

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

Boeken (en zo)

The heart of couple therapy – Knowing what to do and how to do it

Ellen Wachtel (2017).

New York / London: Guilford. 284 pp.

€ 29,99.

ISBN 9781 4 625 28172.

Alfons Vansteenwegen

Ellen Wachtel is een ervaren relatietherapeut met een private praktijk in New York. Ze is verbonden aan het Ackerman Institute. Haar achtergrond is een geïntegreerde combinatie van communicatief, cognitief-gedragstherapeutisch en experiëntieel (emotiegericht) denken, aangevuld met psychodynamische elementen. Ze publiceerde eerder een boek over gezinstherapie en een boek voor het brede publiek waarin paren worden geholpen om hun relatie te versterken. Dit boek gaat – zoals de ondertitel zegt – over de praktijk van relatietherapie.

Eerst schetst de auteur haar model van een goed functionerende samenleefrelatie. Daarna beschrijft ze het verloop van de therapie vanaf het eerste contact met het paar tot en met de afsluiting. In de exploratieve fase maakt ze gebruik van een genogram. Wachtel besteedt veel aandacht aan de opbouw van de werkalliantie. Ze geeft aan hoe je het positieve in het paar naar boven haalt, hoe je omgaat met verlangens en kwetsuren en hoe je komt tot de invulling met gedrag na nieuwverworven inzichten. Verder geeft Wachtel weer hoe ze een werkelijke emotionele ontmoeting binnen het paar helpt tot stand komen en hoe ze de sterktes in een koppel naar voor

haalt, hoe ze de sessies structureert en hoe ze omgaat met tegenstrijdige verwachtingen en verschillen in copingstijl. Ze illustreert dit alles uitvoerig met levendige gevalsbeschrijvingen. Het boek wordt afgerond met een hoofdstuk van Paul Wachtel over de integratie van therapeutische scholen.

Uit dit boek blijkt opnieuw dat relatietherapie eruit bestaat dat men de partners met elkaar aan het werk zet. De therapeut doet dit door de partners eerst in zichzelf te laten kijken aan de hand van kleine, open, bijna zinloze vraagjes (Wat gebeurt er nu bij jou? Wat komt er in je op? Wat voel je nog?), hen dan te helpen om een boodschap aan de partner te formuleren en daarna die partner te helpen invoelen en die empathie ook aan de eerste duidelijk te maken (Heb je dat ook gezien? Heb je gehoord hoe belangrijk het is voor hem dat jij van je verjaardag kon genieten?). Heel uitzonderlijk volgt een advies of toepassing van een therapeutische techniek. Het originele van het boek zit hem in de manier waarop ze dit alles beschrijft. Voortdurend schrijft ze haar tussenkomsten letterlijk neer en ook haar innerlijke monoloog wordt steeds opnieuw zeer gedetailleerd weergegeven.

Dit is een van de meest realistische boeken over relatietherapie die ik in mijn veertigjarige praktijk ben tegengekomen. De rijkdom van het boek is dat de auteur steeds letterlijk aangeeft wat ze in therapie zegt en vooral ook hoe ze daartoe komt. Dit is zeer uitzonderlijk tussen de meer dan vijftig boeken over relatietherapie die ik heb mogen recenseren. Zowel een ervaren relatietherapeut als een clinicus in

The heart of couple therapy – Knowing what to do and how to do it

opleiding kan hier veel van leren. Wachtel geeft mooi aan hoe ze bij cruciale therapeutische momenten haar tussenkomsten kiest. Niet alleen de inhoud ervan maar vooral de manier waarop ze de dingen aanbrengt, is heel interessant.

Ik citeer enkele voorbeelden. Een eerste geeft de kern weer van wat een partner zegt: 'So what I'm understanding so far is that you feel that your wife is frequently, or maybe even constantly critical of you and that it seems so unfair because you work so hard to support the family. Is that right or am I off a bit?' (p.32). Een tweede voorbeeld bevat een positieve formulering: 'I know this is a difficult topic about which you clearly have a strong disagreement, but I'm really impressed by how each of you is trying today to really hear the other's point of view' (p.42). Wanneer ze op zoek gaat naar de sterktes in de relatie zegt ze: 'Now that I have at least an initial picture of what's wrong, I want to get a solid sense of what was once good in your relationship and what might be okay in your relationship right now, even with all the problems you've just described' (p.54). Wanneer een van de partners uitsluitend negatieve gevoelens heeft over het verleden: 'I'm not sure if the negative feelings you've been having for such a long time are making it hard to remember what once went well between you, or if, even though you did end up together, the good feelings most people have in the beginning just weren't there for you' (p.55).

Merk op hoe ze alle mogelijkheden openlaat. De lezer wordt uitgedaagd om zowel over de inhoud als over de formulering te reflecteren. Zo brengt dit boek je bij de kern van wat relatietherapie zou kunnen zijn.

