

Darwin, groepsprocessen en groepspsychotherapie

Over de structuur van ons vak

Willem de Haas, klinisch psycholoog, werkt als psychotherapeut, trainer en adviseur bij bureau De Haas Groepsdynamica.

Wie heeft de volgende scène niet gezien in zijn leven? Een kind – met zijn ouders op bezoek in de dierentuin – kijkt gebiologeerd naar de apen. De apen dollen wat, hebben oogcontact, maken gebaren naar elkaar en trekken gekke gezichten. Eerst onderling, maar dan opeens ook met het kind. De apen doen de gebaren van het kind na. Trekken gekke bekken terug. 'Papa! Mama! Die apen doen net als wij!' krijgt het kind enthousiast. Het kind heeft ontdekt dat wij – mensen en apen – op elkaar lijken. De mens is één van de soorten, heeft Darwin ons geleerd. Binnen de klasse der zoogdieren maken wij samen met de apen de orde der primaten uit. Tegenwoordig trekt geen weldenkend mens Darwins evolutieleer meer in twijfel. Wetenschappelijk gezien dan, want in het dagelijks leven hebben we nog steeds behoorlijk veel moeite met onze animale afkomst⁴. In onze opvoeding zijn we er voortdurend toe aangezet onze animale driften en behoeften onder controle te brengen. In dit proces verliezen we het contact met onze dierlijke afkomst bijna helemaal.

Volgens veel primatologen en zoölogen is deze ontkenning van onze animale afkomst wijdverbreid. We zien onszelf het liefst als logisch denkende en cognitieve wezens die zich ver van onze dierenafkomst af hebben ontwikkeld.

Dat wij in de loop van de evolutie grotere hersenen hebben ontwikkeld, en daarmee een enorm vernuft om te beredeneren, voorspellen en berekenen, en instrumenten te maken die talloze malen complexer zijn dan het takje waarmee dierentuinapen eten uit de gracht vissen, is evident. Maar even evident is het dat ons gedrag veel dierlijke kenmerken heeft. Zéker als het gaat om ons sociale gedrag, ons gedrag in groepen.

⁴ Waal, F. de (2006). *De aap in ons*, p 44.

Waar komen onze groepsprocessen vandaan?

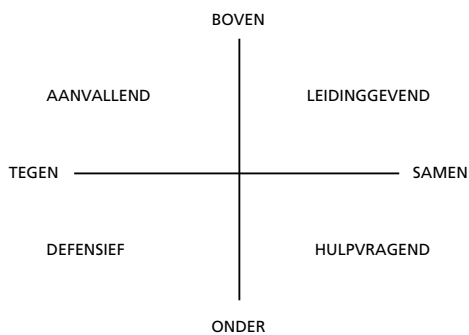
Enkele feiten over die animale afstamming: zo'n 5,5 miljoen jaar geleden zijn wij ons als mensensoort gaan differentiëren van de primaten waarmee we het meest verwant zijn: de chimpansee en de bonobo⁵. Met hen delen we een gemeenschappelijke voorouder en zijn we genetisch voor 98 procent gelijk. Vanaf toen is de mens zich als soort gaan ontwikkelen. Zo'n 100.000 jaar geleden is door onze hersenontwikkeling de moderne mens ontstaan. Ongeveer 20.000 jaar geleden ontstonden de eerste vormen van taal, beschaving, religie en cultuur. In de tijd bezien is onze culturele aard een relatief jong verschijnsel. In ons huidige gedrag moet dus welhaast nog veel van onze primatengeschiedenis terug te vinden zijn. De vraag welke elementen van ons sociaal gedrag we gemeen hebben met onze evolutionaire voorouders, en welk gedrag specifiek is voor onze eigen, unieke evolutionaire ontwikkeling, is lastig te beantwoorden. Volgens Frans de Waal, vooraanstaand primatenonderzoeker en bekend door zijn bestsellers *De aap in ons* (2006) en *Een tijd voor empathie* (2009), moeten we naar ons non-verbale gedrag kijken om de evolutionaire, dierlijke erfenis te herkennen. Omdat wij mensen heel sterk gericht zijn op taal, zijn we ons weinig bewust van ons non-verbale gedrag. Chimpansees en bonobo's daarentegen, hebben geen verbale taal en moeten zich dus uitdrukken met lichaamstaal en uiter-

lijk gedrag. Een van de sociale gedragingen die bij hen opvallen is die van dominantie en submissie. In zijn research laat De Waal veel voorbeelden zien van dominantie en submissie in chimpansee-kolonies. Dominante 'macho'-mannetjes vertonen allerhande uiterlijke, fysieke gedragingen, waardoor de andere apen zich ondergeschikt gaan opstellen.

Hetzelfde zien we bij een andere gedragsdimensie: die van afstand versus nabijheid. In een prachtige lezing op het Internationaal Pessio-therapiecongres in juni van dit jaar liet Jan van Hooff, emeritus hoogleraar Ethologie, zien hoe primaten actief afstand houden, of juist nabijheid zoeken. Primaten kunnen zich solidair en empatisch gedragen, zelfs als het niet onmiddellijk eigen voordeel oplevert.

⁵ Boyd, R. en J. Silk (2008). *How humans evolved*, p 125-130.

