vinden we 24 artikelen die Louis Ormont schreef in de loop van de veertig jaar dat hij groepstherapie deed. Hij leidde als therapeut zo'n 19.000 groepszittingen!

De eerste studie in deze bundel stamt uit 1957, de laatste uit 1999. De artikelen worden voorafgegaan door een goede inleiding over het werk van Ormont van Lena

Blanca Furgeri, de redacteur, en door een studie van Michael Brook over de ontwikkeling van de moderne groepstherapie.

Ormont is een van de bekendste Amerikaanse groepstherapeuten, een tijdgenoot van Alexander Wolf, Azya Kadis, Joost Meerlo, Theodor Reik en Fritz Perls. Hij heeft honderden groepstherapeuten opgeleid en is één van de weinigen die uitsluitend groepstherapieën doet, vaak met extreem moeilijke patiënten.

Hij werkt psychoanalytisch maar ontwikkelde in de loop van de tijd zijn eigen interactionele/interpersoonlijke model waarin hij grote aandacht besteedt aan wat zich in het hier-en-nu van de therapiegroep afspeelt en vooral ook aan de emoties en gevoelens die hijzelf en de groepsleden hebben: de kunst van groepstherapie doen ligt in het levend houden *en* in het nú houden van wat zich in de groep afspeelt, en de beste therapeut geeft, zoals de perfecte gastheer, de illusie er alleen maar te zijn, een gast op zijn eigen feest. Hij noemde zijn groepstherapieën de *moderne groepsanalyse* en ziet de therapiegroep als het medium om te veranderen. De overeenkomst met de ideeën van de Engelse groepsanalyse is opvallend. De therapeut is actief, voelt zich betrokken en zijn interventies lijken eenvoudig en onopvallend, maar getuigen bij nadere analyse van een doordachte vindingrijkheid. Zijn werkwijze vormt het tegendeel van wat men nogal eens clichématig met 'psychoanalytisch' associeert.

De thema's waarover de vierentwintig artikelen gaan worden gerubriceerd onder de

hoofdjes 1. de beginnende groep, 2. weerstanden, 3. tegenoverdracht, 4. cotherapie, 4. 'bridging', 5. agressie, emotioneel isolement en directheid. Hoe ge ja met agressie om? Hoe bewerk je het vermijden van intimiteit? Wanneer is bridging nodig? Hoe ga je met preoedipale weerstanden om? En dat alles in een bijzonder heldere en leesbare stijl.

Een van de technieken waardoor hij bekend is geworden is 'bridging' (bruggen slaan?). Ormont schrijft – ik parafraseer – dat therapeuten, zeker in lange-termijn groepspsychotherapieën, de hulp nodig hebben van hun groepsleden om de therapie in goede banen te leiden. We weten, stelt Ormont, dat hoe minder de therapeut doet en hoe meer de groepsleden doen, hoe effectiever groepstherapieën zijn. Groepsleden moeten deel gaan uitmaken van de *flow* (stroming) van de groep, maar het zijn de groepsleden die daarvoor moeten zorgen. Dat is effectiever dan wat de therapeut doet. *Bridging* noemt Ormont iedere techniek die erop gericht is de emotionele banden tussen groepsleden sterker te maken of verbindingen te leggen die nog niet aanwezig waren. Globaal gesproken is het de wijze waarop groepstherapeuten eenheid scheppen in groepen die (nog) niet op een zinvolle wijze communiceren. In zijn artikelen over *bridging* concretiseert Ormont aan de hand van allerlei voorbeelden hoe dit in zijn werk gaat.

De stijl in Ormonts artikelen is helder en direct en vormt een gelukkige combinatie van theorie en praktische illustraties waardoor het boek voor praktiserende therapeuten instructief en de moeite waard is.

