

Congres NVGP 22 maart 2024

EMOTIES IN DE GROEP



Daniël Helderman - Emoties: het water in de zee van relaties

Veel mensen maken onderscheid tussen positieve en negatieve emoties, zich niet realiserend dat dit een uitgesproken ik-gericht perspectief is waardoor morele oordelen nooit ver weg zijn. In deze lezing wordt een nieuw model van emoties – het Maalstream model – gepresenteerd dat de relatie centraal stelt. Verbondenheid, hoe aangenaam of ongemakkelijk ook, is het vertrekpunt. Zonder dat geen blijdschap, verdriet, angst of boosheid. In lichaamstaal maakt emotie duidelijk of een interactie aan een (al dan niet) bewuste behoefte tegemoet komt. Door de aandacht te richten op de relatie tussen zelf en anderen, komen hele wezenlijke eigenschappen van emoties aan het licht. Wanneer zoeken we toenadering, wanneer zijn we geneigd om de ander te mijden? Hoe zien we de ander; bestempelen we die als goed of slecht? Reiken we naar de ander vanuit liefdevol verlangen of willen we onze eigen onvrede kwijt door de ander te bevechten? Of is het geen kwestie van of-of, en willen we vaak verwarrend veel dingen tegelijk?

Mensen zijn geen eendimensionale wezens. Emoties haken aan relaties van vroeger maar kunnen ook acuut opspelen in het hier-en-nu. Het delen van emoties is dus niet vanzelfsprekend. Het laat iets van onze hoogstpersoonlijke geschiedenis zien, van onze eigen (on)vertrouwdheid met een binnenwereld die mogelijk de littekens draagt van verlatenheid en geweld. En misschien nog het meest riskant: het delen van emoties toont onze behoefte aan begrip, met gevaar voor afwijzing, uitsluiting en ridiculisering. De groep is zowel de oorspronkelijke bron als een krachtig middel in het heden om onbenoemde belevingen en behoeftes helder te krijgen. Een groep die veilig genoeg is om samen bij verstomd gevoel stil te staan, is een groep waarin mensen meerdere kanten van zichzelf kunnen ervaren. Zo kan verbinding helen.

De focaal conflict theorie van Whitaker en Lieberman gaat hierbij uit van een voortdurend veranderende psychodynamiek op groepsniveau. De groep zoekt per thema naar een evenwicht tussen een onbewuste wens en de angst, schaamte of schuld die daardoor opgeroepen wordt. Nu komen deze onbewuste wensen (behoefte) vooral aan de oppervlakte wanneer emoties hoog oplopen en geuit worden. Emoties zijn in het Maalstream model tenslotte de relationele boodschappers van onbeantwoorde behoeftes. Groepstherapeuten dienen daarom over vier basisvaardigheden te beschikken: emotioneel stimulerend, zorg biedend waar nodig, betekenis verlenend en leidinggevend. Om de veiligheid in de groep te vergroten kan het hen helpen om te begrijpen dat een wens ook onbewust kan blijven zonder dat er een van een volgroeid angst-, schaamte- of schuldgevoel sprake is. De focaal conflict theorie borduurt namelijk voort op het psychodynamische concept van een neurotisch innerlijk conflict. Bij borderline of psychotisch gekleurde afweer van een onbeantwoorde behoefte ligt de reactieve angst niet net onder de oppervlakte; zij verschuilt zich net als de verontrustende wens meer in de diepte.

Het is zeker niet eenvoudig om op het spoor komen van onderliggende spanningsvelden en om ruimte te maken voor bevrijdende betekenis. Wanneer authentieke emoties uit zicht zijn, blijft het gissen welke onbeantwoorde behoeftes het meest urgent zijn. Daarom in deze lezing ook een antwoord op de vraag: “Wanneer emoties worden afgeweerd, waar blijven ze dan?” Praktische handvatten worden geboden voor de omgang met neurotische, borderline en psychotische tendensen in de groep en voor de borging van een veilig emotioneel klimaat.