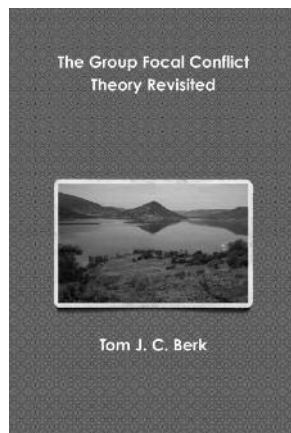


Reflectie van de nestor

The Group Focal Conflict Theory Revisited

Tom J.C. Berk

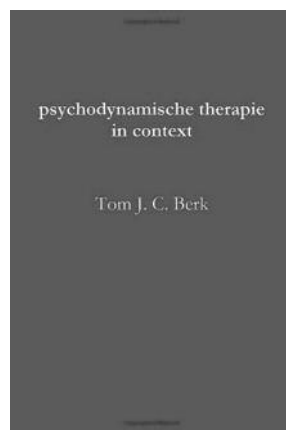
lulu.com, 2011



Psychodynamische therapie in context

Tom J.C. Berk

lulu.com, 2011



In het eerste boek bespreekt Tom Berk, nestor van de groepspsychotherapie, de Group Focal Conflict Theory in haar historische context. In de jaren 1955-1964 vond het tweede grote onderzoeksproject plaats naar het proces dat zich afspeelt in psychotherapiegroepen. Whitaker en Lieberman analyseerden gedurende jaren protocollen en opnamen van een grote hoeveelheid groepen. Zij ontdekten dat ogenschijnlijk onsamenhangende uitspraken en gedragingen van groepsleden in een sessie

uitingen kunnen zijn van een onder de oppervlakte liggend spanningsveld (Van der Laan, 1991). Dit spanningsveld ontstaat tussen enerzijds een vaak onbewuste wens of impuls die door meerdere groepsleden wordt gedeeld, en anderzijds de angst die hierdoor wordt opgeroepen. Gesproken wordt van een verontrustend motief (wens of impuls) dat in conflict komt met een reactief motief (angst of schuldgevoel). Het gaat om de klassieke botsing tussen impuls en angst.

Een focaal conflict kan op een productieve wijze maar ook op een inperkende wijze worden opgelost. Een bekend voorbeeld is dat groepsleden in een ongestructureerde groep graag allemaal aan bod willen komen terwijl de tijd beperkt is. Een productieve oplossing is het bespreken van dit spanningsveld waarbij gevoelens van jaloezie, schuld en schaamte genoemd mogen worden. Een inperkende oplossing is het verdelen van de tijd over de groepsleden, eventueel over de groepsleden die het meest 'in nood' zitten. Deze laatste oplossing maakt het moeilijk gevoelens, wensen en impulsen te herkennen omdat de groepsleden deze terzijde schuiven. Berk stelt dat beide oplossingen functioneel zijn voor groepsleden omdat ze angst en onplezierige gevoelens verminderen. Een succesvolle oplossing reduceert angst en moeilijke gevoelens en wordt gedragen door de hele groep. Een onsuccesvolle oplossing ontstaat wanneer het de groep niet lukt om tot een breed gedragen oplossing te komen. Voor de therapie biedt dit echter belangrijke mogelijkheden tot ontwikkeling. Juist als een of meer individuen niet meegaan in de oplossing die de groep heeft gevonden, ontstaat de noodzaak om op zoek te gaan naar nieuwe wegen om met een bestaand spanningsveld om te gaan. Wanneer een groep heterogeen is samengesteld wordt verwacht dat het moeilijker is om tot oplossingen te komen. In een dergelijke groep komen eerder thema's naar voren waarin innerlijke conflicten van groepsleden geraakt worden, en tegelijk is het niet langer mogelijk de oude oplossingen in te

zetten. Dat maakt de groep spannender dan een meer homogeen samengestelde groep. Het biedt groepsleden echter duidelijk meer mogelijkheden om tot ontwikkeling en verandering te komen.

Productieve oplossingen

Een focaal conflict komt voort uit de complexe processen die zich afspelen in een groep en heeft enige tijd nodig om zich te ontwikkelen. Vervolgens kost het de groep tijd om tot een oplossing te komen van het conflict. Het gaat daarbij steeds om een dynamisch evenwicht, een evenwicht in beweging. Een dergelijk evenwicht is instabiel en kan daarmee makkelijk veranderen en leiden tot nieuwe focale conflicten. Een groep is voortdurend in beweging onder invloed van de interactie tussen groepsleden onderling en de interactie tussen de therapeut en de groepsleden. Wanneer het groepsklimaat goed is, ontstaan in groepstherapie sessies steeds correctieve emotionele ervaringen waardoor angsten kunnen worden verminderd en focale conflicten kunnen worden opgelost. Whitaker en Lieberman zien het focaal groepsconflict als een kernelement in groepstherapie. Zij denken dat behoeften, wensen en verlangens maar ook angsten en schuldgevoelens gedurende de groep gelijk blijven, maar dat de groep en haar leden steeds beter in staat zijn om productieve oplossingen te vinden. Steeds beter kunnen, hoe spannend ook, verlangens direct wordt geuit en steeds minder staan gevoelens van angst en schuld daarbij in de weg. In het