De overeenkomst van het non-verbale sociale gedrag met dat in onze mensengroepen is groot. Als we in een onbekende groep of team het gedrag observeren, zien we binnen enkele minuten hoe de relationele structuur is. Wie de leiding heeft en wie volgt, wie anderen opzoekt of zich juist afzijdig houdt. Dat herkennen we in de eerste plaats aan het non-verbale gedrag. Wie het luidst spreekt, zich groot maakt, naar wie opgekeken wordt, is de baas; wie naar beneden kijkt, zich kleiner maakt, staat onderaan de machtshiërarchie. De dimensie afstand versus nabijheid wordt ook direct zichtbaar. Mensen die elkaar aardig vinden, kijken veel naar elkaar en zitten dicht bij elkaar. Anderen houden afstand, vermijden oogcontact en reageren niet op anderen. In onze groepen en groepsdynamicatrainingen gebruiken we voor deze interactionele gedragsobservaties een instrument, de Roos van Leary⁶.



In de Roos van Leary zien we de twee juist besproken dimensies terug. De verticale lijn geeft de gedragsdimensie dominantie-

submissie weer. De uitersten van die lijn zijn bovengedrag ('Ik wil veel invloed op jou hebben') en ondergedrag ('Ik wil veel leiding van jou ontvangen'). De horizontale lijn is de nabijheidslijn, met als uitersten tegengedrag ('Blijf bij me uit de buurt') en samengedrag ('Ik vind het fijn als je dichtbij bent'). Elke persoon kunnen we al naar gelang zijn behoefte aan invloed en nabijheid ergens op die lijnen plaatsen.

De gedachte dat de Roos van Leary toepasbaar is op alle – menselijke én niet-menselijke – primaten, lijkt zo gek nog niet. Mark van Vugt, net benoemd aan de VU als hoogleraar Sociale Psychologie, leidt een onderzoeksgroep waar men het onderzoek naar sociaal gedrag en persoonlijkheidsgedrag bij mensen en niet-menselijke primaten combineert⁷. Van Vugt stelt, op basis van onderzoeken waarbij sociaal psychologen en primatologen samenwerkten, dat nauwkeurig vastgestelde gedragsovereenkomsten tussen genetisch verwante soorten als bewijs gelden voor overeenkomstige evolutionaire wortels. Zo bleek dat chimpansees, net als mensen, de *Big Five* variatie aan persoonlijkheidskenmerken kennen⁸.



⁶ Leary, T (1957). *The Interpersonal Diagnosis of Personality*.

⁷ Brosnan, S.F. e.a. (2009). Melding of Minds. In: *Personality and social psychology Review*, 10, 3, 1-1.7.

⁸ Vugt, M. van (2007). Evolutionary approaches to group dynamics. In: *Group Dynamics, Theory, Research and Practice*, 11, 3, 1-6.

Er zijn dus open en gesloten chimpansees; aardige en onaardige.

De Waal en Van Hooff geven in hun observaties en research vele voorbeelden waaruit blijkt dat er in de samenlevingen van de mensapen sprake is van echte groepsvorming⁹. Allereerst is er sprake van een relatief constante samenstelling van die groepen en ten tweede vertonen die groepen de typische dynamiek en structuren die bij groepen horen. Zowel chimpansees als bonobo's blijven in hun natuurlijke biotoop lang bij elkaar en leggen hechte groepsverbanden. De structuren in hun groepen vertonen een gedifferentieerd karakter, dat sterk lijkt op wat wij in onze groepen tegen komen. Het hele interactionele groepsdrama zien we

langskomen: samenwerking en wederkerigheid, diensten en wederdiensten, hulp en afhankelijkheid, elkaar helpen, rivaliteit en conflict om de macht, vorming van subgroepen en coalities, opkomen voor een kwetsbare soortgenoot, empathie en inlevingsvermogen, wraak, wreedheid en verzoening. Stevige persoonlijkheden nemen de rol aan van leider, anderen die van helper of bemiddelaar. In apengroepen ontstaan ook eigen spelregels en normen. Als een aap voedsel van een ander afpakt, dan kan daar grote heibel over ontstaan binnen de hele groep.

Er zijn meer voorbeelden te geven van zulke groepsnormen. Zo werken chimpansees intensief samen bij de jacht. Degenen die

⁹ NWO Huygenslezing (2002) en de Waal, F. (2006) *De aap in ons*.

zich daarbij het meest hebben ingespannen, krijgen als beloning een groter deel van de buit dan anderen.

De gedeelde normen dragen bij aan solidariteit en gemeenschapszin binnen de groep. Deze interne cohesie is van cruciaal belang voor het voortbestaan van de groep, en daarmee voor de *survival* van de soort.

Hoe belangrijk deze interne cohesie is, blijkt bijvoorbeeld als een nieuwe soortgenoot de groep betreedt. Een nieuwe chimpansee wordt pas opgenomen in een groep nadat hij uitgebreid besnuffeld is. De nieuweling dient zich onderdanig en kwetsbaar op te stellen, waarmee hij respect aan de groep betuigt. Het gaat hier niet anders dan bij mensen, die ook eerst uitgebreid getest en als het ware besnuffeld worden voor ze werkelijk geaccepteerd worden als lid van een groep. In een apengroep gaat dat non-verbaal, doordat de nieuwkomer zich klein maakt, zijn kwetsbare buik laat zien of zich seksueel aanbiedt¹⁰. In mensengroepen zien we hoe een nieuwkomer zich bescheiden opstelt aan de rand van de groep, en, in het geval van een therapiegroep, pas wordt toegelaten nadat hij zijn eigen probleem of onzekerheid heeft prijsgegeven, als het ware zijn kwetsbare buik heeft laten zien.

