

Back to basics

Tom Berk (tom.berk@wanadoo.fr)

In een tijd van steeds grotere specialisatie is het nuttig en verfrissend te reflecteren over een eenvoudige groepstherapeutische methode, die beschrijft hoe groepstherapeuten hun groepsleden kunnen helpen. En, nu iedereen uitsluitend bezig lijkt te zijn met groepsdynamiek, heeft het zijn charme zich enkele eenvoudige modellen te herinneren die behulpzaam zijn om te begrijpen wat er met patiënten/groepsleden aan de hand is en moet gebeuren.

Modellen en theorieën

Eerst een opmerking. Modellen hebben niet alleen hun charme voor de praktijk van de groepstherapie, maar ze zijn ook interessant omdat psychotherapie-onderzoek er – net als andere wetenschapsvelden – tegenwoordig frequent gebruik van maakt. Wetenschappelijke modellen liggen in de lijn van de moderne opvatting over wetenschap: die is pluralistisch en contextueel. Het opgeheven vingertje dat vroeger bestraffend zei: ‘zo hoor je het te doen’ is, evenals de beelden van Lenin in de USSR, omvergehaald.

Je zou een model een vereenvoudigde versie van een theorie kunnen noemen.¹ Het is een voorstelling, een representatie of een construct aan de hand waarvan onderzoekers

zich een beeld vormen van het systeem dat ze willen onderzoeken. Boeiend is dat onderzoekers ernaar streven dat het model dat ze in hun onderzoek gebruiken, een zekere overeenkomst vertoont met het onderwerp van hun onderzoek. Geen standaard statistische methoden dus, maar onderzoekmethoden die aangepast zijn aan het onderwerp dat onderzocht wordt.

Het voordeel van onderzoek aan de hand van modellen is dat het minder complex en ambitieus is dan onderzoek over theorieën en onderzoekers vrij laat in de keuze van hun methode van onderzoek. Dus bijvoorbeeld geen pretentieuze écht experimenteel onderzoek naar ‘het effect van de cognitieve psychotherapie’ (over een complexe theorie) maar wel empirisch, kleinschalig procesonderzoek naar de werkrelatie aan de hand van een eenvoudig model bij patiënten uit een specifieke doelgroep.

Voorbeelden van modellen zijn te vinden in het werk van Strupp en Binder bij de Vanderbiltgroep over de rol die *cyclische niet-adaptieve interactiepatronen* in psychotherapieën spelen, in het werk van de Luborsky’s Penn groep over *centrale conflictueuze relatie-thema’s* en in het werk van Weiss en Sampson bij de San Francisco Psychotherapy Research Group (SFPR) over *pathogene overtuigingen*. De eerste

¹ Een theorie is een, min of meer, coherent systeem met ideeën of uitspraken, die een verklaring inhouden of rekenschap afleggen over de samenhang tussen een aantal feiten of fenomenen (Shorter Oxford English Dictionary).

twee onderzoeken – die van Strupp en van Luborsky – geven handen en voeten aan een aantal interpersoonlijke therapeutische technieken, het derde onderzoek – dat van Weiss en Sampson – onderzoekt onbewuste overtuigingen die kunnen resulteren in psychische problemen en conflicten. In de drie modellen werken therapeuten steunend-ontdekkend. Ze kiezen expliciet de kant van hun patiënten en helpen hen zicht te krijgen wat zich in hun therapie of in hun leven afspeelt. Terloops zij opgemerkt dat de studies over cyclische niet-adaptieve interactiepatronen, over centrale conflictueuze relatie-thema's en over pathogene overtuigingen goed bruikbaar zijn in de groepstherapie.

