

# De groep in extreme omstandigheden

Een interview met Igor Vermeulen, deelnemer Expeditie Robinson 2009.

Anne-Marie Claassen is psychotherapeut en werkt op de Viersprong, het landelijk centrum voor persoonlijkheidsproblematiek.

In augustus 2010 werd een groep van drieëndertig mijnwerkers in Chili wereldnieuws. Pas twee weken na het ongeluk werd ontdekt dat zij nog in leven waren en op een diepte van 625 meter vastzaten. Ze hadden die eerste twee weken overleefd op binnensijpend water. Er werd een reddingskanaal aangelegd en in totaal hebben ze 69 dagen onder de grond doorgebracht voordat ze in één voor één naar boven konden worden getakeld. Sociaal-psycholoog Paul van Lange zei over deze groep tijdens een radiointerview: 'Mensen zullen kleinere groepen formeren van vier, vijf of zes mensen die veel met elkaar optrekken. Er zal een soort structuur moeten ontstaan.' Hij zei dat die structuur erg belangrijk is om te overleven en dat de groep zelf structuur moet creëren, bijvoorbeeld de dagstructuur en structuur in sanitaire voorzieningen. Er zal een hiërarchie in de groep moeten zijn om de zelfgemaakte regels ook na te leven. Een leider is in dit geval belangrijk. In deze groep was de voorman Luis Urzua de leider, die om die reden als laatste met de capsule boven de grond werd gebracht. Verder vermoedde Van

Lange dat het een sterke, hechte groep zou zijn. Nadat de groep was gelokaliseerd en de eerste smalle doorgang was geboord, was er voldoende te drinken en eten om te kunnen overleven. Er was in deze groep daardoor geen sprake van tegengestelde belangen. Die zouden er wel zijn geweest als de groep met schaarste zou moeten omgaan, zoals overlevers van vliegtuigrampen. Een bekend voorbeeld hiervan betreft het rugbyteam dat op 13 oktober 1972 neerstortte in het Andesgebergte. Zestien van de vijfenvestig passagiers overleefden de crash. Ook in deze groep was de hiërarchie belangrijk. Wie de film *Alive* heeft gezien of het boek heeft gelezen weet hoe ver men moest gaan om te kunnen overleven.

In 2007 schreef Ter Haar een artikel over groepsprocessen in de maatschappij, met name over die groepsprocessen die media-aandacht krijgen. Programma's als *Big Brother*, *De Gouden Kooi* en *Expeditie Robinson* zouden voer moeten zijn voor de groepstherapeut, zo bepleitte hij (Ter Haar, 2007).

Naast analyses van deze groepsprocessen zou het interessant kunnen zijn deelnemers aan dergelijke programma's te vragen naar hun eigen beleving: hoe hebben zij die groepsprocessen zelf ervaren? Ik sprak hierover met Igor Vermeulen, één van de deelnemers aan Expeditie Robinson 2009.

### **Expeditie Robinson**

Het programma *Expeditie Robinson* bestaat al vanaf 2000 en deze reality-serie trekt elk seizoen weer veel kijkers. Er worden twee groepen gemaakt die los van elkaar moeten overleven op een onbewoond eiland. De strijd die losbarst is indrukwekkend. Termen als eliminatie, immuniteit en de eilandraad zorgen voor de nodige spanning en sensatie. Voor de deelnemers gaat het om het winnen van eten of even kunnen douchen in een luxe resort. Groepsgenoten worden weggestemd en op de helft van de ongeveer veertig dagen vindt de Samensmelting plaats. Daar waar de twee groepen soms concurrenten waren, worden de overgebleven deelnemers in één groep samen gezet en op een nieuwe plek op het eiland gaat de strijd verder. Men kan winnen middels behendigheidsspellen of testen van het uithoudingsvermogen. Het belang van teamspirit, dan wel de leidersrol is in het begin van de groepsvorming groot, zoals we ook zien in andere groepen in extreme omstandigheden. Maar door het spelelement zullen de leiders tegen het einde als concurrenten worden gezien en dat betekent dat ze sneller zullen worden weggestemd. Op Wikipedia zijn allerlei

wetenswaardigheden opgetekend over het programma. Helaas niet wat nu karakteristiek is aan de winnaars van Expeditie Robinson en of er iets te zeggen valt over de fases die de groepen doorlopen. Wel is bekend dat er tijdens de elf gedraaide seizoenen negen mensen het programma verlieten vanwege psychische problemen, van wie één persoon wegens agressief gedrag. Daarnaast moesten meerdere mensen opgeven vanwege de extreme omstandigheden.

