

# Gezonde conflicten: een uitdaging in groepstherapie

*Verslag van de workshop van Rob Koks en Gonnie Kügel.*

Door **Silvia Pol**, klinisch psycholoog/psychotherapeut en supervisor NVGP.

In lentesfeer in een mooie zaal in Antropia doen we in een dubbele kring een ervarings-oefening. In twee rollenspellen komen fasen van groepsontwikkeling aan de orde, in het bijzonder spelen we het omgaan met conflict in de autoriteitscrisis en in de intimiteitscrisis uit. Hoe spannend het werken in groepen kan zijn, merken we meteen in beide situaties. In het eerste rollenspel stelt een groepslid vragen bij de begintijd van de groep. Het is meteen spitsroeden lopen wanneer agressieve krachten actief raken, waarbij niet alleen veroordeling, maar ook diskwalificatie en uitstoting dreigen. De groepstherapeut weet een balans te vinden tussen enerzijds ruimte geven aan negatieve gevoelens en niet te snel steunen, en anderzijds het naar zich toe trekken van agressie en daarmee veiligstellen van de onderlinge communicatie tussen de groepsleden.

In het tweede rollenspel kondigt een groepslid het eigen afscheid aan over een week, met een voorstel om buiten de groep samen te gaan eten. Ook hier ontstaat onmiddellijk hoogspanning, waarbij zowel de groepstherapeut als de groep als geheel gediskwalificeerd raken. Wat doet de groepstherapeut moeilijk, maar ook,

welk nut heeft de groep nog als dit groeps- lid afscheid neemt? De groepstherapeut moet veel verdragen en wordt weinig inter- veniëren gegund, maar gaandeweg ontstaat ruimte voor het horen van meerdere groepsleden met verschillende wensen om- trent het afscheid, en verschillende ver- wachtingen ten aanzien van de groep.

Hoewel beide rollenspellen kort duren (7-10 minuten) ontstaat een levendige dyna- miek waarbij het dilemma van de groepsthe- rapeut duidelijk ter tafel komt. De verlei- ding is te vroeg bij te sturen en negatieve gevoelens te weinig ruimte te laten. Aan de andere kant, wanneer negatieve gevoelens te vroeg en te veel ruimte krijgen, ontstaat een grote onveiligheid tussen groepsleden onderling en staat het voortbestaan van de groep op het spel.

## **Het potentieel van conflict**

De workshop begon met een theoretische inleiding waarin het destructieve en con- structieve potentieel van conflict werd be- sproken. Agressie gericht ingezet op een functioneel doel kent een sterke constructie- ve kracht. Dysfunctioneel wordt agressie

wanneer deze ongericht blijft. De groepstherapeut heeft als taak een veilig kader te bieden; een evenwicht tussen grenzen (*limit-setting*) en begrijpen (*holding* en *containment*).

Groepen hebben de natuurlijke neiging zich te ontwikkelen. Een groepstherapeut heeft als taak de groep te helpen om tot een zo zelfstandig mogelijk functioneren te komen. Mensen die bij elkaar worden gezet, vormen niet meteen een functionerende groep. Een groep moet tegenstellingen, spanningen en conflict overwinnen om tot een volgend niveau van ontwikkeling te komen. Daarvoor is het nodig om te kunnen reflecteren op jezelf en op elkaar. Het gaat om een complexe taak waarbij de groepstherapeut de groep zo goed mogelijk probeert te steunen.

Om van een beginnende groep naar een gezonde ‘werkgroep’ te komen, doorloopt een groep een ontwikkeling van afhankelijkheid en een succesvol kunnen verrichten van eenvoudige taken, naar zelfstandigheid en een weten om te gaan met complexe taken. Deze ontwikkeling verloopt via de fasen die beschreven zijn door Levine: parallelfase, autoriteitscrisis, opnemingsfase, intimiteitscrisis, wederkerigheidsfase, separatiecrisis en loslatingsfase. In elke fase zit een relatief rustige periode, waarin volgens duidelijke rollen en normen kan worden gewerkt. Relatief onrustige perioden bestaan rond een bepaald thema of conflict waarin de groep verdeeld raakt over de bestaande (ontwikkelings)wens en de bijbehorende angst. Oplossingen die meer bewegen naar de wens houden doorgaans verruimende op-

lossingen in, en oplossingen die meer bewegen naar de angst staan voor beperkende oplossingen. In het conflictmodel van Whitaker & Liberman en Malan wordt beschreven hoe ontwikkeling stagneert wanneer de afweer op de voorgrond blijft staan tegenover de wens en de angst.

Als groepstherapeut is het van belang te herkennen in welke fase de groep zich bevindt en te weten welke vorm van hulp deze specifieke doelgroep nodig heeft, om te weten welke interventie gewenst is. Richt je je interventie op de wens, de angst of de oplossing? Borderline patiënten kennen vaak een hoog angstniveau en als groepstherapeut help je dan de angst te verwoorden die er leeft. Neurotische patiënten kennen veelal een overmatige remming van agressie, dan helpt de groepstherapeut door groepsleden uit te nodigen woorden te geven aan agressieve gevoelens. Wens, angst en afweer moeten samen in evenwicht blijven. Veel beperkende oplossingen blokkeren de ontwikkeling van een groep, veel verruimende oplossingen bevorderen de overgang naar een volgend niveau van groepsontwikkeling.

### **Boodschap**

De heldere boodschap in deze workshop is deze: ‘Geef ruimte aan het uiten van negatieve gevoelens! Negatieve gevoelens zoals teleurstelling en kritiek moeten een plaats krijgen in de communicatie. Steun niet te snel maar valideer vooral. Wees als groepstherapeut dienend aan de taak.’ De groep moet bij de groepstherapeut terecht

kunnen met negatieve gevoelens tegenover hem/haar. Wanneer deze ruimte er niet is, keren groepsleden zich naar elkaar en dreigt zondebokvorming en uitstoting. Een groep die zonder morren aan het werk gaat, wordt als gevaarlijk gezien want waar blijft de agressie? Deze behoort niet ongericht een eigen weg te kunnen gaan volgen.

### **Theorie en praktijk**

Zoals het in een groep in ontwikkeling behoort te gaan, was er na afloop discussie over de gewenste hoeveelheid theorie en oefening in een workshop. Meningingen daarover liepen uiteen, sommigen wilden meer oefening en minder theorie, anderen vonden het een goed evenwicht. De beide workshop-aanbieders lieten ons als deelnemers de ruimte om verwachtingen, teleurstellingen en wensen uit te spreken, en van mening te verschillen. De naar mijn mening nooit te veel besproken theorie – ik denk meteen aan de uitslag van het referendum in Turkije waarmee een keuze is gemaakt voor het meer macht bieden aan de zittende president Erdogan, een inperkende oplossing – werd zeer helder uiteengezet en vervolgens voelbaar gemaakt in de rollenspellen, maar ook in de discussie achteraf. De theorie blijft een zeer belangrijk richtsnoer en daarmee steun voor de dagelijkse praktijk. Het is duidelijk dat het steeds opnieuw moet vragen, met name ook van de therapeut, om negatieve gevoelens ruimte te bieden en verruimende oplossingen te stimuleren. Veel dank aan Rob Koks en Gonnie Kügel voor deze leerzame workshop!