

Gezinstherapeut zijn

Rober, P. (2023) • Pelckmans Uitgevers, 195 pp.

Thomas Fondelli •

Ik zit nog maar eens achter het scherm van mijn computer in een poging een recensie te schrijven van het boek dat voor me ligt: *Gezinstherapeut zijn*, geschreven door niemand minder dan Peter Rober. Ik schrijf ‘nog maar eens’, omdat ik er al verschillende pogingen op heb zitten. Telkens loop ik vast en stel ik het uit naar een volgend moment. Wat houdt me tegen?

Een stukje hiervan heeft ongetwijfeld te maken met eerdere recensies die ik over het boek heb gelezen en die erg lovend waren. Zelf voel ik dat enthousiasme namelijk minder. Meer nog, af en toe heb ik me geërgerd aan wat ik las. Dat contrast doet me twifelen aan mijn reflecties. Houden ze wel steek? Wat zullen anderen ervan denken als ik ze met hen deel? En wat zullen ze van mij denken als blijkt dat ze mij niet kunnen volgen in mijn ideeën?

En zo kom ik bij een tweede stukje twijfel. Het boek is geschreven door een klepper van een gezinstherapeut, iemand waar ook ik naar opkijk en waardering voor voel. Wat me onder meer heeft afgeremd is de vraag: hoe kan ik mij kritisch uiten over een aantal ideeën uit het boek en tegelijkertijd waardering opbrengen voor de (praktische) waarde die het voor sommige lezers kan hebben?

Misschien moet ik maar beginnen door eerst iets te vertellen over de focus en opbouw van het boek. Zoals de titel het verradt, ligt de focus van het boek op de persoon van de gezinstherapeut. Of zoals Rober schrijft in zijn inleiding: ‘op de persoon die aanwezig is bij het lijdende gezin; de persoon die probeert

-
- Thomas Fondelli is klinisch psycholoog in het Zeepreventorium in De Haan en als systeemtheoretisch psychotherapeut werkzaam in een eigen praktijk in Moerkerke. Hij is als trainer verbonden aan de Interactie-Academie en Autisme Centraal.
E-mail: thomas.fondelli@telenet.be

nuttig te zijn en zichzelf overbodig te maken' (p. 13). Het boek verkent vragen zoals: Wat kenmerkt een deskundig gezinstherapeut? Wat betekent deskundigheid in de context van een gezinstherapeutisch proces? Hoe ga je als gezinstherapeut om met de unieke manier waarop het lijden en de verhalen van een gezin je raken? Hoe kun je deskundigheid ontwikkelen en wat betekent dit voor hoe we vormgeven aan opleidingen tot relatie -en gezinstherapeut?

Het boek telt vier delen.

In het eerste deel van het boek duikt Rober de wetenschappelijke literatuur in en gaat hij in eerste instantie op zoek naar wat de wetenschap ons weet te vertellen over 'effectieve therapeuten' en 'effectieve psychotherapie'. Vervolgens vertaalt hij deze inzichten naar de gezinstherapeutische praktijk waarin de therapeut met meerdere mensen in de ruimte zit. Niet alleen staat die voor de uitdaging met elk van de gezinsleden een vertrouwensrelatie uit te bouwen, maar wil die tegelijkertijd ook een context creëren waarin de gezinsleden zich in relatie tot elkaar veilig genoeg voelen om tot spreken en delen te komen.

In het tweede deel van het boek maakt Rober ruimte om, verspreid over vier hoofdstukken, dieper in te gaan op de persoon van de therapeut. Het zijn vier 'gevulde' hoofdstukken met tal van kaders en modellen. In het eerste hoofdstuk staat hij stil bij de gezinstherapeut als *wounded healer*, een mens met een eigen geschiedenis en eigen kwetsuren die invloed hebben op de ontwikkeling van de therapeutische relatie. In het tweede hoofdstuk introduceert hij het cognitieve duale procesmodel van Daniel Kahneman dat een onderscheid maakt tussen twee cognitieve systemen. Het systeem 1 stuurt ons 'intuïtief' handelen. Het wordt gevormd door een levenslang leerproces en stelt ons in staat om patronen te herkennen en daar 'snel' en 'automatisch' op in te spelen. Het tweede systeem is ons intentioneel en doelgericht denken. Het is het soort denken dat mentale inspanning vereist. Rober gebruikt het model als kader om te verhelderen hoe in het hier-en-nu van gezinstherapeutische processen er een gezond evenwicht moet zijn tussen *skilled intuition* en zelfreflectie. Hij schrijft: 'Het is aangewezen dat gezinstherapeuten hun cognitieve systeem 1 gebruiken als gids om te navigeren in de sessie, maar alleen als het in evenwicht wordt gehouden met een controlerende aanwezigheid van hun cognitieve systeem 2.' (p. 82) Hoe een gezinstherapeut dat evenwicht kan bewaren verkent hij in de volgende twee hoofdstukken waarin hij eerst zijn model van het innerlijke gesprek verder uitwerkt als tool tot reflectie, monitoring en zelfsturing, en vervolgens dieper ingaat op emotieregulatie. Emoties,