In 2009 deed Igor Vermeulen mee aan de Expeditie. Hij was een fan van het programma, had een passie voor survival en had al de nodige ervaring. Een vriendin attendeerde hem op de inschrijving. Iedereen in zijn omgeving was ervan overtuigd: hij zou het gaan winnen. Hij had de skills en was altijd de gangmaker in gezelschappen. Igor zag zichzelf als iemand die te typeren is als doener, een spin in het web. Nu nog wordt hij herkend op straat als een bekende Nederlander. Zelf zegt hij dat hij met regelmaat irritant gevonden werd in het kamp en dat hier op zijn tijd ook goede redenen voor was. Hij ervoer op de tweede dag al dat hij uit de groep lag en dit ontwikkelde zich binnen vier weken tot een climax waarin een groep van negen mensen tegenover hem stond en een aantal hem uitschold. Het gevoel van 'scapegoating', zoals hij het zelf typeerde, was een gevoel dat hij kende vanuit zijn jeugd. Hij had gedacht het nooit meer mee te maken. Gelukkig bleken de kijkers achteraf in de diverse internetfora achter hem te staan,

wat toch een opluchting was omdat ook hij tijdens de ruzie niet het gevoel had iets verkeerd te hebben gedaan.

Het overleven op het eiland en het overleven van dit (oude) gevoel heeft van Igor 'een mooi dankbaar mens gemaakt'. Hieronder een interview met deze openhartige man. Voor meer Igor, zie [www.igorvermeulen.nl](http://www.igorvermeulen.nl).

*Vanuit de literatuur is bekend dat er in een groep als deze snel regressie optreedt. Regressie kan ertoe leiden dat de ene groep een andere groep als de vijand gaat zien en daarvoor allerlei extreme termen gebruikt of de andere groep als minder menselijk betitelt. Hoe heb jij dit ervaren?*

'De kennismaking vond al plaats op Schiphol. Er werd daar afgesproken dat we elkaar niet zouden gaan naaien. Maar eenmaal geland op het eiland was er van die belofte al snel niets meer over. We gingen met vijf mannen op weg door de jungle en moesten een zware kist meedragen. We wisten niet wat te verwachten; het bleek een andere opzet dan de voorgaande jaren. We waren al snel een hechte groep. Dat moest ook wel omdat onze tocht erg zwaar bleek. Maar na drie dagen kwamen we erachter dat er vrouwenkleding in de kist zat. Ja, dan gaat het snel; *it's them or us*. Voor de groep vrouwen was het anders toen ze ontdekten dat er mannen in de groep kwamen, dat bracht eerder wat luchtigheid in de vrouwengroep. De groep vrouwen was groter en er hadden zich al groepjes gevormd. Zij hoopten op een herverdeling. En dat gebeurde ook, want de groep van de

mannen werd verdeeld. Dat vond ik wel moeilijk. Bij de eerste proef stond je ineens tegenover elkaar. Dan is het net of het eerste mannenteam niet heeft bestaan. Hoe snel dat gaat... Je had goede gesprekken gehad met elkaar en vlak daarna zijn het je grootste vijanden.'

*Kun je iets zeggen over leiderschap en hoe die zich ontwikkelde in de groep?*

'In de mannengroep hadden we twee leiders. Alle twee geboren leiders. Maar één van die leiders was erg bezig te trekken en te sturen zodat het meer een rol werd in plaats van dat het een rol was vanuit zichzelf. Ze hadden allebei een eigen leiderschapsstijl en dat maakte ons een goed team in de eerste periode. Maar het is belangrijk om bij jezelf te blijven. Ik heb geleerd dat dit je in een groep ook gegeven moet worden. Ik had hard gestudeerd op het overleven. Ik was van de vijf mannen het beste voorbereid. De twee leiders waren de trekkers van de mannen, hardcore, mannen met overwicht. Na de opdeling bloeiden de andere drie op; we werden meer individuen, kwamen weer meer in onze kracht. We hadden het gevoel dat we ons heel wat hadden laten vertellen. Een overschatting van de twee leiders en een onderschatting van onze eigen kracht. Het zoeken naar een vijand is noodzakelijk om je kracht weer te vinden, heb ik ontdekt.