Sociaal gedrag in mensengroepen en primatengroepen vertoont veel overeenkomst en dat is niet vreemd gezien de gemeenschappelijke wortels en de lange gezamenlijke geschiedenis. Deze evolutionaire geschiedenis maakt dat ons groepsgedrag een universeel karakter heeft en zich in voorspelbare vormen en structuren ontwikkelt. Het zijn deze vormen en structuren die we

tegenwoordig groepsprocessen noemen. Ze ontstaan in alle groepen, of het nu gaat om een team, een biljartvereniging, een vrouwenpraatgroep of een raad van bestuur, en zijn altijd onderhevig aan oude evolutionaire gedragswetten. Ze ontstaan dus ook in elke psychotherapiegroep.

In de volgende paragraaf laat ik zien hoe die wetmatige vormen en structuren van groepsprocessen eruit zien, en welk functie ze kunnen hebben in een psychotherapiegroep.

Het belang van groepsprocessen

Groepsprocessen zijn dus *levensprocessen*, of, anders gezegd, *overlevingsprocessen*. Ze hebben van oorsprong de evolutionaire functie van een optimale aanpassing aan de omgeving zodat de groep en de soort blijven voortbestaan. En die historie werkt nog altijd door in de groepen van nu. Groepsprocessen hebben vooral adaptieve functies en kenmerken. Cohesie bijvoorbeeld zorgt voor een duidelijke groeps grens en maakt de groep daarmee weerbaarder. Groepsnormen richten alle neuzen dezelfde kant op en deze bundeling van krachten bevordert de instandhouding van de groep. Groepsprocessen zijn dus niet per definitie therapeutische processen. Dat is een belangrijk gegeven als we denken aan groepspsychotherapie. Ze kunnen zelfs uitgesproken anti-therapeutisch werken. Neem een cliënt die last heeft van minderwaardigheidsgevoelens en zich daarom altijd alleen maar dienend opstelt. De groep zal hiervan profiteren, maar voor deze indi-

¹⁰ Hooff, J. van (2009), persoonlijke mededeling.

viduele cliënt is dit gedrag slechts een negatieve herhaling, en dus in het geheel niet therapeutisch. En het kan nog erger, bijvoorbeeld als de hele groep door omstandigheden een sterk negatieve of destructieve cultuur krijgt. Groepen met negatieve verschijnselen als subgroepvorming ('bondjes') of zondebokverschijnselen ('pesten', 'pisaal'), of teams die niet functioneren, door overmatige geremdheid en angst, of een heel negatieve sfeer. In dat soort groepen is de kans groot dat deelnemers niet profiteren of zelfs schade oplopen.

Is er dan niks therapeutisch te verwachten van die groepsprocessen? Zeker wel. Groepsprocessen bezitten een sterke lerende potentie. Het is daarvoor niet noodzakelijk dat alle negatieve groepsprocessen worden gestopt – cliënten brengen die negatieve processen immers zelf mee, en leren zowel van negatieve als van positieve processen. Essentieel is dat de groepstherapeut

deze spontane processen therapeutisch weet te benutten. Hij moet daarvoor de groepsprocessen heel goed kunnen hanteren, door ze op sommige momenten te bevorderen, en op andere momenten te begrenzen, en ze regelmatig te verbinden met de therapeutische doelen van de groep en de deelnemers. Als groepsprocessen zo worden gestuurd, kunnen ze van groot belang zijn voor een psychotherapiegroep. Daar zijn drie belangrijke redenen voor.

Ten eerste brengen groepsprocessen het non-verbale in de groep. Hierboven schreef ik dat groepsprocessen voortkomen uit primatengedrag en dus vooral op non-verbaal niveau plaats vinden. Als je daar als therapeut positief gebruik van weet te maken, kun je ervoor zorgen dat het non-verbale – houding, gedrag, het fysieke en gevoelsmatige – een positieve plek in de psychotherapiegroep krijgt. En dat is van belang, omdat problemen die in deze groepen aan de orde

komen vrijwel altijd met gevoelens, gedrag en primaire driften te maken hebben. Neem de interactie met anderen, waar cliënten nogal eens mee worstelen. Het is bekend dat de menselijke interactie grotendeels non-verbaal en onbewust plaatsvindt. Zolang dat goed gaat is er geen probleem, maar als er sprake is van moeilijkheden in de omgang met anderen is onderzoek naar het non-verbale interactionele gedrag noodzakelijk. Cliënten kunnen veel leren door zich bewust te worden van het effect van hun gedrag, de toon van hun stem, en hun houding op anderen. Dit zorgt niet alleen voor verbetering van de sociale omgang zelf, maar verheldert ook hoe de interactionele problemen in elkaar steken en zijn ontstaan. Zo kan groepslid Kees zich niet bewust zijn van zijn hulpeloze houding, en door feedback leren hoe dat gedrag andere groepsleden wel opvalt, doordat het hen machteloos maakt.