zo stelt Rober in navolging van Mikulincer en Shaver, ontstaan nadat iemand een verandering in de omgeving waarneemt en die verandering probeert in te schatten naar 'waarde': heeft de verandering een positieve of negatieve betekenis voor mij, is het een gewenste of ongewenste verandering? Afhankelijk van die inschatting wordt een fysiologische reactie geactiveerd en een tendens tot actie. En dat leidt dan tot het beleven van de emotie en tot expressie van die emotie. Emotieregulatie definieert hij vervolgens als pogingen om invloed uit te oefenen op 'wat we voelen, wanneer we het voelen, hoe we het voelen en hoe we het uitdrukken' (p. 107). Dat gebeurt zowel individueel als relationeel onder de vorm van coregulatie. Tijdens gezinsgesprekken kan een gezinstherapeut allerlei emoties ervaren die al dan niet helpend kunnen zijn voor het therapeutisch proces. Rober beschrijft vijf manieren waarop therapeuten met emoties omgaan en verheldert welke manieren volgens hem (contra)productief zijn. Hij rondt het hoofdstuk af met een stappenplan dat gezinstherapeuten een kader kan bieden mochten ze iets met hun eigen emoties willen doen in de sessie.

In het derde deel van het boek stelt Rober twee manieren voor waarop gezinstherapeuten zich kunnen ontwikkelen en hun effectiviteit kunnen verhogen. Met het gebruik van de dialogische feedbacklijst nodigt hij gezinnen uit om de therapeut feedback te geven over hoe ze het gesprek hebben ervaren. Niet alleen biedt het de therapeut informatie die kan helpen om te groeien als therapeut en zich beter af te stemmen op het gezin, het kan soms ook een ingangspoortje zijn om tot een andersoortige dialoog te komen met het gezin. De zelfsupervisie vragenlijst is dan weer een tool die therapeuten kunnen inzetten om stil te staan bij hun rol als therapeut en hun beleving bij de sessie. Het kent een gelijkaardige structuur als de dialogische feedbackvragenlijst, maar wordt door de therapeut ingevuld als zelfreflectie-instrument.

Rober sluit het boek af met de beschrijving van een proces dat hij bewandeld heeft met een gezin en hij toont hoe elk van de facetten die hij beschrijft in het boek uitgewerkt werden in die gezinstherapeutische praktijk.

Het boek leest bijzonder vlot. Rober slaagt erin om ingewikkelde modellen en wetenschappelijke resultaten te vertalen naar alledaagse mensentaal. Hij doorspekt zijn teksten met heel wat voorbeelden, waardoor hij je echt meeneemt in zijn verhaal. Toch voelde ik me regelmatig gefrustreerd tijdens het lezen.

Ten eerste, omdat ik had verwacht een ‘systemisch’ boek te zullen lezen en jammer genoeg moest opmerken dat het systemisch denkkader plaats maakte voor een meer experiëntieel denkkader. Werken met systemen betekent niet per definitie dat je ook systemisch denkt en werkt. Hoewel Rober schrijft over het werken met gezinnen, en modellen en wetenschappelijke resultaten vertaalt naar de gezinstherapeutische praktijk, voelt het boek weinig systemisch aan. Verwijzend naar wetenschappelijk onderzoek schrijft hij in het eerste deel van zijn boek bijvoorbeeld dat een therapeut ‘congruent’ moet zijn. ‘Het inleven moet dus authentiek en doorleefd zijn. Men spreekt soms ook over “the real relationship”, verwijzend naar een therapeutische relatie die realistisch en die echt is. Het gaat dus over een relatie van persoon tot persoon die niet door overdracht of projecties van de client vertroebeld of vervormd is.’ (p. 30) Hoe logisch deze quote op het eerste zicht ook lijkt, vanuit een systemisch perspectief vind ik ze problematisch. Wat betekent het om ‘echt’ en ‘authentiek’ te zijn? Waar zit dat echte en authentieke zelf? Wat met de idee dat mensen knooppunten van relaties zijn die ingebakken zitten in een continue stroom van beïnvloedingen?