Een eenvoudige groepstherapiemethode

Het werk van Irvin Yalom biedt een eenvoudige, interpersoonlijk georiënteerde, a-theoretische methode, die beschrijft hoe groepstherapeuten productief kunnen werken.²

In feite is Yaloms methode een pragmatische 'samenvatting' van de ervaringen die Noord-Amerikaanse groepstherapeuten zo omstreeks de jaren zestig hadden opgedaan, aangevuld met onderzoek (over therapeutische factoren en over groepscohesie). Vooral nu onderzoek lijkt uit te wijzen dat algemene factoren een doorslaggevende rol spelen in de effectiviteit van uiteenlopende psychotherapeutische methoden, is het de moeite waard nog eens naar een algemene groepstherapiemethode te kijken.

Bovendien blijkt Yaloms werkwijze goed

bruikbaar te zijn in de psychodynamische korte-termijn groepstherapie, zij het met enkele modificaties (Khanzian, Halliday en McAuliffe, 1990; Budman et al, 1996).

Yalom meent, net als sommige andere groepstherapeuten in de jaren vijftig en zestig, dat een therapiegroep een microkosmos is die de sociale en interpersoonlijke wereld van de groepsleden weerspiegelt. Groepsleden kunnen er corrigerende emotionele ervaringen opdoen. Zelfonthulling en feedback helpen daarbij.

Zijn therapeutische methode heeft globaal zes karakteristieken:

- Zorg dat de therapeutische factoren, die in onderzoek over psychotherapie uitvoerig bestudeerd zijn, hun werk kunnen doen.
- Richt je er op een veilige, cohesieve therapiegroep met een goed groepsklimaat tot stand te brengen.
- De hier-en-nu-activering. Richt je interventies op de gevoelens en gedachten die groepsleden bezighouden in de actualiteit van de groepszittingen.
- De procesverheldering. Verbind deze hier-en-nu activering via een reflectieve lus met het verhelferen van wat zich afspeelt in de groep en bij groepsleden, voor zover dat nodig is.
- Zorg er, op een democratische en ontspannen wijze, voor dat hier-en-nu-activering en procesverheldering elkaar afwisselen.
- Maak duidelijk dat je je betrokken voelt bij wat zich in je therapiegroep en bij je groepsleden afspeelt. Maar doseer je transparantie. Geen afstandelijkheid en geen modieuze openhartigheid.

² Het begrip interpersoonlijk vormt geen contrast met het begrip psychodynamisch. Tegenwoordig heeft iedere psychodynamische psychotherapie een duidelijk interpersoonlijk karakter en de interpersoonlijke psychotherapie, waarvan Sullivan de grondlegger was, heeft veel gemeen met de psychodynamische psychotherapie, onder andere door het werk van Fromm en Thompson.

Twee modellen

Ik bespreek het contextuele model van Frank en Frank (1991) en het personal constructs model van George Kelly (1955). Ze werden onafhankelijk van elkaar in de jaren vijftig ontwikkeld en komen in grote lijnen overeen. De twee modellen schetsen wat er met patiënten/groepsleden aan de hand is en wat in hun therapie dient te gebeuren. Ze sluiten goed aan bij de opvattingen van veel praktiserende groepstherapeuten over het functioneren van de patiënten en over hun psychische stoornissen.

Het contextuele model

Het contextuele model komt voort uit het werk van Jerome Frank (1909-2005), een bekende en invloedrijke Amerikaanse psychotherapie-onderzoeker en hoogleraar aan John Hopkins University. De belangrijkste trekken ervan worden beschreven in *Persuasion and Healing, a comparative study of psychotherapy*, dat in 1991 aan zijn derde editie toe was (Frank en Frank, 1991). Het is aardig om te bedenken dat Jerome Frank een van de belangrijke leermeesters van Irvin Yalom was.

