

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

info@boomamsterdam.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

Ruimte voor therapeutische reflectie

Studiedag georganiseerd door Context
[Kortenbergh, 22 mei 2015]

Eva Deslypere

Toen ik de titel voor deze studiedag las kwamen er onmiddellijk allerlei vragen in mij op. Wat is ruimte voor reflectie? Hoe ziet die ruimte eruit? In de aankondiging staat: 'Is er nog ruimte voor praten, begrijpen en reflectie in onze geestelijke gezondheidszorg?' Ik kijk terug op de afgelopen dagen, weken en maanden. Er zijn deadlines die moeten gehaald worden, een wachtlijst die iedere week langer wordt en er is de onophoudelijke stroom van e-mails en administratieve taken. De lege plekken in mijn agenda zijn ver te zoeken. Ik word er even stil van. Wanneer ben ik het belang van stilstaan, reflecteren en van samen spreken uit het oog verloren? Ik hoop dat deze studiedag mij inspiratie zal geven om meer ruimte te maken voor therapeutische reflectie.

Dirk De Wachter (psychiater-psychotherapeut in het Universitair Psychiatrisch Centrum van de Katholieke Universiteit Leuven, KUL) bijt de spits af. Hij brengt een ontroerende en bij momenten humoristische ode aan Sam IJsseling, zijn vriend en volgens De Wachter 'de grootste filosoof van de Lage Landen'. Aan de hand van enkele kunstwerken, want IJsseling was een mens van de kunsten, vertelt hij iets over reflecties. De Wachter houdt een pleidooi om reflectie niet te beschouwen als Caravaggio's Narcissus, namelijk kijken in het water naar ons spiegelbeeld, maar eerder als Gustave Moreaus Oedipus en de sfinx: iets wat altijd gevoed moet worden van buitenaf. Verder argumenteert hij dat reflectie een levensbeschouwing moet zijn,

ingeweven in ons dagelijks bestaan. Het moet niet enkel voorbehouden zijn voor formele momenten zoals intervisie en supervisie; ook een koffiepauze is een ideaal moment om even stil te staan en met anderen te spreken. De Wachter sluit af met het paradoxale pleidooi voor stilte en om niet te veel te reflecteren. 'Laten we af en toe gewoon zorgen', zegt hij. Hij laat ons dan ook in stilte achter met het beeld van de ultieme reflectie: Marina Abramović's Confession. Dit is een videopname waar Abramović gedurende een uur in stilte geknield voor een ezel zit. Onderaan het beeldscherm verschijnen haar gedachten, die van haar de ultieme therapeut, reflector en supervisor maken.

Van de wereld van de kunst maken we de overstap naar de wereld van de geestelijke gezondheidszorg. Ondanks een strak tijdschema illustreert Hilde Libbrecht, coördinator van het Centrum Geestelijke Gezondheidszorg te Leuven, het onderwerp van de dag door bij het begin van haar lezing ter reflectie een fragment uit Pat Barkers boek *Regeneration* (1991) voor te lezen. Doordat ze daarvoor tijd neemt, toont ze ons hoe ruimte voor reflectie toch mogelijk is. Libbrecht stelt dat bureaucratie, de cliëntenstroom, kwaliteitszorg en wetenschappelijk monotheïsme de ruimte voor reflectie bedreigen. Ze pleit ervoor om te kiezen voor vertrouwen in plaats van controle en om een forum te creëren waarin er ruimte is voor kwetsbaarheid en meningsverschillen. Ik onthoud vooral dat het essentiële zich niet laat vangen in procedures en dat we een taal moeten zoeken om met fierheid en respect over ons ambacht te spreken.

