



Humor in groepstherapie

Op zaterdag ligt de weekendeditie van de krant bij ons prominent op de eettafel. Een uitnodiging voor onszelf om in het weekend in alle rust te lezen, nieuwsberichten, achtergronden bij het nieuws, opiniestukken en artikelen over kunst en cultuur. Stiekem ook met de wens dat de kinderen (11 en 13) de krant ook eens doorbladeren, echt lezen hoeft nog niet eens. Helaas moet de dag nog komen dat zij een blik werpen in een serieuze krant. Wel blijven zij op de hoogte van wat er speelt in de wereld. Toen zij jonger waren via het *NOS Jeugdjournaal* en inmiddels via de sociale media. Korte filmpjes op YouTube en vooral TikTok zijn hun bron van kennis en nieuws. Jammer genoeg moeten we constateren dat niet alles klopt wat zij voorbij zien komen, omdat er regelmatig nepnieuws bij zit (Vitale, 2023).

Mijn kinderen kijken natuurlijk geen TikTok om op de hoogte te blijven van het nieuws, maar vooral vanwege alle grappen, *pranks* en leuke experimenten en uitdagingen die zij in korte video's voorbij zien komen. Regelmatig hoor ik ze lachen of komen ze iets grappigs laten zien. Niet het wereldnieuws, maar humor is waar het vaak over gaat bij ons aan tafel.

Humor in brede zin speelt niet alleen binnen mijn gezin een belangrijke rol, maar ook in de samenleving, binnen vriendschappen, in contacten met collega's. In kunst, literatuur en films is humor alom aanwezig. Sociaal psycholoog Madelijn Strick (2020) stelt in haar boek *Humor is een van de vier pijlers onder het universum* dat humor de smeerolie is in ons sociaal functioneren, en een essentiële vorm van creatieve intelligentie. Dick Zijp (2023) schrijft in zijn proefschrift met de titel *Comedians without a cause. The politics and aesthetics of humour in Dutch cabaret (1966-2020)* over de belangrijke rol die cabaretiers spelen in de samenleving en het politieke debat.

En hoe zit het met het gebruik van humor binnen groepstherapie?

Een snelle zoektocht naar artikelen over groepstherapie levert weinig resultaten op en veelal wat verouderde literatuur. In ons eigen tijdschrift *Groepen* haalt de zoekterm 'humor' geen artikelen naar boven die specifiek gaan over humor in groepstherapie. Wel zijn er auteurs die in hun bijdrage iets schrijven over humor binnen (groeps)psychotherapie. Frans van Paassen (2023) schreef in het decembernummer over wat

iemand een goede therapeut maakt en noemt het gebruik van humor door de therapeut een mogelijk effectief element in de behandeling. Hij citeert daarbij het onderzoek van Knox et al. (2017) dat laat zien dat humor, mits zorgvuldig gebruikt, de angst bij de patiënt kan verminderen, de stemming kan verbeteren, de therapeutische relatie kan versterken en de therapeut menselijker kan maken. Humor kan volgens dit onderzoek meer inzicht geven en een nieuw perspectief bieden, waarbij een sterke therapeutische alliantie overigens een vruchtbaardere bodem is voor het gebruik van humor in de psychotherapie. In het themanummer van *Groepen* over het NPI schrijven Nina Kamar en Carla Zevering (2019) in hun artikel over MBT-groepstherapie dat het gebruik van humor een belangrijke rol speelt in het werken met jongeren. Zij steken als groepstherapeuten veel energie in het creëren van een veilig klimaat en investeren in de groepscohesie door te verbinden, waarbij het gebruik van humor een belangrijke rol speelt. Ook hebben zij de ervaring binnen de MBT-J dat het niet te lang te serieus moet zijn, en dat uitdagingen met een speels element goed en soms beter lijken uit te pakken.