Eenzelfde soort ‘denkstijl’ vinden we wat verder terug in het boek als hij schrijft: ‘Bovendien is volgens sommige auteurs hetgeen de therapeut tijdens de sessie ervaart bijzonder betekenisvol, omdat het soms een deel van het verhaal van de cliënt vertelt (Rober, 2017): onze cliënten laten ons voelen hoe het is om hun leven te leven (Flaskas, 2002). Wat de cliënt niet verbaal of non-verbaal kan verwoorden, wordt weerspiegeld in wat de therapeut ervaart.’ (p. 68) Dat cliënten en therapeuten, in een samenspel met vele anderen, realiteiten coconstrueren in taal lijkt verdwenen. De cliënt zit met ‘iets’ en dat ‘iets’ kan een therapeut ‘voelen’. Het is er. Het is een realiteit. Het is alleen nog niet verwoord geraakt. Versta me niet verkeerd. Ik heb niets tegen het begrip ‘resonantie’. Dat cliënt en therapeut elkaar weten te raken op heel veel verschillende manieren, zal ik niet ontkennen. En dat therapeuten hun beleving kunnen inzetten als hulpmiddel in het therapeutisch proces beaam ik volledig. Waar ik me vanuit een systemisch perspectief niet in kan vinden is de idee dat wat een therapeut voelt een rechtstreekse verwijzing is naar ‘iets’ wat zich in de cliënt of het cliëntsysteem bevindt. Een therapeut hoort naar mijn gevoel ook niet bezig te zijn met een zoektocht naar ‘wat er is’ of wat er ‘echt’ speelt. De focus van de therapeut hoort vanuit een systemisch perspectief naar mijn mening te liggen op het soort realiteit dat zich tijdens

de dialoog tussen cliënt en therapeut aan het ontspinnen is en het effect daarvan op de cliënt.

Een tweede frustratie situeert zich in de verschillende modellen die Rober beschrijft. Je krijgt op sommige momenten in het boek als het ware een soort ‘onthechte’ analyse van de persoon van de therapeut voorgeschoteld. En met ‘onthecht’ bedoel ik ‘losgerukt uit de context en de complexiteit van de gezinstherapeutische praktijk’. Zo lees ik zinnen in de trant van: een therapeut heeft twee cognitieve systemen die hij best evenwichtig inzet; de therapeut heeft een innerlijke dialoog die hij hoort te ontwikkelen opdat hij tot zelfreflectie, zelfmonitoring en zelfsturing kan komen; emoties ontwikkelen zich in vier stappen en emotieregulatie kan zich in elk van die stappen voordoen. Niet alleen zijn de modellen naar mijn gevoel opnieuw weinig systemisch en vertrekken ze vooral vanuit een intrapsychisch denkkader, ze voelen soms ook heel mechanistisch aan. Of zoals een collega-filosoof van me het verwoordt: ‘hyperintellectualistisch’. Op papier ziet het er mooi uit, maar het strookt niet met hoe ik de praktijk ervaar. Die praktijk ervaar ik vaak als chaotisch, snel, weinig overzichtelijk en onverwacht. Dat wil trouwens niet zeggen dat ik de modellen en de daarbij horende stappenplannen niet nuttig vond. Na het lezen van het boek betrapte ik me erop dat ik af en toe stilstond bij mijn ‘innerlijke dialoog’ en nadacht over ‘de strategie die ik inzette om met mijn emoties om te gaan’. Dat maakt de modellen echter niet ‘echt’. Het zijn geen beschrijvingen van werkelijkheden, maar metaforen. Het zijn rasters die, na het lezen van het boek, mij hebben beïnvloed in het verlenen van betekenis. Het effect van dergelijke metaforen en rasters op gezinstherapeuten kan helpend zijn, maar naar mijn gevoel lang niet altijd. Van zodra we ze beschrijven alsof het werkelijkheden zijn, worden ze vaak vergezeld van allerlei adviezen en voorschriften die een gevoel van ‘vervreemding’ of ‘tekortschieten’ in de hand kunnen werken. Dat hulpverlening in de eerste plaats toch altijd een beetje ‘professioneel sukkelen’ is, verdwijnt op de achtergrond (met dank aan Lieven Migerode voor deze sappige uitspraak).

Tot slot toch nog een woordje van bewondering. Ondanks mijn frustraties en kritieken heb ik gesmuld van de casusbeschrijvingen waarin Rober ons bij wijze van spreken plaats doet nemen op zijn schouder en ons een inkijkje geeft in zijn gezinstherapeutische praktijk. Hoewel de casusbeschrijvingen vaak be-

doeld waren ter illustratie van de theorie, kreeg je paradoxaal genoeg net daar een therapeut te zien die zich kwetsbaar opstelt, beschrijft hoe ook hij soms sukkelt, twijfelend zoekt naar een passende positionering en taal die aansluit bij het gezin en elk van de gezinsleden. Het is net tijdens die passages dat je in de kantlijn van mijn kopie van het boek in koeien van letters geschreven zult zien staan: 'MOOI!'