'In de groep kwam ik erachter dat ik de kennis die ik heb over survival niet kon overbrengen. Mensen vonden mij irritant. Ik bleek geen leider. Een leider is iemand die kennis heeft over bijvoorbeeld hoe je

het stille muisje ook zo ver kan krijgen dat het meedoet. Wat heeft het muisje nodig om dat voor elkaar te krijgen? Dat weet de leider dan aan te spreken. Zo ken ik het gebruik bij de indianen, dat heet de *talking stick*; alleen diegene die de stick heeft, mag praten. Op die manier komt niet alleen degene met de grootste mond aan bod. Een leider kent de kracht van de individuen. En kan ook delegeren. Want als je zelf telkens op pad bent om eten te verzamelen kost dat je teveel energie, dan ben je kapot.'

*Je kunt wel stellen dat het gaat om overleven op het eiland. Ook dit bevordert natuurlijk de eerder genoemde regressie. Heb je dit bij jezelf gemerkt? Een soort overlevingsdrang?*

'In zo'n extreme situatie wil je inderdaad overleven. Winnen is secundair. Maar het willen winnen maakt ook dat je wilt overleven. In de eerste dagen door de jungle was het al een feit; ik lag niet goed in de groep. De reden was niet alleen concurrentie onder de mannen, ik kan ook irritant of betweterig zijn. In de eerste nacht moesten we een kamp opslaan. Doordat men besloot de tenten op een zandbank in de rivier op te zetten was het resultaat dat door het noodweer iedereen inclusief de cameraploeg 's nachts werd weggeblazen, want de tenten waren weggewaaid. Ik was de enige die die nacht goed geslapen had, want ik had een hangmat in een boom boven de rivier gehangen. En dat had iedereen maar raar gevonden. Terugkijkend op deze situatie concludeer ik nu dat ik de volgende dag al uit de groep lag. Zij hadden

iets heftigs meegemaakt en dat was een verbindende factor. Ik had als enige goed geslapen en was daardoor ook een stuk fitter.

'Mijn voorbereiding qua survival maakte ook dat ik wist wat ik moest eten. Ik had mijn maag in Nederland al aan zeewier laten wennen, want dat kun je niet zo maar eten. Dus ik at zeewier, iets wat Japanners al eeuwen eten en waar veel voedingsstoffen in zitten. Maar ik at ook mieren en het kraakbeen van een haai. Of de ogen waar veel proteïnen in zitten. Het ergste wat ik gegeten heb is koeienogen. Doordat ik zo extreem was leek ik interessant voor het productieteam. Ik leek een soort lievelingetje omdat ik van die extreme dingen deed. Maar je weet niet wat ze uiteindelijk van je maken; wat er wordt uitgezonden en hoe ze je neerzetten voor het publiek.'

*Krijg je echt niets toegestopt?*

'Nee, alleen een schijfje meloen voor een proef. En dat is dan ook nog vaak watermeloen.'

*Wat was in die overlevingsdrang het slechtste wat in je naar boven kwam?*

'Ik had de parang verloren, een groot kapmes. Dat ik dit aan de groep moest vertellen vond ik verschrikkelijk omdat ik er al uit lag voor mijn gevoel. Ik deed daarom alsof ik van niets wist. Maar alles komt uit in zo'n kleine groep. Ik had het wel aan een vrouw verteld. Omdat de mannen me niet moesten, had ik het verder niet verteld. Ik was bang dat het een reden zou zijn om me eruit te stemmen.'

*Wie werd er in jullie groep niet getole-reerd? In de groepstherapie spreken we van "uitstoting". Wat is jouw eigen ervaring?*