Het model gaat ervan uit dat mensen in een *assumptive world* leven, in een wereld die opgebouwd is uit veronderstellingen. Enige toelichting is op zijn plaats. Ik paraphraseer Frank en Frank: 'Mensen hebben de behoefte hun wereld te begrijpen, ze willen in een wereld leven die betekenis heeft. Deze behoefte leidt ertoe dat ze – automatisch – veronderstellingen opstellen over wat zich in hun leven afspeelt. Deze ver-

onderstellingen worden georganiseerd in verzamelingen gestructureerde systemen van waarden, verwachtingen, zelfbeelden en beelden van anderen, die nauw verbonden zijn met emotionele toestanden en gevoelens en die complexe interacties vertonen. Deze systemen geven vorm aan het gedrag en de percepties van mensen. Ze leiden tot attitudes en overtuigingen met cognitieve en emotionele componenten, die hun gedrag en hun waarnemingen leiden. Soms kunnen deze veronderstellingen direct getest worden aan de hand van de ervaring. Andere veronderstellingen, vooral die van sociale aard, worden gevalideerd door overeenstemming (vergelijk Festingers *theory of social comparison processes*; Festinger, 1954). Het ligt voor de hand dat de ontwikkeling van de *assumptive world* begint zodra een baby transacties met zijn omgeving aangaat' (parafrase van Frank en Frank, 199: 24-26). In de cliënt-gerichte psychotherapie noemt men de *assumptive world* wel de betekeniswereld van mensen. Het zal de lezer niet ontgaan zijn dat er een opvallende overeenkomst is tussen de *assumptive world* van Frank en Frank en de ideeën van de *symbolische interactietheorie* van George Herbert Mead, Charles Cooley en John Dewey, hoewel Frank en Frank – zoals dat gebruikelijk is in de dynamische / interpersoonlijke psychotherapie – meer aandacht besteden aan gevoelens en emoties.

De *assumptive world* van Frank en Frank is een algemeen model en niet voldoende specifiek om er empirisch onderzoek mee te verrichten. Maar, als men deze *assumptive*

world opvat als een geheel van onderling los verbonden innerlijke organiserende systemen, verandert de situatie. Dergelijke specifieke innerlijke organiserende systemen zijn wél toegankelijk voor onderzoek. En in feite is er ook een indrukwekkende hoeveelheid onderzoek naar verricht (Berk, 2005: 198-210). Men denke bijvoorbeeld aan de innerlijke werkmodellen die John Bowlby in zijn gehechtheid theorie beschrijft of aan de ideo-affectieve structuren van Silvan Tomkins. Meer in het algemeen maakt Bruce Wampold in zijn boeiende en leesbare *The Great Psychotherapy Debate* (2001) aannemelijk dat het contextuele model van Frank en Frank in psychotherapie-onderzoek de voorkeur verdient boven het medisch-farmacologische onderzoekmodel, omdat het begrijpelijker maakt wat zich in psychotherapieën afspeelt.

Psychotherapie gaat, vanuit het perspectief van het contextuele model over het idee dat patiënten een *assumptive world* gevormd hebben (of systemen van *constructs* hanteren) die symptomen, problemen en conflicten oplevert.

Jerome Frank karakteriseert het centrale probleem van patiënten als demoralisatie. Demoralisatie is voor hem een breed begrip dat een subjectief gevoel van gemis aan vitale kracht, van depressie, verwarring, vervreemding, hopeloosheid, en/of een negatief zelfgevoel inhoudt. Daardoor is de basis voor bevredigende interpersoonlijke relaties afwezig.

Patiënten/groepsleden gaan zich in de loop van een therapie beter voelen doordat er

veranderingen in hun *assumptive* wereld ontstaan. Of specifieker: een psychotherapie kan veranderingen tot stand te brengen in de innerlijke organiserende systemen, die de basis vormen van symptomen, problemen en conflicten.

Het personal constructs model

Het tweede eenvoudige en algemene model is het *personal constructs* model dat de klinische psycholoog George Kelly (1905-1967) omstreeks 1955 ontwikkelde. Kelly begon als psychoanalytisch psychotherapeut in Kansas en eindigde, na een tiental jaren als hoogleraar klinische psychologie aan Ohio State University, als hoogleraar theoretische psychologie aan Brandeis University. Het is interessant om te constateren dat Frank en Franks contextuele model in grote lijnen overeenkomt met het *personal constructs* model van George Kelly, hoewel de twee modellen onafhankelijk van elkaar ontstaan zijn.