Na de koffiepauze, waarin ik velen al druk aan het reflecteren zie, neemt Filip Raes (gedragstherapeut, professor faculteit psychologie en pedagogische wetenschappen aan de KUL) het woord. Hij koppelt the-

therapeutische reflectie aan therapeutische uitkomsten. Hoe kunnen wetenschappelijke resultaten ons tot reflectie brengen? Raes wil nieuwe wegen aanreiken om psychotherapie in zijn geheel effectiever te maken. Psychotherapie wordt volgens hem namelijk niet effectiever na al die jaren van wetenschappelijk onderzoek. Raes spreekt van een glazen plafond en gaat zelfs nog verder door het als een 'DSM-plafond' te bestempelen. Hij pleit ervoor om te kijken naar individuele noden en processen in plaats van naar diagnoses, en om oog voor de context te hebben. Hij leunt sterk op het werk van Terence Tracey en collega's (Tracey, Wampold, Lichtenberg & Goodyear, 2014, 2015). Zij stellen dat bewust tijd maken voor reflectie van het weinige is wat we hebben om beter te worden in ons vak. Recent onderzoek (Chow, Miller, Seidel, Kane & Andrews, 2015) bevestigt deze stelling. Zij vonden dat het effect van psychotherapie samenhangt met de mate waarin de therapeut buiten de contacturen tijd en ruimte maakt om te reflecteren. Raes eindigt met ons mee te geven dat ook bidden, bij voorkeur tot Sint Dimpna, de patrones van de psychologen en psychiaters, de reflectie voedt.

Peter Adriaenssens, kinder- en jeugdpsychiater in het Universitair Psychiatrisch Centrum van de KUL, vertelt over de uitdagingen die het traumawerk biedt. Hij waarschuwt niet mee te gaan in de huidige trend om trauma als een aparte problematiek te beschouwen met een afzonderlijke strategie. Adriaenssens benadrukt dat het de opdracht voor iedere psycholoog is om een complex thema als trauma te integreren in ons werk als gezinstherapeut.

Nicole Vliegen (psychodynamisch kindertherapeut, professor faculteit psychologie en pedagogische wetenschappen aan de KUL) haalt me onmiddellijk uit mijn energiedip van na de lunch. Alleen al de

titel 'Waken over witruimte: de rol van laden, dozen en schetsboeken in de therapie' wekt mijn nieuwsgierigheid op. Vliegen vertelt over de traditie bij de psychodynamische kindertherapie om elk kind bij de start een lade toe te kennen. De lade staat symbool voor de eigen plek die het kind in de spelkamer en het hoofd van de therapeut zal innemen. Ze neemt ons mee doorheen enkele verhalen uit de spelkamer over de manier waarop dozen, lades en schetsboeken zich vullen. Vliegen gebruikt het woord 'witruimte', een term uit de grafische vormgeving, en vertelt over haar zoektocht om dit in een voor ons vakgebied bruikbare term te vertalen. Zij vat krachtig de kern van haar verhaal samen: 'Eigenlijk gaat het over hoe tekeningen, woorden en beelden hun plaats krijgen in de witruimte en hoe het bijhouden van die woorden en beelden in schetsboeken en lades bijdraagt tot het bouwen aan een narratief zelf.' Terwijl de volgende sprekers aangekondigd worden, bedenk ik hoe inspirerend en hoopgevend het is om te zien hoe Vliegen ruimte, maar vooral tijd creëert voor kinderen die moeizaam proberen aan hun wereld en zichzelf betekenis te geven.

Karine Van Tricht (psychologe-psychotherapeute, Universitair Psychiatrisch Centrum KUL) en Eveline Goethals (psychologe-psychotherapeute, Universitair Ziekenhuis Leuven) spreken over hoe het creëren van ruimte voor reflectie in de context van het ziekenhuis een blijvende zoektocht is. Telkens opnieuw moeten ze de brug slaan tussen de wereld van de geneeskunde en de wereld van de gezinstherapie. Hun zoektocht gaat niet alleen over het, soms letterlijk, vinden van ruimte en tijd om te reflecteren, maar ook over het vinden van een gemeenschappelijke taal. Het gebruik van beeldend materiaal, zoals muziek, is een goede ingangspoort om te

Ruimte voor therapeutische reflectie

spreken over chronische ziekte. Op de tonen van het aangrijpende 'Mensen zijn gemaakt van dun papier' van de Nederlandstalige singer-songwriter Jonas Winterland wordt het muisstil in de zaal. Ik ben er getuige van hoe er op dat moment, zowel bij mezelf als bij de mensen rondom mij, ruimte voor reflectie ontstaat.