Aandacht voor non-verbaal gedrag is dus uiterst waardevol voor een psychotherapiegroep. Van extra belang daarbij is dat cliënten leren om hun eigen non-verbale signalen als informatie te zien, en die leren kennen en serieus leren nemen. Het non-verbale gedrag van de ander wordt namelijk opgemerkt via de eigen non-verbale signalen, zoals gevoelens en zintuiglijke waarnemingen. Bij het voorbeeld hierboven was de machteloosheid van de groepsleden belangrijke zintuiglijke informatie over het hulpeloze gedrag van groepslid Kees.

Goed contact met de eigen gevoelens is ook voor de groepspsychotherapeut van groot belang. Die moet leren zijn eigen non-ver-

bale zintuiglijke waarneming te vertrouwen zodat belangrijke non-verbale signalen hem niet ontgaan. Denk aan een groep met een hoog angstniveau. Een therapeut die voelt en serieus neemt hoe teruggetrokken de deelnemers erbij zitten, of hoe angstig sommigen kijken, of hoe veel angstzweet er in de lucht hangt, heeft essentiële informatie in handen om de groep te helpen.

Het tweede belangrijke punt is dat je van groepsprocessen kunt leren. De evolutionaire geschiedenis maakt dat groepsprocessen een universeel karakter hebben, en zich dus in voorspelbare vormen en structuren ontwikkelen¹¹. Het is gebleken dat deelnemers aan een psychotherapiegroep van de ontwikkeling van deze processtructuren veel kunnen opsteken. Ik noem hier de vier belangrijkste processtructuren.

Eén van de structuren die vrijwel altijd ontstaat, is cohesie – de vertrouwensband tussen de deelnemers van een groep. De positieve leermogelijkheden daarvan zijn eenvoudig voor te stellen, bijvoorbeeld voor cliënten die problemen hebben zich te hechten, of anderen te vertrouwen¹². Die worden alleen al door die cohesievorming geconfronteerd met ervaringen als: de wens en de angst voor binding, aanvaard worden door de groep, erbij horen of niet. Als cliënten na een succesvolle groepspsychotherapie wordt gevraagd welke ervaring het meest bijblijft, is het antwoord vaak iets als: ik heb me niet eerder zo opgenomen gevoeld, ik werd door iedereen aanvaard, ik kon mezelf zijn in deze groep, de oefeningen waren nuttig maar wat me het meest

¹¹ Haas, W. de (2008). *Groepsbegeleiding en groepsbehandeling in de gezondheidszorg*, p 37-42.

¹² Rom, R e.a. (2003) Attachment Theory and Group Processes. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 6, 1220-1235.

bij blijft is de herkenning en steun van de groepsleden onderling.

Ook interactie is zo'n processtructuur die in iedere groep ontstaat en leermogelijkheden meebrengt. Hoe stroef een groep soms ook loopt in het begin, na verloop van tijd overwint de nieuwsgierigheid, en gaan mensen contact met elkaar zoeken. Voor de groepspsychotherapeut opent dit een wereld aan therapeutische mogelijkheden. Door het groepsproces subtiel in banen te leiden kun je dominante groepsleden leren luisteren naar anderen, gesloten cliënten leren zich bloot te geven, of onzekere cliënten leren voor hun mening op te komen.

Naast cohesie en interactie ontstaat er in elke groep de structuur van groepsnormen. Zoals in de chimpanseegroep de spelregel ontstaat dat je geen voedsel steelt van een groepsgeenoot, zo vinden wij het vanzelfsprekend dat je niet gaat schelden als je het met een ander groepslid oneens bent. Gevestigde normen bieden cliënten allerlei leermogelijkheden die verband houden met conformiteit, autonomie en je leren staande houden in een groep. Voor de ene cliënt is het een nieuwe ervaring om eens mee te gaan, je aan te passen. En voor een groepslid dat zich zijn leven lang altijd maar heeft geschikt naar de regels, zijn normen een uitdaging om te oefenen met opstandigheid en het kiezen van een eigen weg. Hier zien we hoe de typische adaptieve kenmerken van groepsprocessen, mits goed gestuurd, therapeutisch benut kunnen worden.

Ten slotte ontstaan binnen iedere groep altijd groepsrollen. Welk groepslid welke rol op zich neemt is afhankelijk van de ver-

schillende persoonlijkheden in de groep. Iemand die altijd al geneigd is te zorgen, zal in de groep gemakkelijk de rol van emotionele ondersteuner krijgen. Rolgedrag laat zich daarom uitstekend therapeutisch benutten. In de groep herhaalt elke cliënt het eigen, typische rolgedrag, waardoor de valkuil daarvan meteen zichtbaar wordt¹³. Een cliënt, die in zijn werk vastloopt door altijd de over-verantwoordelijke rol op zich te nemen, zal dat ook in de psychotherapiegroep doen. Dankzij het veranderingsdoel van zo'n groep kan de cliënt zich bewust worden van dit rolgedrag, en ander rolgedrag daarvoor in de plaats oefenen.