Niet iedereen heeft zin om artikelen te lezen, hoe boeiend ze ook zijn. Soms heb je nu eenmaal meer behoefte aan een boek. In dat geval kan de lezer terecht in Ormonts (1992) *The Group Therapy Experience, from Theory to Practice*. Dit is een uitermate leesbaar en goed geschreven boek dat hoofdstukken bevat met titels zoals 'hoe groepen helpen', 'wat de therapeut voelt', 'de geografie van weerstanden', 'hoe je een groep leidt' en 'het bevestigen van nieuwe identiteiten'. Vlot geschreven met een weelde aan voorbeelden uit therapiegroepen en zonder technische kretten. Voor de praktijk is het boek waardevol en vol illustratieve voorbeelden van dingen die therapeuten vooral niet moeten doen en dingen die in de praktijk wel effectief is.

Het laatste boek waarop ik uw aandacht wil vestigen is *The Present Moment in Psychotherapy and Everyday Life* van Daniël Stern (2004). Het is voor groepstherapeuten interessant. Het sluit mooi aan bij het werk van Ormont die net zoals veel groepstherapeuten meent dat de ervaring van het tegenwoordige moment, van het hier-en-nu van de therapiesituatie, krachtige therapeutische momenten biedt. Stern is auteur van het bekende *The Interpersonal World of the Child* en is tegenwoordig hoogleraar aan Cornell Medical School en aan de universiteit van Genève.

Daniël Stern (2004) en de Boston Change Proces Study Group doen al een aantal jaren microprocesonderzoek over de aard en invloed van het 'tegenwoordige

moment' in de psychotherapie én over de vraag hoe psychotherapeuten ermee kunnen werken.

Hun studies over de aard van het tegenwoordige moment, over het 'nu' dat zich tijdens enkele seconden ontvouwt op het psychische toneel en over de vraag hoe psychotherapeuten ermee kunnen werken – als ze uitgaan van de hypothese dat dit subjectief ervaren van het actuele moment belangrijk is – maakt psychotherapeuten erop attent dat ze nogal eens zeggen dat ze in het hier-en-nu werken, maar niet echt bij de actuele ervaringen van hun patiënten stil staan. Meestal gaat het in psychotherapieën niet écht over het actuele moment, maar over het actuele moment zoals een patiënt het zich herinnert en er over vertelt en daarbij een nieuwe vorm geeft. En meestal hebben interventies van therapeuten tot gevolg dat patiënten uit de buurt van hun ervaring raken.

Als je in je therapieën meer in het hier-en-nu wilt werken biedt dit boek uitkomst. Het schetst de context waarin dit zinvol is en laat zien hoe je het concreet in je psychotherapieën kunt doen.

Sterns boek (2004) heeft drie delen: 1. Het tegenwoordige moment exploreren, 2. Het tegenwoordige moment contextualiseren en 3. Gezichtspunten vanuit een klinisch perspectief. In deel 1 vindt de lezer bijvoorbeeld hoofdstukken zoals 'De aard van het tegenwoordige moment' en 'Het tegenwoordige moment als geleefd verhaal'. In deel 2 hoofdstukken zoals 'De intersubjectieve matrix' en 'Impliciete kennis' en in deel 3 hoofdstukken zoals 'Het verleden en

het tegenwoordige moment' en 'Vervlechten van impliciet en expliciet in de klinische situatie.'

Het boek is niet gemakkelijk maar rustig en overzichtelijk geschreven en bijzonder verhelderend. Het is geen boek dat je even leest, maar wel een boek dat je bij blijft, dat blijft intrigeren en je visie op wat zich in psychotherapieën en groepstherapieën afspeelt – of zou moeten afspelen – diepgaand kan beïnvloeden.

Als ik een van de boeken zou moeten kiezen, zou dat het boek van Furgeri zijn met de *collected papers* van Louis Ormont. Maar smaken verschillen.

## Literatuur

Furgeri, L. B. (red.) (2001). *The Technique of Group Treatment, the collected papers of Louis. R. Ormont*. Madison: The Psychosocial Press.

Motherwell, L. en Shay, J. J. (red.) (2005). *Complex Dilemmas in group Therapy, pathways to solutions*. New York: Brunner-Routledge.

Ormont, L. R. (1992). *The Group Therapy Experience, from theory to practice*. New York: St Martin's Press.

Stern, D. N. (2004). *The Present Moment in Psychotherapy and Everyday Life*. New York: W.W. Norton and Company.