Bij het doornemen van het programma was ik blij verrast het onderwerp 'Reflectie met assistentie van paarden' te zien. Ik had op de *summer school* (Van Stratum & Neeleman, 2015) zelf al even mogen proeven van de kracht van de interactie met paarden. De presentatie van Kristel Verhaegen, kinderpsychologe en oprichtster van Finding Ways, deed me realiseren welke kansen de weide biedt als therapeutische ruimte. Zo kan de therapeut niet alleen letterlijk een stap achteruit zetten en het geheel overzien, maar ook de interactie tussen cliënt en paarden gadeslaan. Het weergeven van je observaties zorgt ervoor dat de cliënt achteraf de ruimte krijgt om zijn reflecties en belevingen te uiten. De cliënt kan ook observator zijn van de manier waarop de therapeut met de paarden omgaat. Dit kan helpen om een positieve therapeutische relatie op te bouwen en de veiligheid in de setting te stimuleren. Een andere mogelijkheid is om samen met de cliënt de paarden te observeren en hierover te reflecteren.

Peter Rober (Context, Universitair Psychiatrisch Centrum KUL) sloot de studiedag af met een lezing over het innerlijke gesprek van de therapeut. Terwijl we met anderen spreken, spreken we immers ook met onszelf. Het is vooral de pilotstudie rond de innerlijke dialoog van jonge therapeuten die me verrast en blijft. Zo blijken jonge gezinstherapeuten heel zelfkritisch te zijn, soms op het vernietigende af. Verder blijkt dat irritatie bij de therapeut ten aanzien van een van de gezinsleden, die vaak samenhangt met machteloosheid

en onzekerheid, de meest voorkomende emotie is. Vaak is men zich daar pas achteraf van bewust. Rober beklemtoont daarom het belang van reflectie: 'Het is maar in het reflecteren dat we kunnen voelen wat we voelen.' Afsluitend geeft Rober nog enige raad mee hoe therapeuten het best met belastende emoties kunnen omgaan. Hij stelt dat therapeuten ruimte moeten maken voor reflectie in het eigen innerlijke gesprek. Dit kunnen ze doen door zelfreflectie en overleg met collega's en supervisors.

Ik verlaat de studiedag met gemengde gevoelens. Enerzijds neem ik een gevoel van hoop en hernieuwde energie voor reflectie mee. Anderzijds merk ik dat mijn aanvankelijke bezorgdheid over de vraag hoe ik voldoende ruimte kan maken voor reflectie in tijden van toenemende administratieve druk niet volledig weg is. Mocht het belang van reflectie op verschillende beleidsniveaus gedeeld worden, dan zou de drempel mogelijk kleiner zijn om zulke momenten in te plannen. In dat opzicht is het spijtig dat er op deze studiedag vanuit het beleid weinig vertegenwoordiging was.

Eva Deslypere is als relatie- en gezinstherapeute verbonden aan Context (Centrum voor relatie- en gezinstherapie van het Universitair Psychiatrisch Centrum KUL) en werkzaam als onderzoeker aan deze universiteit. E-mail: eva.deslypere@upckuleuven.be.

Literatuur

- Barker, P. (1991). *Regeneration*. London: Viking Press.
- Chow, D., Miller, S.D., Seidel, J., Kane, R.T. & Andrews, X. (2015). The role of deliberate practice in the development of highly effective psychotherapy practice. *Psychotherapy Research* (in press).
- Stratum, N. van & Neeleman, A. (2015). Congres-

Ruimte voor therapeutische reflectie

- verslag European summer school in family therapy. *Systeemtherapie*, 27(1), 46-49.
- Tracey, T., Wampold, B., Lichtenberg, J.W. & Goodyear, R.K. (2014). Expertise in psychotherapy – An elusive goal? *American Psychologist*, 69, 218-229.
- Tracey, T., Wampold, B., Lichtenberg, J.W. & Goodyear, R.K. (2015). Improving expertise in psychotherapy. *Psychotherapy Bulletin*, 50, 7-13.