Groepsprocessen leveren dus veel leermogelijkheden op, en een groepspsychotherapeut zou gek zijn daar niet van te profiteren. Bijvoorbeeld door de spontane interacties en processen te verbinden met de therapeutische taak en de persoonlijke leerdoelen van de groepsleden. Ik geef u een voorbeeld uit een van mijn eigen groepen, een combinatie van psychomotorische therapie met groepstherapie voor mannen met burn-outklachten. Tijdens een van de sessies doet de groep eerst onder leiding van de PMT-therapeut een oefening in 'geven en nemen in samenwerking'. Na afloop moet de groep de gebruikte materialen opruimen – en dan gebeurt er iets typisch procesmatig. Eén van de groepsleden zegt op een directieve toon tegen het meest subassertieve groepslid: 'Jos, jij ruimt die matten wel even op, hè?' Waarop dit groepslid gedwee acht grote en zware gymmatten naar het hok sleept, te laat verschijnt in het gespreksgedeelte, maar wel

¹³ Yalom (2005) ziet de psychotherapiegroep als microkosmos waarin de problemen uit het dagelijks leven zich altijd herhalen.

voor het eerst met stoom uit zijn oren. Ik sla de nabespreking van de oefening over en vraag hoe hij zich voelt. Hortend en stotend vertelt hij hoe boos hij is op zichzelf, dat hij weer in zijn valkuil is gestapt, en hoe boos hij is op het bazige groepslid. De groep waardeert hoe hij voor zichzelf opkomt, en hij gaat uiteindelijk met een positieve leerervaring naar huis.

Als derde belangrijke reden kan genoemd worden dat het negeren van groepsprocessen duur is. Het komt voor dat therapeuten de groepsdynamiek proberen te negeren, bijvoorbeeld omdat ze denken dat groepsprocessen niet van belang zijn, of omdat ze er geen raad mee weten. Het onvoorspelbare en driftmatige karakter ervan maakt met name beginnende groeps-

psychotherapeuten soms bang geen controle meer over de groep te hebben. Meestal gebeurt dat negeren door de groep aan een strakke leiding te onderwerpen in de hoop dat de groepsprocessen onder controle zijn en vervolgens wegblijven. Dat werkt misschien even, maar geeft vroeg of laat toch moeilijkheden omdat groepsprocessen er altijd zijn en eenvoudigweg niet genegeerd kunnen worden. Ze gaan ondergronds als ze niet meegenomen worden in het *format* van de therapie. Zo kan het negeren van de groepsdynamiek ertoe leiden dat groepsleden elkaar buiten de therapie gaan opzoeken omdat de natuurlijke behoefte aan contact geen plek heeft in de therapie. Het willen controleren en onderdrukken van groepsprocessen is overigens best te

begrijpen. Zeker als er sprake is van storende groepsprocessen zoals de aanwezigheid van een zondebok of hardnekkige subgroepen, is de wens die te willen verwijderen een natuurlijke reactie. Toch werkt andersom beter. Een therapeut die in staat is dat soort groepsprocessen toe te laten en te bespreken, zal paradoxaal genoeg merken meer controle over de groep te hebben dan wanneer hij de groepsprocessen probeert weg te maken. En doordat de therapeut helpt om moeilijke processen binnenboord te houden neemt het leervermogen van de groep toe. Dat is de reden dat de NVGP tegenwoordig extra aandacht geeft aan een praktische basistraining groepsdynamica zodat alle groepspsychotherapeuten grondig in dat deel van het metier worden geschoold.

De methode in de groepspsychotherapie

Hoe belangrijk ook, met groepsprocessen alleen ben je er niet. Zoals hierboven vermeld, zijn groepsprocessen levensprocessen die niet automatisch therapeutisch werken. Net zoals elke vorm van psychotherapie heeft de groepspsychotherapie een therapeutisch referentiekader en een methode nodig. Daarin wordt beschreven welke cliënten baat hebben bij de groepsbehandeling (de doelgroep), wat de theoretische visie op de pathologie en de genezing daarvan is, welke resultaten behaald kunnen worden, de werkwijzen en technieken die de therapeut toepast, en wat van de cliënt zelf verwacht wordt. De methode is voor de groepspsychotherapeut

het kader en baken om de groepsprocessen mee te verbinden.

Op methodisch gebied is er de afgelopen jaren veel veranderd. Tot vijf jaar geleden bestond er één soort groepspsychotherapie die werd bedreven vanuit het psychoanalytische referentiekader. Maar deze methode bleek niet meer toereikend voor de almaar toenemende diversiteit aan hulpvragen uit het veld. Er was behoefte aan een breder methodisch palet zoals kortdurende en gestructureerde vormen, en vooral specifieke diagnosegerichte vormen van groepspsychotherapie. Om bij deze ontwikkeling aan te sluiten heeft de NVGP vervolgens flink het roer omgegooid. De vaste koppeling met het psychoanalytische kader werd losgelaten en de mogelijkheid geopend om met verschillende theoretische referentiekaders te werken. Elk therapeutisch kader is tegenwoordig welkom om samen met het gebruik van de groepsdynamiek, een vruchtbare methodische combinatie te vormen.

