

BOEKBESPREKING: door dr. Paul Soons, klinisch psycholoog/psychotherapeut

“Circle of Awareness”

Using the body as a mirror for thoughts: a psychotherapeutic approach

Auteur: Willem Fonteijn

Uitgever: Warden Press, 2016

“The circle of Awareness” is de titel van het boek, waarin een innovatieve methodiek beschreven wordt, die uitstekend past in wat genoemd wordt de derde generatie cognitieve gedragstherapieën. Hieronder vallen oa de Mindfulness Behavioral Cognitive Therapy (MBCT), Acceptance and Commitment Therapy (ACT) en Compassion Focused Therapy (CFT). In al deze therapieën is een grote rol weggelegd voor mindfulness, bewustzijn en acceptatie.

“The Circle of Awareness” is ontwikkeld door Willem Fonteijn, een ervaren cognitief psychotherapeut. De aanpak is samengesteld uit drie elementen: allereerst wordt gebruikt gemaakt van een aangepaste versie van een experientieel groeps training format, namelijk het zogenaamde ZEGG-forum ([www.zegg.de](http://www.zegg.de)). Deelnemers zitten in een cirkel, terwijl een deelnemer een probleem exploreert midden in de groep. Deze krijgt instructies van de trainer en de groep mag feedback geven; zij luisteren niet alleen verbaal en intellectueel, maar letten ook op bijvoorbeeld toonhoogte en lichaamsbewegingen. Een tweede ingrediënt is Vipassana meditatie ofwel mindfulness meditatie. Mindfulness, zoals gedefinieerd door Kabat-Zinn (1990), betekent aandacht geven op een bepaalde manier, gericht, in het hier en nu, niet (ver)oordelend. Dit geeft een basis om anders met je problemen en klachten om te gaan.

Voorgaande twee elementen worden geïntegreerd in een cognitief gedragstherapeutisch groepstherapie programma, dat gebaseerd is op COMET (Competative Memory Training). Hier wordt onder meer gebruik gemaakt van contraconditionering, imaginatie, lichaamshouding en gelaatsuitdrukking en muziek (Korrelboom, 2011).

Het boek bestaat uit 33 hoofdstukken. In het begin wordt beschreven hoe de “the circle of awareness” werkt: centraal thema is zelfexploratie en awareness/bewustzijn. Een deelnemer stapt in de cirkel en presenteert een probleem, terwijl de andere deelnemers in staat zijn om goed te observeren, met name ook de lichaamsreacties van de explorerende deelnemer in de cirkel; de trainer faciliteert het bewustwordingsproces. Vervolgens wordt een veelheid aan thema’s opgepakt, met awareness als rode draad, bijvoorbeeld de functie van, de conditionering, het transformeren, het therapeutisch gebruik etc. De verschillende thema’s zijn vooral bedoeld om het bewustzijn van de lezer te vergroten.

Het boek is Engelstalig en prettig leesbaar geschreven en goed geredigeerd. De lezer wordt meegenomen in de sfeer van de therapie. Het is ervaringsgericht, awareness staat centraal, en is geïllustreerd met vele voorbeelden en casussen.

Alles overziend is “the circle of awareness” een experientiele en omvattende vorm van psychotherapie, die niet alleen naar gedrag en cognities kijkt, maar ook emoties, motoriek en lichamelijke sensaties. Door zijn omvattende karakter is het daardoor een welkome aanvulling op de gangbare (cognitieve) gedragstherapieën van de eerste en tweede generatie.

Konkluderend is het een innovatieve en veelbelovende vorm van therapie, die succesvol gebleken is bij post-master psychologen en bij kleine groepen patienten. Deze is als het ware practice-based en zit in zijn pioniersfase. Wil deze vorm van therapie echter bredere ingang vinden, dan is het noodzakelijk dat er effectonderzoek opgezet wordt, bij verschillende doelgroepen en mensen/patienten met allerlei soorten klachten en diagnoses. Alhoewel cognitieve gedragstherapie behoorlijk succesvol is bij vele klachten en patienten, zijn er ook nog veel patienten die er geen baat bij hebben. Omdat “the circle” andere ingrediënten/invallshoeken heeft en bovendien gebruik maakt van het bredere palet van functioneren, zou deze benadering een toegevoegde waarde kunnen hebben, passend in de traditie van de derde generatie gedragstherapieën. Hierdoor kan “the circle of awareness een evidence based en volwaardig lid worden van de familie der gedragstherapieën.