De belangrijkste publicatie van George Kelly is *The Psychology of Personal Constructs* (1955, 1991 2de editie). Het boek beslaat uit twee delen: *A Theory of Personality* en *Clinical Diagnosis and Psychotherapy*.

Een goede inleiding tot Kelly's werk is Trevor Butt en Vivien Burrs (2005) *Invitation to Personal Construct Psychology*. Ook de moeite waard is *Assessing experience in psychotherapy: personal construct alternatives* (Faidley en Leitner, 1992).

Veel informatie over de *personal constructs* van Kelly vindt men op de websites

www.pcp-net.de, www.pcp-net.org/journal en <http://tiger.cpsc.ucalgary.ca>. Ook Wikipedia verwijst naar diverse websites die zich met Kelly's werk bezighouden.

In *The Psychology of Personal Constructs* stelt Kelly dat individuen op hun eigen manier de wereld scheppen waarin ze leven. Ze vormen grotendeels onbewust *constructs* en proberen uit of die passen bij de ervaringen die ze opdoen. Na verloop van tijd worden deze *constructs* georganiseerd in systemen, in groepen, die onderen bovengeschiedte relaties belichamen. Dezelfde gebeurtenis kan meestal vanuit meerdere perspectieven beschouwd worden, vanuit meerdere systemen. De systemen die mensen in de praktijk hanteren hebben karakteristieke foci en een beperkte bruikbaarheid. *Constructs* zijn transparante patronen of matrijzen die mensen hanteren en proberen te passen op de realiteiten waarmee de hun omringende wereld hen confronteert. Het zijn manieren die ze gebruiken om hun wereld te construeren en ze worden gebruikt om te voorspellen wat er gaat gebeuren. De realiteiten van het leven en de wereld trekken eraan voorbij en wat ze verwachten of voorspellen kan correct zijn of misleidend. En dat vormt de basis voor revisie van *constructs* en, eventueel, van gehele geconstrueerde systemen.

De constructivistische theorie van George Kelly impliceert dat, hoewel er maar één uiteindelijke realiteit is, mensen hun realiteit altijd vanuit het één of andere perspectief construeren: vanuit hun *personal construct*. Kelly's centrale postulaat is dat

processen die zich bij mensen afspelen, psychologisch gekanaliseerd worden door de wijzen waarop ze anticiperen op wat zich afspeelt. Hij wijst erop dat *personal constructs* niet cognitief zijn: emoties en gevoelens spelen er een centrale rol in.

Personal constructs zijn strikt individueel en kunnen alleen explorerend ontdekt worden. Voor Kelly is een *personal construct* een unieke individuele attitude en manier van denken. In zijn therapeutische werk probeert hij op hermeneutische wijze de wereld van een patiënt te begrijpen zonder een rigide theorie te gebruiken.³

Deze summier weergave van Kelly's ideeën wekt de indruk dat hij alleen maar een algemeen fenomenologisch model ontwierp, maar zijn eerste opleiding was in de wis- en natuurkunde en dat komt tot uiting in zijn aandacht voor de details in het model dat hij construeerde.

Kelly besteedde er veel aandacht aan om te verduidelijken hoe psychotherapeuten psychische fenomenen vanuit zijn *personal construct* model kunnen begrijpen. Angst beschrijft hij bijvoorbeeld als een fenomeen dat optreedt als *constructs* niet blijken te kloppen; 'zich bedreigd voelen' treedt op als iemand veranderingen anticipeert in zijn centrale constructen. Schuldgevoelens ontstaan als iemand dingen doet die niet overeenstemmen met zijn centrale constructen. Meer in het algemeen ontstaan psychische problemen of symptomen als mensen hun *personal constructs* niet aanpassen en blijven gebruiken ondanks het feit dat ze consistent niet valide blijken te zijn.

In zijn psychotherapieën had Kelly, die op

³ De hermeneutische methode is de karakteristieke methode van de geesteswetenschappen. Hij is erop gericht proberen te begrijpen; daarbij neemt explorerend interpreteren een centrale plaats in.

drama's gesteld was, een voorliefde voor rollenspel omdat daarin de persoonlijke stijl van patiënten duidelijk wordt en hij hen kon helpen hun stijl te veranderen.