Binnen de psychotherapie komt het onderwerp humor eveneens zijdelings langs in artikelen. Slechts enkele artikelen gaan specifiek over humor en psychotherapie. Zo belichten Schalkwijk (1996) en Bouman (2018) de functie van humor binnen de psychoanalyse. Volgens Schalkwijk is het vermogen van een patiënt om humoristisch met zichzelf om te gaan een teken van innerlijke flexibiliteit, het kan bijdragen aan het integreren van gevoelens en de humor van een patiënt kan een vermogen zijn om

zichzelf te troosten. Hij concludeert dat volwassen humorgebruik door de patiënt positief te waarderen is en dat ook de therapeut humor kan inzetten om de werkrelatie te verstevigen, maar dat humorgebruik ook een valkuil kan zijn als uiting van tegenoverdracht. In lijn met Schalkwijk (1996) concludeert Bouman (2018) dat humor niet iets is wat standaard als instrument kan worden toegepast of geleerd, maar dat het binnen (analytische) psychotherapie een belangrijke functie kan hebben en de therapeutische relatie kan versterken. Humor is zoals hij zo mooi verwoord: 'Het dubbelsnijdende zwaard dat tegelijk onthult en verbergt – dat het wapen en schild kan zijn, en intimiteit kan versterken of juist afhouden.' Bij het gebruik van humor is afstemming en timing volgens Bouman van belang, net als de realisatie dat het gebruik van humor risico's met zich meebrengt. Daartegenover staat dat in het zich abtinent houden van humor eveneens een gevaar schuilt. Het niet reageren en abtinent blijven als therapeut kan net als humor onbewust een instrument zijn van verwaarlozing of zelfs een vorm van het ageren van sadistische impulsen. Recent schreef Donders (2020) in het *Tijdschrift Persoonsgerichte Experiëntiële Psychotherapie* over het gelaagde karakter van humor binnen een interactioneel en experiëntieel therapietraject. Volgens hem bezit humor de capaciteit om de therapeutische relatie te versterken en de zelfexploratie bij de patiënt te vergroten. Tevens kan het lachen om pijnlijke ervaringen ook gezien worden als een emotieregulerende vaardigheid.

Zelf moest ik bij dit laatste direct terugdenken aan een van de eerste groepen die ik

gaf. Dit was in een kliniek voor patiënten met ernstige depressieve stoornissen waar ik wekelijks een groep gaf op de afdeling.

Jan, een stille en zeer gereserveerde 70-jarige man, vertelt voor het eerst over de aanleiding van zijn opname. Na het overlijden van zijn vrouw is hij somber geworden en steeds meer geïsoleerd geraakt. Het contact met zijn kinderen is al jaren slecht. Als hij hierover vertelt blijven zijn groepsgenoten stil en ze luisteren aandachtig. Ze zijn blij dat hij na een aantal sessies eindelijk iets deelt. Als groeps-lid Eva vraagt hoe zijn somberheid heeft geleid tot zijn opname kijkt Jan schaamtevol en zijn stem wordt zachter. Hij vertelt dat hij zich op een bepaald moment zo ellendig en eenzaam voelde dat hij zich geen raad meer wist. Met inmiddels trillende stem vertelt hij hoe hij aan het begin van de avond naar een meertje bij hem in de buurt is gelopen met als doel zichzelf te verdrinken. De groep is aanvankelijk stil en onder de indruk van de openheid en de voelbare wanhoop bij Jan. Dan doorbreekt Mary de stilte. Ze richt zich met een grote glimlach en vanuit oprechte betrokkenheid tot Jan: 'Maar Jan, ik ken dat meertje wel, je weet toch ook dat het water maar maximaal dertig centimeter hoog is daar?' Jan kijkt op en begint voorzichtig te glimlachen. Mary en de overige groepsleden beginnen langzaam te lachen en ook Jan kan zijn lach niet meer inhouden en zegt: 'Ja dat weet ik wel, maar ik wilde eigenlijk ook helemaal niet dood, ik wist het gewoon even niet meer.'

Het is een ervaring die mij altijd is bijgebleven en het illustreert hoe humor in een groep kan helpen om pijnlijke gevoelens en gebeurtenissen toch te delen. In mijn werk als groepstherapeut merk ik dat humor

helpt en ik gebruik het waar dat kan. Het kan een bindmiddel zijn voor de groep, humor kan ingewikkelde onderwerpen in de groep boven tafel krijgen of gebruikt worden om wat te ontregelen of te prikkelen in een groep met veel geremde patiënten. Ook kan het helpen om in de nabespreking ontlading te vinden voor mezelf en mijn co-therapeut na een pittige groep. Natuurlijk kan humor ook verdekken of remmend werken op het groepsproces.