Ervaren therapeuten leren voorname-lijk nog van anderen door hen aan het werk te zien of door te lezen wat ze letter-

lijk zeggen, veel meer dan door wat die therapeuten zeggen over wat ze doen. Verder is er vaak een verschil tussen wat therapeuten doen en wat ze daarover zeggen. In dit boek zie je Wachtel aan het werk. Dat inspireert.

Ik heb enkele bedenkingen bij de praktijk die Wachtel beschrijft. Zo vind ik het gebruik van een genogram in relatietherapie zelden nodig: een goede anamnese van elke partner en de relatie zou moeten volstaan. Wat betreft het verwerken van problemen bij liefdesaffaires vind ik onze eigen manier van werken (Luyens & Vansteenwegen, 1999) een aanvulling omdat ze bepaalde therapeutische interventies koppelt aan de verschillende fasen in het verloop van dit proces. Verder vind ik dat Wachtel de partners in de loop van een therapie bij de minste aanleiding apart ziet. Zo ben ik het helemaal niet met haar eens wanneer ze de seksuele verwachtingen van de partners apart explo-reert. Ik zou verkiezen dat dit heel bewust in de aanwezigheid van de partner gebeurt, zodat die iets leert over de seksuele aarzelingen van de ander. Ook wanneer een van beide partners te boos is om over deze boosheid te spreken stelt zij een individuele sessie voor. In een dergelijke situatie lijkt het me juist zinvol om de exploratie van deze gevoelens in de relatietherapie zelf te doen. In mijn ervaring is het apart zien van de partners uitsluitend nodig wanneer het gaat om persoonlijke levensbeslissingen van een van de partners.

Het naschrift van Paul Wachtel over de grondslagen van verandering in individuele (sic) en relatietherapie past niet in dit praktijkboek. Maar mijn besluit blijft: dit is een origineel en rijk handboek over relatietherapie.

The heart of couple therapy – Knowing what to do and how to do it

Alfons Vansteenwegen, psycholoog, relatietherapeut en seksuoloog. Voordien Hoofd Communicatiecentrum voor Echtparen, KULeuven. E-mail: alfons.vansteenwegen@kuleuven.be.

Constructieve verbindende gespreksvoering – Voor familieleden en andere naastbetrokkenen – Over het verbeteren van het contact met iemand met psychose

Tom Rusting & Tiny van Hees (2017). Utrecht: GGZ familiecoaching. 21 pp. Gratis.

De reader *Constructieve verbindende gespreksvoering* is gratis te downloaden op de website van GGZ familiecoaching, via de volgende link: <http://ggzfamiliecoaching.nl>, in het menu 'naasten' bij tabblad 'voor naasten van zorgmijders'.

Jan Meerdinkveldboom

In de jaren tachtig en negentig heb ik lang gewerkt op een klinische afdeling voor jongeren met een zogeheten 'eerste psychose'. Als mensen in een psychose verkeren, ervaren ze de realiteit volstrekt anders dan hun omgeving. Wanen zijn voor hen geheel waar en zintuiglijke ervaringen (hallucinaties zoals beelden zien die er niet zijn en het horen van stemmen) evenzo.

De behandeling bestond primair uit het verminderen of onderdrukken van deze verschijnselen en de jongeren, hun familie en netwerk leren met deze verschijnselen om te gaan. Als dat lukte konden zij, meestal slechts ten dele, weer deelnemen aan maatschappelijke activiteiten. Maar een deel van deze groep bleef last houden van psychotische klachten. Dat belemmerde in hoge mate het contact met hun

Literatuur

Luyens, M. & Vansteenwegen, A. (1999) Therapeutische interventies bij problemen met relaties met derden. *Systeemtherapie*, 11(2), 138-153.

omgeving. Tom Rusting en Tiny van Hees hebben een reader geschreven waarin zij op heldere wijze uiteenzetten hoe familieleden contact met iemand met een psychose kunnen krijgen en behouden. Het is een heldere wegwijzer geworden die goed praktisch toepasbaar is.

Rusting en Van Hees zijn de twee leden van het team toeleiding en terugleiding. Het team zoekt samenwerking met de familieleden van mensen die noodzakelijke zorg mijden. Familieleden krijgen ondersteuning bij het toe- of terugleiden van de patiënt naar de behandeling. Door middel van een pilot in de regio Utrecht, en met een subsidie van ZonMw, onderzoeken zij hoe effectief deze benadering is.

Rusting werkt als familie-ervaringsdeskundige. Hij heeft zelf ervaring in zijn eigen gezin met iemand die zorg meed en inmiddels ook veel ervaring met het coachen van familieleden in een vergelijkbare situatie. Van Hees is een ervaren sociaal-psychiatrisch verpleegkundige. De reader is ontstaan uit meer dan tien jaar ervaring met coachingsgesprekken.

Het uitgangspunt in de constructieve verbindende gespreksvoering is een open houding met oprechte belangstelling voor de werkelijkheid van degene met een psychose, zonder oordelen of tegenspreken. Gedachten over 'de waarheid' moeten steeds losgelaten worden.

In een negental bondige hoofdstukken worden de mogelijkheden besproken om een switch te maken van kritisch gezinslid dat niets gelooft van de werkelijkheid