Dé groepspsychotherapie bestaat dus niet meer. Dat wil zeggen: dé groepspsychotherapie op basis van een enkelvoudige methodisch kader bestaat niet meer. De groepspsychotherapie bestaat zeker als het gaat om het gebruik van de groepsprocessen, want die hebben alle soorten groepspsychotherapie met elkaar gemeen. Deze ontkoppeling heeft de twee verschillende elementen waaruit groepspsychotherapie bestaat beide beter zichtbaar gemaakt. De groepsprocessen hebben een prominere plaats gekregen in de basis van de therapie. Hun fundamentele belang is nog duidelijker geworden. En ook de methodi-

sche kant staat meer in beeld. Als je groepspsychotherapie kunt geven met bijvoorbeeld het schemagerichte referentiekader of met de Pessio-methode, dwingt dat de therapeut meer dan ooit om over deze keuze na te denken en zijn keuze hard te maken. Het belang hiervan is moeilijk te overschatten. De methode brengt immers de rationale voor de behandeling mee, en daarmee de bestaansgrond voor die vorm van groepspsychotherapie. Nog scherper gesteld: wie met die vorm geholpen wordt, met welke aanpak, en welke resultaten mogelijk zijn. De toegenomen duidelijkheid levert alle partijen voordeel op. De mogelijkheid de methode te kiezen, maakt de *matching* tussen de soort groepspsychotherapie en psychiatrische problematiek exacter en daardoor de therapie doelmatiger. Een heldere methode geeft de therapeut houvast bij alle complexiteit van dit vak. Voor de cliënt geldt dat hij beter weet waar hij aan toe is. En tot slot maken de helder beschreven methodes het vak als ambacht beter overdraagbaar, en beter toetsbaar voor wetenschappelijk onderzoek. Het resultaat van dit alles zien we vandaag de dag.

De huidige groepspsychotherapie kent een grote variatie, bijvoorbeeld *mentalization based group treatment*, interpersoonlijke groepstherapie, cognitieve groepsge-dragstherapie, traumaverwerkende groepspsychotherapie en psychomotorische groepspsychotherapie, om er een paar te noemen. Allemaal uitgekende groepspsychotherapieën opgezet voor specifieke psychiatrische klachten en problemen, zoals hechtingsproblematiek, persoonlijkheids-

problematiek, psychotraumaklachten, angst en depressie. Deze methodes brengen een rijke variëteit mee aan werkwijzen en technieken, sommige geprotocolleerd, anderen ongestructureerd, met een focus, een gecombineerd met vaktherapie, of met poppenspelmethode, enzovoort.

Vruchtbare groepspsychotherapie

Groepspsychotherapie bestaat dus altijd uit een combinatie van een sterke methode en een functioneel gebruik van de groepsprocessen. Het succes van een groepspsychotherapie hangt voor een belangrijk deel af van de juiste manier van combineren.

Maar hoe doe je dat precies, dat afstemmen en integreren van deze twee aspecten? Een methode kun je nog bedenken of van een expert leren. Maar groepsprocessen bij een methode toepassen, hoe doe je dat?

Als we een groepspsychotherapie gaan opzetten zijn er vier manieren waarop we over het combineren van de groepsprocessen en de methode kunnen denken.

1. De methodische aanpak interactief maken

Hierbij maakt de groepspsychotherapeut slim gebruik van de spontane interacties die vanzelf ontstaan om zijn methodische aanpak te bekrachtigen. Dit kan – en moet eigenlijk – in elke psychotherapiegroep, al is het maar om te voorkomen dat het een dooie boel wordt en de therapeut al het werk alleen kan opknappen. Voor therapeuten die werken met een methode die uit zichzelf al interactief is, spreekt dit vanzelf, maar voor anderen is dat minder voor de hand liggend.

Groepsgedragstherapeuten die protocolair werken, vinden dit vaak lastig, omdat het proces zo hun programma kan doorkruisen. Toch is het ook in die groepen nuttig om het protocol te onderbreken door spontane interacties ruimte te geven, bijvoorbeeld op momenten van onderlinge herkenning, of juist als verschillen tussen de groepsleden functioneel zijn. Dit versterkt de betrokkenheid en zelfwerkzaamheid van de deelnemers, en voorkomt dat de therapie te veel op frontaal lesgeven gaat lijken. Maar een groepsgedragstherapeut zal het proces ook regelmatig moeten begrenzen om het protocol vast te houden en het therapeutische doel niet uit het oog te verliezen.

2. *De methodische aanpak relationeel maken*

In sommige methodes is het leren van de actuele relaties in de groep zelf een belangrijk aspect. Dat geldt bijvoorbeeld voor groepspsychotherapeutische methodes bij persoonlijkheidsstoornissen. Cliënten in dergelijke groepen moeten het – naast inzicht in zichzelf – juist hebben van persoonlijke feedback op hun gedrag, relationeel functioneren en communicatiestijl. Zo kan een groepslid met afhankelijke persoonlijkheidstrekken dat graag steviger wil worden maar zich toch steeds onderdanig opstelt, door eerlijke feedback een spiegel voorgehouden worden, en uitgedaagd worden meer risico te nemen.

De aanpak relationeel maken is in sommige groepspsychotherapiemethodes niet functioneel. In een cognitief psychotherapeutische groep bijvoorbeeld, waar de hoofdmethode erop is gericht om

inadequate cognities en denkstijlen te herkennen en te vervangen door gezondere, zal de therapeut zelden de onderlinge relaties bespreekbaar maken.