begin van de groepsontwikkeling, de formatieve fase, overheersen vaak inperkende oplossingen. Maar in de gevestigde fase die doorloopt tot de groep ophoudt te bestaan, zullen steeds vaker productieve oplossingen gevonden worden. Mensen zoeken doorgaans hulp wanneer oude oplossingstrategieën niet langer werken. Groepstherapie biedt de mogelijkheid om bewust te worden van oude strategieën, om bekend te worden met de bijbehorende winst- en verlieskant en op zoek te gaan naar nieuwe strategieën en oplossingen en te oefenen met nieuwe gedragingen. De groepstherapeut faciliteert de groep door het uitspreken van gevoelens en wensen zoveel mogelijk aan te moedigen, en de angst voor afwijzing en schuldgevoelens onder ogen te zien en niet langer als belemmering te laten bestaan. Whitaker en Lieberman benadrukken dat de therapiegroep een veilige plaats moet zijn en zij besteden veel aandacht aan het neerzetten van een goede cultuur. Alleen in een veilige, holding environment kan een groepslid 'horen' en innerlijk de feedback en interpretaties van medegroepsleden aanvaarden.

Provider en sociaal ingenieur

De veiligheid, zo stelt Berk, hangt voor een groot deel af van de houding van de groepstherapeut en zijn therapeutische stijl. Deze behoren tot een groeps cultuur te leiden waarin groepsleden zich veilig kunnen voelen. Uit onderzoek van Lieberman, Yalom en Miles (1973) blijkt

dat groepstherapeuten die worden gezien als *provider* (therapeut die betekenis geeft en die faciliteert) of als sociaal ingenieur de beste resultaten boeken. Groepstherapeuten die worden gezien als manager, *laissez faire*-leider, als onpersoonlijk of energieke aanjager krijgen de slechtste resultaten. Gesteld wordt dat de therapeut vier basisvaardigheden nodig heeft in groepstherapie:

- emotionele stimulering (aanmoedigen van het onderzoeken en uitspreken van gevoelens, waarden en persoonlijke meningen);
- zorg (betrokkenheid tonen bij het welzijn van groepsleden);
- het toekennen van betekenis (helpen van groepsleden om zichzelf, elkaar en mensen buiten de groep en hun leven te begrijpen); en
- leidinggeven (het bewaken van het therapeutisch kader: afspraken maken over de gehanteerde werkwijze, tijd, ruimte, zorgen voor begrenzing en indien nodig voor een tussenbeide komen).

In de Practice Guidelines for Group Psychotherapy (2007) van de American Group Psychotherapy Association wordt gesteld dat bovengenoemde vaardigheden nog steeds het beste verwoorden waar groepstherapeuten aandacht aan moeten geven. Een combinatie van een matige score op emotionele stimulering en leidinggeven, met een hoge score op zorg en het toekennen van betekenis, levert de beste therapeutische resultaten. Ten slotte biedt Berk nog enige aanwijzingen voor het werken met het focaal conflict. De thera-

peut stimuleert de groep tot het zoeken van zoveel mogelijk productieve oplossingen, waarbij enige mate van angst wordt verdragen ten bate van het opdoen van nieuwe, corrigerende ervaringen. De therapeut dient niet te snel het focaal conflict te benoemen omdat hij daarmee in de rol van omnipotente moeder kan raken. De groep heeft ruimte nodig eigen ontdekkingen te doen en een eigen tempo aan te houden. Therapeuten worden getest door groepsgenoten in de hoop (vaak onbewust) dat de therapeut niet hun oude overtuiging over zichzelf zal bevestigen maar ruimte biedt voor een nieuwe betekenisgeving. Het is aan de therapeut om te slagen voor deze test. Wanneer de vraag is wat het focaal conflict is in de groep, helpt het te weten dat dit spanningsveld zich vaak het beste laat zien in de eerste onderwerpen van een sessie. Later in de sessie gebeurt er vaak zoveel tegelijk dat het focaal conflict moeilijker te herkennen is. Wanneer de therapeut zich zeer actief opstelt, is het focaal conflict ook moeilijker herkenbaar. Liever luistert de therapeut eerst naar de groep zonder iets te doen. Vaak gebeurt het dat de therapeut pas een dag later ziet wat het focaal conflict in de groep eigenlijk was in de vorige groepssessie.

Een groep werkt therapeutisch wanneer groepsleden hun gevoelens meer leren toelaten, hun kinderlijke verlangens leren aanvaarden en hun angst en gevoelens van schuld en schaamte onder ogen leren zien. De authenticiteit en diepgang in het onderling contact zorgt ervoor dat het verschil tussen individuele kernconflicten en indivi-

duele focale conflicten verdwijnen. In de loop van de tijd wordt het makkelijker om nieuwe risico's te nemen en adequater gedrag uit te proberen (Berk, 2011, p.84).

