

**Over de Grenzen van Groepstherapie** – Wrapup gedicht NVGP-congres 27 maart 2026  
ter plekke geschreven en voorgedragen door Tanja ter Brake

Grensgevallen, grensgevallen  
't is laveren op het veld  
als die mensen, al die grenzen  
en de tijd die tikt en telt

Grensgevallen, grensgevallen  
wij mensen zijn soms landen  
handen die niet thuis  
gevoelens die niet pluis

Zijn jouw grenzen poreus  
of durf je je heus wel uit te spreken  
en kan je het verdragen  
als mensen boos worden  
zich aan de kant gezet voelen  
of ga je ze verwennen, verwaarlozen  
we bedoelen het vaak zo goed

Durf jij jezelf te zijn?  
En wat is dan jezelf?  
Voel je je authentiek?  
En als je later ziek bent en dood zal gaan  
zeg je dan: het is okee,  
ik ben echt mezelf geweest  
i did it my way

De delen van onszelf die we niet willen zijn  
die pijn doen of we niet willen  
zijn we die ook of verschillen die van onze identiteit  
en raken we door enkel in ons eentje  
hard na te denken over wie we zijn  
onzelf niet juist meer kwijt

Hebben we elkaar niet ook nodig  
om tot onszelf te komen  
en als we dromen van onbelemmerde zelfexpressie  
hoe zit het dan met de balans met impressie  
te weinig expressie kan leiden tot een implosie  
of maskering

te veel, zit je in je eigen bubbel  
het werkt allemaal hartstikke dubbel  
hoe is je dans met expressie en impressie  
is het in balans?

Moet het niet gaan over relationele authenticiteit  
dat interactie leidt tot jezelf als resultaat  
en hoe gaat het met je eigen blinde vlekken  
kan een gesprek met AI die niet te veel bedekken

Groepstherapie zit in de lift  
en wordt steeds meer gezien als gamechanger  
dat maakte de NVGP-voorzitter blij  
van tweede naar eerste keuze  
groepstherapie komma tenzij

De affectieve onderstroom golft en klotst altijd tegen de rand  
tegen de kaders van de regels of de tijd  
er is altijd iets acuuts met Lisa aan de hand  
twee minuten voor het einde

Is optimale frustratie de bron van groei  
het net niet krijgen wat je wilt  
zorgt dat niet dat je dan beweegt  
en hoe ga je om met opeens dissociatieve slaap  
verdraag je dat  
en hoe zit het met agressie en woede  
is het vuur dat beweegt, dat leeft, dat creëert  
of vastgeplakte hardgestolde haat  
waardoor iemand heeft geleerd  
dat alles wat dichtbij komt  
kapot moet

Wanneer stop je?  
Wanneer is het klaar?

En hoe zit het met de fundamentele teleurstelling  
je zult nooit alles vinden dat je zoekt in therapie  
daar hebben we gewoon mee te dealen  
en de wonden uit de kindertijd kunnen we enkel laten healen  
als we laten voelen en laten beleven  
écht voelen als is het maar even niet vermijden

Er kwam ook een duidelijk lesje:  
duidelijke kaders geven ook meer agressie  
(eindrijm, gotta love it 😊)

Wanneer stop je?  
Wanneer ben je nou eigenlijk klaar?  
We hadden het over klachten en geschillen  
we willen geen gedoe  
maar opgelet er is een WKKGZ  
claims tuchtcolleges en de wet BIG  
waar lig je van wakker  
zijn het nachtmerries of dromen  
een goed gesprek kan veel voorkomen

Het tuchtrecht gaat momenteel niet altijd even lief  
het voelt nog iets te veel punitatief  
(nieuw woord geleerd!)  
Hoe zit het met de WGBO  
kan je de behandeling zo maar stoppen  
dan moet de reden gewichtig zijn  
wel fijn dat dan werd toegelicht wat gewichtig is

Denk dus aan de zorgvuldigheidseisen  
je hoeft geen tien te scoren  
dat was hier wel fijn om te horen  
begin tijdig en leg vast  
waarom verdere behandeling niet meer past

Procedures en alle hoepels die onder je huid gaan zitten  
die kunnen je best gaan raken  
dus heel belangrijk advies  
om je niet gek te laten maken

Maar okee, niet gek laten maken  
maar wie ben jij dan?  
Wie zijn wij dan zelf?

Misschien zijn we ons valse paspoort  
zijn we onze lengte in centimeters  
en is het de kunst om van onszelf te houwen  
voor een vogel kun je geen grenzen bepalen  
wel een kooi bouwen

Misschien zijn we ruimtevaarders  
geen oplossing maar een mogelijkheid

en is het een kwestie van tijd  
tot je grootste angst opeens in werkelijkheid  
mee blijkt te vallen  
en alle doembeelden van tomaten en rotte eieren  
veranderen in applaus

Misschien maken we er helemaal niet zo snel een potje van  
als we zelf denken  
Misschien zijn we de NEE als we niet op het potje willen  
en gillend de filmopname stoppen

Volgend jaar zeventig jaar  
een platina jubileum  
het is aan de hand  
1,2 april op je hand  
levenslang in de groep  
twee dagen in Doorn  
één nacht samen doorbrengen

En misschien hebben we elkaar nodig  
om tot onszelf te komen  
dus dansen we de hele nacht samen  
als dit een droom is  
dan droom ik jullie erbij  
en voor de zon komt, heb jij al lang gezegd  
die droom van jou  
is niet zo slecht  
die droom van jou en mij  
is echt