3. *De relaties bespreken bij een stagnerende groep: het 'metagesprek'*

Er bestaat een situatie waarin in elke groep de relaties moeten worden besproken, en dat is wanneer de groep niet goed functioneert. Als een psychotherapiegroep dreigt te mislukken door een slechte opkomst, geen huiswerk maken, een cultuur van elkaar zwart maken, een aandachtslurpende zondeboksituatie, gebrekkige participatie in de groepstaak of wat voor belemmerende zaken dan ook, dan heeft u geen andere keus dan de samenwerking en dus de relaties bespreekbaar maken, ook die met uzelf overigens. Iedereen moet dan met de billen bloot om de groepsondername te redden. De methode en groepstaak worden tijdelijk stilgelegd en het functioneren van de groep en de samenwerking zelf is even hoofdonderwerp, om boven tafel te krijgen wat de stagnatie veroorzaakt. Zo'n gesprek heet een metagesprek, een groepsgebesprek over het functioneren van de groep¹⁴.

4. *Een aparte plek voor de groepsprocessen inruimen*

In sommige groepspsychotherapiemethodes wordt in principe niet van de groepsprocessen gebruikgemaakt omdat de methode 'individuele psychotherapie in een groep' is. Deze methodes zijn strak individueel van aard, en hebben de groep niet op een interactieve manier nodig.

¹⁴ Haas, W. de (2008). *Groepsbegeleiding en groepsbehandeling in de gezondheidszorg*, p 93-94.

Pesso-psychotherapie is een goed voorbeeld. In deze therapie met zijn specifieke lichaamsgerichte werkwijze zijn de groepsleden in een vaste volgorde aan de beurt om individueel met de psychotherapeut te werken. De overige groepsleden zijn alleen nodig als spelers van positieve of negatieve rollen. De actuele groepsdynamiek daarbij betrekken past totaal niet bij de methode en zou niet functioneel zijn. Maar die groepsdynamiek is er natuurlijke wel. Daarom is het bij de ‘individueel-in-de-groep’-psychotherapieën verstandig een apart reflectieblok in te ruimen waarin het wel over de groepsdynamiek en de relaties kan gaan. In mijn eigen Pesso-groep heb ik daar goede ervaring mee. Al een paar jaar begin ik steevast met drie kwartier interactieblok, waarin de samenwerking en andere actuele zaken bespreekbaar zijn. Het verdiept de Pesso-therapie zelf, en voorkomt dat de groepsdynamiek ondergronds gaat, en plaats gaat vinden in het fietsenhok of in de auto naar huis. Zo was het heel nuttig om in het interactieblok te bespreken waarom een groepslid uitsluitend in negatieve rollen werd gekozen en nooit in een positieve. Het groepslid zelf bleek er echt onder te lijden, terwijl de meeste groepsleden zich hier niet van bewust waren. In het rollenspel werd zo onbedoeld steeds het oude, negatieve interactiepatroon uit het gezin van herkomst herhaald. Nadat dit in het interactieblok besproken was, werd zij meerdere keren voor positieve rollen gekozen. Dit gaf een enorme verdieping aan haar Pesso-therapie.

Hoe gaat het combineren van de aandacht voor de groepsmethode en aandacht voor de groepsdynamiek tijdens de bijeenkomst zelf in zijn werk? Wanneer laat je het proces gaan, wanneer neger je of begrenst je dat? In principe kun je dat niet in regels vastleggen. Tijdens een groepszitting komt het aan op creatief combineren, en – net als een zeiler – weten waar je heen wilt maar wel rekening houden en profiteren van de spontane natuurkrachten. Bij de zeiler zijn dat de wind en het tij, bij de groepspsychotherapeut de spontane groepsdynamiek. Waar een therapeut wel steun aan kan ontleen, is aan zijn zintuiglijke waarneming. Zoals ik eerder uitlegde worden groepsprocessen grotendeels non-verbaal overgebracht en non-verbaal waargenomen, namelijk via het zintuiglijk voelen. Die informatiebron is voor elke groepspsychotherapeut van wezenlijk belang. Een therapeut moet dus aanvoelen wanneer hij de methode voorrang geeft, of wanneer hij het proces aandacht geeft. Zoals een zeiler niet tegen de wind in kan zeilen, moet een therapeut niet alsmaar doorgaan met zijn groepstaak als er veel tegenstand in de groep voelbaar is. Hij doet er dan goed aan deze tegenkrachten serieus te nemen en te bespreken.

Slotoverweging

Groepspsychotherapie en de onvermijdelijke groepsprocessen tonen ons het grote belang van het non-verbale, van lichaamstaal, het lijfelijke en affectieve en het driftmatige in ons vak als psychotherapeut. De integratie tussen dat non-verbale

en het rationele mag wat mij betreft nog veel meer aandacht hebben om zich verder te ontwikkelen, zowel binnen de groepspsychotherapie als daarbuiten. Niet dat ik hier een pleidooi houd voor nog een lichaamsgerichte psychotherapie, eerder voor een visie op ons vak waarbij het lichamelijke, het lijfelijke en het dynamische affectieve, meer geïntegreerd is, er meer bij hoort. Door sterke rationele bureaucratische en digitale krachten in de samenleving en in onze eigen GGZ lopen we het risico steeds meer vervreemd te raken van onze lijfelijke kant, van onze natuur.