Niet voor beginners

In zijn boek bespreekt Tom Berk het onderzoek dat is uitgevoerd door Whitaker en Lieberman en plaatst hij het in zijn tijd, door de samenhang te bespreken met resultaten van onderzoek van andere prominente wetenschappers binnen het veld van de groepspsychotherapie, onder wie Foulkes en Ezriel. Daarmee biedt hij veel waardevolle informatie en schetst hij een beeld van de ontwikkeling in het denken over de theorie van het focaal conflict. Mooi om te zien dat de ruimte die groepstherapeuten tegenwoordig hebben om interventies zowel te richten op de groep als geheel als op individuen in de groep, eerder niet vanzelfsprekend was. Zo vond ondermeer Bion dat interventies slechts gericht moesten worden op de groep als geheel. Anderen zoals Whitaker en Lieberman maar ook Yalom, vonden dat individuen daarmee te weinig aandacht krijgen en men het risico loopt hen weinig mee te nemen in het geheel van de groep. Ondertussen is er overeenstemming in de vaardigheden die de groepstherapeut dient in te zetten voor het creëren van een voldoende veilige groeps cultuur. Maar ook hierover is uitgebreid gediscussieerd voordat er consensus was.

Duidelijk is dat de theorie over het focaal groepsconflict nog altijd van groot belang

is voor de groepspsychotherapie. Het boek is met zeer veel kennis van zaken geschreven, dat maakt het interessant en leerzaam. Tegelijkertijd is de informatie in het boek zo uitgebreid dat de lezer meer associatief door het onderwerp wordt heen-geleid. Dat heeft als nadeel dat een overzicht uitblijft en de inhoud daardoor moeilijker is op te nemen en vast te houden. Daarmee is het boek meer geschikt voor reflectie voor een ervaren groepstherapeut dan voor de beginnende groepstherapeut die houvast zoekt in structuur en overzicht.

Wandelen zonder route

In *Psychodynamische therapie in context* (2011) wordt een overzicht geboden van een individuele, steunend-ontdekkende psychodynamische psychotherapie. Deze therapie ontstond in de jaren veertig en vijftig in de Verenigde Staten door de interactie tussen drie relatief grote therapiestromingen: de *interpersoonlijke psychotherapie* van Sullivan, de *culturele analyse* van Fromm en anderen, en de *psychoanalyse*. De therapie werkt met een breed indicatiegebied en ruimt een grote rol in voor het belang van de kwaliteit van de therapeutische relatie. De psychodynamische therapie gaat ervan uit dat (1) psychotherapeutische methoden ingebed zijn in de context van sociaalculturele processen, (2) dat de levensgeschiedenis, de ontwikkeling en de ervaringen van mensen een rol spelen in hun gedrag, (3) dat onbewuste processen voorkomen (determinanten van gedrag zijn meervoudig), (4) dat de interactie tussen patiënt

en therapeut een essentiële is en (5) dat het inzicht of begrijpen dat in de therapie ontstaat een rol speelt in veranderingen die gedurende een therapie ontstaan. In het boek gaat Berk in op de vraag wat het belang is van psychodynamische psychotherapie. Hij beschrijft de geschiedenis van de psychotherapie en schetst daarna de grote diversiteit van methoden en doelgroepen in de tegenwoordige psychotherapie. In deel I staat de moderne psychotherapie centraal met als onderwerp het onderzoek naar effectiviteit van psychotherapeutische behandeling, algemene factoren die daartoe bijdragen, de relatie tussen patiënt en therapeut, en de diagnose en persoonlijkheid van de patiënt. In deel II wordt de theoretische basis besproken van de psychodynamische psychotherapie in een bredere wetenschappelijke context. Deel III behandelt thema's uit de praktijk waarbij achtereenvolgend aan de orde komen: intake, indicatie en doelstellingen, het begin van therapie en de werkrelatie, psychoanalytische modellen, en het werken met het dynamisch onbewuste. Voor het laatste worden drie Amerikaanse groepen van onderzoekers besproken die zich bezighouden met proces- en proceseffectonderzoek van psychotherapie.

Tom Berk toont zich uitermate belezen en vaardig in het hanteren van wetenschapsfilosofische concepten op de terreinen van de psychoanalyse, en sociale en cultuurwetenschappen. Het boek bevat een schat aan theorieën en modellen en biedt daarmee een prachtige bron van informatie. Als lezer voelde ik mij als in een wandeling

meegenomen, maar miste ik wel een duidelijk uitgezette route waardoor ik mij regelmatig verwonderd en gecharmeerd door het uitzicht, maar toch ook wat verdwaald voelde.

Silvia Pol

Literatuur

Laan, M.C. van der (1991). Het tussenmenselijke in groepspsychotherapie: een ontmoeting tussen psychoanalytische en existentiële visies. *Tijdschrift voor Psychiatrie*, 33, 8.

Lieberman, M.A., Yalom, I.D en Miles, M.B. (1973). *Encounter groups: First Facts*. New York: Basic Books.

American Group Psychotherapy Association (2007). Practice Guidelines for Group Psychotherapy: Therapist Interventions. <http://www.agpa.org/guidelines/therapistinterventions.html>