

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online) tijdschriften van Boom uitgeverij 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. Auteursrecht ten aanzien van tekst- en datamining en machinelearning is nadrukkelijk voorbehouden.

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 (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

No part of this article may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher. No part of this publication may be reproduced in the context of text and data mining for any other purpose which is not expressly permitted by law without permission of the publisher.

Socratische dialoog als basis van CGT

Bespreking van

CHRISTINE PADESKY & HELEN KENNERLEY (red.). (2023). *Dialogues for discovery: Improving psychotherapy's effectiveness*. Oxford University Press. 527 pp., € 51,95. ISBN 9780199586981

► VINCENT VAN BRUGGEN

Op 29 september 2023 gaf Christine Padesky op de vooravond van een door PsyZo! georganiseerd symposium een online lezing met de titel *Action and dialogue in psychotherapy: A dance of equals*. In deze lezing beschreef zij het psychotherapeutische proces als een dans waarin er voortdurend interactie plaatsvindt tussen de socratische dialoog (een onderzoekend gesprek) en activerende onderdelen, zoals rollenspelen, gedragsexperimenten en imaginaire technieken. Padesky sprak anderhalf uur lang, keek met vriendelijke blik recht in de camera en dit verveelde geen moment. Door haar woorden ging psychotherapie er inderdaad uitzien als een dans en werd het heel vanzelfsprekend dat reflectie en actie steeds hand in hand gaan. Ik was dan ook erg benieuwd naar haar boek dat ongeveer gelijktijdig uitkwam, *Dialogues for discovery: Improving psychotherapy's effectiveness*, dat gaat over een van de twee danspartners, namelijk over de socratische dialoog.

De socratische dialoog is een veelgebruikt begrip, zowel binnen de cognitieve gedragstherapie als daarbuiten. Vaak wordt benadrukt dat het daarin gaat om een gesprekshouding waarin iemand onbevooroordeeld en open luistert en vragen stelt, en op deze manier een gesprekspartner helpt om tot inzichten te komen. Daarnaast worden bepaalde gesprekstechnieken aan de socratische dialoog verbonden, zoals het verhelderen van de voor- en tegenargumenten voor een gedachte, het veranderen van perspectief ('Hoe zou je collega hier tegen aankijken?') of het gespeeld aannemen van een extreem standpunt om de ander uit te lokken ('advocaat van de duivel').

Padesky en haar medeauteurs geven in de eerste twee hoofdstukken van het boek achtergrondinformatie bij de socratische dialoog. Ze lichten hun eigen model toe, dat bestaat uit vier stadia: [1] verhelderend vragen, [2] empathisch luisteren, [3] samenvatten, en [4] analytisch en verbindend (*synthesizing*) vragen. Met deze indeling in vier stappen onderscheiden de auteurs hun methode van socratische vragen in het algemeen, waarbij er geen gebruik wordt gemaakt van een specifieke gespreksstructuur. Verder benadrukken de auteurs dat het gaat om een dialoog waarin *beide* partners

op zoek zijn naar nieuwe inzichten. Dit vraagt van de therapeut dat deze flexibel is en er steeds voor openstaat dat de eigen aannamen of plannen moeten worden bijgesteld. Dit laatste onderscheidt hun benadering van het gebruik van de socratische dialoog om iets uit te leggen of om iemand gericht tot een specifiek inzicht te doen komen.

In de volgende hoofdstukken van het boek wordt geïllustreerd hoe het vierstadiummodel van de socratische dialoog kan worden toegepast bij bijvoorbeeld depressie en angststoornissen, in de behandeling van kinderen en jongeren, en in groepstherapie. Anders dan bij andere cognitieve therapieën gaat dit boek er niet van uit dat eerst disfunctionele gedachten moeten worden uitgewerkt en geloofwaardigheidsscores bepaald, hoewel de methode daar wel mee kan worden gecombineerd. De gesprekken in het boek volgen steeds de vier benoemde stadia, waarbij de therapeuten na het nieuwsgierig bevragen van de cliënt en het uitwerken van een bij voorkeur uitgeschreven samenvatting, door verdiepende vragen de cliënt tot meer helpende inzichten proberen te laten komen. Zo kan een cliënt in de vierde fase van de dialoog de vraag worden gesteld hoe de informatie over verschillende persoonlijke successen te verenigen is met het idee een 'complete mislukking' te zijn.

Het lezen van *Dialogues for discovery* was voor mij een dubbele ervaring. Enerzijds werkt het enthousiasme van Padesky en haar medeauteurs voor socratische gespreksvoering aanstekelijk. Zij laten overtuigend zien hoe belangrijk het is om cliënten vooral zelf na te laten denken en hen te ondersteunen bij hun eigen ontdekkingsproces. Anderzijds vond ik het boek wel erg uitgebreid, herhalend en bij vlagen zelfs langdradig. Dit komt onder meer omdat de belangrijkste aspecten van het gespreksmodel al zijn uitgelegd in de eerste 93 bladzijden en dat de overige hoofdstukken gaan over de toepassing ervan, maar dat daarin dezelfde uitgangspunten vaak weer terugkomen.

Daarnaast komt het gespreksmodel dat de auteurs presenteren vrijblijvend over. Hier wreekt zich volgens mij hun claim dat het boek voor therapeuten van alle therapeutische richtingen geschikt is, zodat het de lezer niet duidelijk wordt binnen welke richting de aangehaalde gesprekken plaatsvinden. Op pagina 229 bijvoorbeeld suggereert een therapeut een cliënt om haar overleden man te vragen om in een droom aan haar te verschijnen. In een volgend gesprek vertelt de cliënt dat dit inderdaad gebeurd is. Het is een bijzondere anekdote en de suggestie zal deze cliënt best geholpen hebben, maar hiermee verlaten we wel het terrein van de wetenschappelijke psychologie. Ook op andere momenten lijken de gesprekken alle kanten op te kunnen gaan. Het is moeilijk voorstelbaar dat al dat praten ook werkelijk tot actie of blijvende inzichten gaat leiden. In de lijn van Padesky's metafoor van psychotherapie als een dans, leert *Dialogues for discovery* een therapeut de danspassen, maar heeft die de choreografie van een therapeutische methode nodig om niet doelloos door de ruimte te blijven dwalen.

Een CGT-therapeut die meer wil leren over socratische gespreksvoering vindt in dit boek veel inspiratiemateriaal. Daarbij raad ik aan om regelma-

tig een hoofdstuk te lezen, dus niet het hele boek in één keer. Persoonlijk vond ik het hoofdstuk over groepstherapie erg inspirerend. Hierin wordt duidelijk geïllustreerd op welke manieren een therapeut een groep actief aan het denken kan zetten met behulp van de socratische methode, bijvoorbeeld door groepsgenoten te laten nadenken over elkaars inbreng.

Vincent van Bruggen is supervisor en docent CGT, en werkzaam als gz-psycholoog bij Mindfit Zwolle. *Correspondentieadres:* vincentvanbruggen@gmail.com