Wat kan helpen is ons te blijven realiseren waar we vandaan komen, dat de bonobo en de chimpansee onze naaste familieleden zijn, en dat zij niet een scheiding tussen lichaam en geest kennen, laat staan een digitale machine waar ze helemaal in op kunnen gaan. Door parallellen tussen hun sociale en ons sociale gedrag te blijven onderzoeken, kunnen we meer over ons individuele en sociale zelf, en met name die diepere driftmatige kant daarvan, te weten komen. Daardoor kunnen we misschien cliënten met moeilijk te doorgronden en heftige psychiatrische problematiek in onze groepen beter begrijpen en helpen.

En dat geldt ook voor allerlei groepen buiten de GGZ, in de samenleving. Het thema van het Internationale Groepspsychotherapiecongres in augustus van dit jaar in Rome was *Groups in times of conflict*. In veel workshops ging het over de etnische en geloofsconflicten die nu in de wereld zo actueel zijn, en hoe groepen daarbij kunnen helpen. Eens te meer werd mij duidelijk hoe het non-verbale, affec-

tieve, driftmatige bij conflicten een grote rol speelt en hoe het helpt daarmee rekening te houden. Ik zal niet snel de Joodse Ronit Neshet en de Arabische bedoeïen Manal Hreb vergeten. Deze twee jonge psychotherapeuten leiden groepen van Joodse- en Arabische vrouwen, om onderling begrip en een betere coëxistentie te bevorderen. Ze gebruiken een methode uit Amerika, de concentrische cirkelmethode. Het midden is de dramaplek waar je je emoties kan uiten. Daaromheen de reflectiecirkel om met afstand te bezien wat er eigenlijk gebeurt. Daaromheen volgt de cirkel van wat je meegekregen hebt vanuit je gezin van herkomst en je volk. De buitenste cirkel is de *witness*-cirkel om met elkaar te rouwen en elkaar te steunen en bevestigen.

Voor hen bestaat geen twijfel om de heftige processen wel of niet in hun methode mee te nemen. Ze hadden de luxe van deze overweging niet eens, gezien de overheersende affecten als haat en wantrouwen. Met hun eenvoudige groepsmethode wisten ze deze heftige lijfelijke emoties in banen te leiden met soms een klein beetje meer wederzijds begrip als resultaat. Heel dappere, enthousiaste, jonge collegae in de frontlinie.

Maar het lijfelijke is ook vitaliteit, plezier, levenslust. En ook dat hoort bij groepspsychotherapie. Tijdens de bijeenkomsten met mijn psychodynamische interactionele groep zie ik de groepsruimte vaak als een arena, een zwembad, of een schouwburg waar zich een drama, blijspel, pootje haken, onder water duwen of een wedstrijd afspeelt, waar mensen met lijf en geest lief en leed delen en daarover kibbelen, huilen,

lachen enzovoort. Misschien is het wel daarom dat ik 's avonds nooit naar programma's als *Big Brother* wil kijken, ik heb mijn portie drama en avontuur overdag al ruimschoots gehad, en ook nog eens veel 'echter' dan op tv. Ik ben het helemaal eens met cognitief groepspsychotherapeut Bieling¹⁵ die dit antwoord gaf als een van de redenen om psychotherapie in de groepssetting te doen: 'Group therapy is fun!'

Literatuur

- Allen, J.G., P. Fonagy en A.W. Bateman (2008). *Mentaliseren in de klinische praktijk*. Amsterdam: Nieuwezijds.
- Aken, M. van (2008). *Kort en goed genoeg, praktijkboek kortdurende groepspsychotherapie*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Attekum, M. van (2003). *Aan den lijve, lichaamsgerichte therapie volgens Pesso*. Lisse: Swets & Zeitlinger.
- Bieling, J. (2006). *Cognitive Behavior Therapy in Groups*. New York: Guilford press.
- Boyd, R. en J. Silk (2008). *How humans evolved*. New York: W. W. Norton & Company.
- Brosnan, S.F. e.a. (2009). Melding of Minds. In: *Personality and social psychology Review*, 10, 3, 1-17
- Haas, W. de (2008). *Groepsbegeleiding en groepsbehandeling in de gezondheidszorg*. Soest: Nelissen.
- Leary, T (1957). *Interpersonal Diagnosis*. Eugene (U.S.): Wips and Stock Publishers.
- NWO Huygenslezing (2002). F. de Waal: *De mens als sociale aap en de verminderde populariteit van hebzucht*. J. van Hooff: *De mens, een primate net zo 'eigenaardig' als de andere primaten*.
- Van Reijen, J. en T. Haans (2008). *Groepsdynamica in gedragstherapeutische en psychodynamische groepen*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Rom, R. e.a. (2003). Attachment Theory and Group Processes. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 6.
- Snippe, D. (2009). *Interpersoonlijke psychotherapie in een ambulante groep*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Vreeswijk, M, e.a. (2006). *Schemagerichte therapie in groepen*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Vugt, M. van (2007). Evolutionary approaches to group dynamics. In: *Group Dynamics, Theory, Research and practice*, 11, 3, 1-6.
- Waal, F. de (2006). *De aap in ons*. Amsterdam: Contact.
- Waal, F. de (2009). *Een tijd voor empathie*. Amsterdam: Contact.
- Yalom, I.D. (2005). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*, New York: Perseus Book Group.

¹⁵ Bieling, J. (2006) *Cognitive Behavior Therapy in Groups*, p 35.