Veel van Kelly's ideeën corresponderen met die van Carl Rogers en Abraham Maslow, maar ook met de schema-focus therapie die Jeffrey Young ontwikkelde. Young definieert een schema als een *set of beliefs, along with all the emotions that go with those beliefs; it also includes all early memories* (Young, 2000: 265). Young (2000) wijst er op dat Aaron Beck, de grondlegger van de cognitieve psychotherapie, in interviews met patiënten werkte op een manier die sprekend leek op die van George Kelly: '*[Beck] was really trying to understand the unique phenomenological stance of that one patient (...) a really intense focus on understanding patients, and then a really strategic ability, almost like a lawyer or a tactician or something, to be able to find a way to show them a different way of looking at themselves*' (Young, 2000: 273).

Het is interessant dat George Kelly, Aaron Beck en Jeffrey Young de hermeneutische methode gebruiken: ze zijn erop gericht te begrijpen wat er aan de hand is.⁴

Het is interessant dat Kelly's *personal constructs* – hoewel deze individueel zijn – grote overeenkomst vertonen met het begrip *Umwelt*, dat de bioloog Jakob von Uexküll (1864-1944) lang geleden ontwikkelde. Het begrip *Umwelt* bij Von Uexküll heeft betrekking op diersoorten, maar hij beschouwde mensen als een speciaal soort dieren. Toen hij, in zijn laatste levens-

periode, op Capri woonde, schreef hij een boek met de veelzeggende titel *Niegeschaute Welten: Die Umwelten meiner Freunde* (Von Uexküll, 1936). Onze Lieve Heer heeft vreemde kostgangers moet hij gedacht hebben.

Integratieve psychotherapie

Of het in de toekomst ooit tot een integratieve psychotherapie komt is de vraag en ook of dat wenselijk is. Toch kun je het contextuele model van Frank en Frank en het personal constructs model van Kelly beschouwen als stappen op weg naar een integratieve theorie over psychotherapie, iets dat allerlei onderzoekers op allerlei manieren uitwerkten. Een overzicht van die pogingen geeft Hal Arkowitz (1992) in zijn mooie studie *Integrative Theories of Therapy*.⁵

Wat ontbreekt?

Voordat u met deze bladzijden gewapend opgewekt als therapeut in een therapiegroep gaat zitten, dient u te bedenken dat het voorafgaande over twee eenvoudige modellen gaat en over een eenvoudige groepstherapiemethode.

In uw therapiegroep wordt u geconfronteerd met groepsdynamiek, die alles wat zich afspeelt in sterke mate beïnvloedt en maakt dat u in onvoorziene situaties belandt. Ook dient u zich te realiseren dat een goede indicatiestelling nodig is, want voor allerlei patiënten zijn speciale groepstherapiemethoden nodig en biedt het

⁴ Dit maakt dat hun therapeutische methoden in sommige opzichten overeenkomen met die van de psychodynamische psychotherapie.

⁵ Twee Nederlandse boeken die een indruk geven van de thema's die in de integratieve psychotherapie een rol spelen zijn het *Leerboek Integratieve Psychotherapie* (Colijn, Snijders en Trijsburg, 2003) en het losbladige *Handboek Integratieve Psychotherapie* (Colijn, Collumbien, Lietaer en Trijsburg, 2003).

voorafgaande geen soelaas. En tot slot: er werd besproken wat er globaal met uw patiënten/groepsleden aan de hand was, maar niet wat er met u aan de hand is. Toch maken groepstherapeuten deel uit van het ‘systeem’ en hebben hun attitude en persoonlijkheid een grote invloed op wat zich in therapiegroepen afspeelt.

Zeker is echter dat u in bent voor leerzame en boeiende ervaringen.

Een lijstje met de geraadpleegde literatuur is op aanvraag bij het redactiesecretariaat verkrijgbaar.