In dit nummer geen artikelen over humor. Wel zit er soms humor in, maar met een boodschap. We beginnen met een verhaal van onze Amerikaanse collega Bill Roller over het werk van Ariadne P. Beck en haar onderzoek naar faseontwikkeling in groepen en opkomende leiderschapsrollen. Rianne van de Kraats schrijft in haar column over bloemen en de kritische-oudermodus. Katelijne Robbertz heeft voor haar artikel de eeneiige tweeling en co-therapeuten Caroline en Jeantine Vons geïnterviewd en schrijft over tweelingenproblematiek en hun ervaringen met een online tweelingengroep die zij zelf geven. Fabian Schug, Silvia Pol en Gerben Westerhof hebben onderzoek gedaan naar veranderingen in levensverhalen gedurende (dag)klinische psychotherapie bij patiënten met persoonlijkheidsstoornissen. In haar column schrijft Sandra Schruijer over haar voorkeur voor een powerpointloze ontmoeting met studenten. Tot slot neemt Karina Schill, psychotherapeut, ons in de rubriek 'Dit is mijn groep' mee in de specifieke uitdagingen van een Engelstalige AFT-groep die gegeven wordt bij Adagio in Amsterdam.

Voordat ik dit redactioneel afrond realiseer

ik me dat als ik zelf de weekendeditie van de *NRC* uit de brievenbus haal en aan tafel opensla ook niet als eerste het serieuze wereldnieuws lees, maar begin bij de achterpagina. Ik ben dan vooral benieuwd welke politici of mediapersoonen door Youp van 't Hek aan de schandpaal worden genageld met zijn harde en provocerende humor of

over welk actuele thema in de cartoon Fokke & Sukke een grap wordt gemaakt. Mogelijk heeft die krant op tafel dus toch effect gehad op mijn kinderen en hebben ze mij vooral de achterpagina zien lezen.

Salvatore Vitale

Refereren aan:

.....

Vitale, S. (2024). Humor in groepstherapie. *Groepen. Tijdschrift voor groepsdynamica & groepspsychotherapie*, 19(1), p. 5-9.

Literatuur

.....

Donders, J. (2020). Humor als microproces. Van destructieve naar constructieve humor in een interactieel en experiëntieel therapietraject. *Tijdschrift Persoonsgerichte Experiëntiële Psychotherapie*, 58(4), p. 231-242.

Kamar, N. & Zevering, C. (2019). 'Mentaliseren to the Max': MBT voor jongeren en adolescenten. *Groepen. Tijdschrift voor groepsdynamica & groepspsychotherapie*, 14(2), p. 21-31.

Knox, S., Butler, M.C., Kaiser, D.J., Knowlton, G. & Hill, C. E. (2017). Something to laugh about: Humor as a characteristic of effective therapists. In L.G. Castonguay & C.E. Hill (Eds.), *How and why are some therapists better than others? Understanding therapist effects* (p. 285-305). Washington: American Psychological Association.

Strick, M. (2020). *Humor is een van de vier pijlers onder het universum (de andere drie ben ik vergeten)*. Amsterdam: Uitgeverij Balans.

Paassen, F. van (2023). Wat maakt iemand een goede therapeut? *Groepen. Tijdschrift voor groepsdynamica & groepspsychotherapie*, 18(4), p. 23-41.

Vitale, S. (2023). Nepnieuws en propaganda. *Groepen. Tijdschrift voor groepsdynamica & groepspsychotherapie*, 18(4), p. 5-9.

Zijp, D.C. (2023). *Comedians without a cause: The politics and aesthetics of humour in Dutch cabaret (1966-2020)*. [Doctoral thesis 1 (Research UU/ Graduation UU), Universiteit Utrecht], <https://doi.org/10.33540/1665>

.....