'Ik had zoals gezegd al snel door dat ik uit de groep lag. Ik vond dat zwaar en heftig. Het voelde op sommige momenten alsof ik door de groep was kapotgemaakt, maar ik voelde ook dat ik nog niet uitgeleerd was en ik wilde nog niet weg. Ik ontdekte een manier om me in de groep te kunnen handhaven en ik noemde het "spiegelen". Elke keer als ik me aan iemand ergerde, ging ik nadenken over wat dat zei over mij. Ik groeide daardoor en voelde minder boosheid en afgunst. Ik werd sterker en begon te doen waar ik zin in had, in plaats van al te veel op de groep te focussen. Het dieptepunt in de groep was het moment dat er negen man tegenover mij stonden. Drie daarvan waren echt niet aardig. Er werd gescholden en ik werd uitgelachen. Maar door mijn proces van het spiegelen voelde ik me heel sterk en ik ervoer mijn kracht. Het was voor mij op dat moment helemaal goed. Ik was bevrijd, ik hoefde er niet meer bij te horen, een soort *reliving of the past*. Dit gevoel van er niet bij horen speelde al vanaf de kleuterschool. Op dat moment kon ik mijn emoties nog niet toelaten, maar ik heb later wel een uitbarsting gehad, maar dan meer met een gevoel van kracht. Zo van: 'wauw, wat ben ik gegroeid!' Het gaf mij een gevoel van overwinning. Ik was na dat moment zoveel meer relaxed. En op het moment van mijn eliminatie zag ook de groep de verandering in mij. Ik kreeg een omhelzing van een mannelijk groepslid en die zag het in mijn ogen, vertelde hij. Hij had graag gewild dat

ik altijd zo bij mezelf en relaxed was geweest. Ik las ook op de internetfora dat het door de kijkers werd gezien. Het was voor mij erkenning en gerechtigheid. Mijn grootste les ooit, ik ben er zo dankbaar voor. Ik ben op het eiland wel alleen geweest, maar nooit eenzaam. Dat heb ik geleerd.

'Iedereen heeft op het eiland zijn eigen les geleerd. Er zijn veel mensen geweest die zichzelf zijn tegengekomen. Je dacht vrienden te hebben, maar dat bleek niet zo te zijn als je achteraf de televisiebeelden zag. Het productieteam van het programma maakt stereotypes van de deelnemers. Bijvoorbeeld van "de visser" en hoe deze man de mensen tegenspreekt. Hij heeft het gewonnen. Hij werd dan wel zo genoemd, maar anderen hadden de netten opgezet. Tja, de winnaar moet natuurlijk wel wat kunnen, zal het productieteam gedacht hebben. Er was ook een vrouw die psychologie had gestudeerd. Zij was meer *relaying on herself* en had meer zelfreflectie. Ook de vrouw die tweede is geworden is zichzelf tegengekomen. Haar lijf kwam op het eiland tekort en ze heeft het puur op mentale kracht gedaan. Ze heeft het erg bij zichzelf gehouden, ze was rustig en neutraal. Niet vechten en er tussen springen. De winnaar was iemand die het moreel hoog kon houden. En veel kon lachen, met iedereen. En dat bleek belangrijk om te kunnen winnen. Het was wel een eyeopener voor mij dat de wedstrijd niet alleen over overleven ging.

*Ook is er sprake van een competitie-element. Dit maakt het groepsproces nog complexer.*

*Ben je in het begin bezig met winnen of juist meer met groepsvorming?*

‘Je bent bezig met groepsvorming. Met positionering.’

*Als er een taak moest worden uitgevoerd, hoe verliep dit dan in de regel? Waren er initiatiefnemers en volgers? Subgroepen? Het gevoel van ‘bij elkaar horen’ (cohesie)?*

‘Ja, dat verliep toch vaak hetzelfde. Een homoseksueel in de groep kon lekker kletsen met de vrouwen. Daardoor kon hij met iedereen goed omgaan. Doordat hij een ‘manwif’ als maatje koos, de leidster in de vrouwengroep, wandelde hij door het programma. Zelf nam hij nooit initiatief. Hij kon ook weinig als het er op aankwam.

‘Ik heb geleerd, van een mede-eilandbewoner met wie ik een aantal goede gesprekken had, dat je altijd moet doen wat de groep wenst. Terwijl ik dacht dat het op mijn vaardigheden aan zou komen. Maar mijn strategie mondde al snel uit in me afgezonderd voelen van de groep. Het enige wat je samen had, was het niet hebben van eten.’

*Speelde het productieteam nog een rol in het groepsproces? Het zou kunnen dat zij ‘de andere partij’ waren binnen het fenomeen van de regressie?*

‘Nee, ze grepen niet in, als je dat bedoelt. We hadden wel respect voor de crew. Die werkten ook hard en moesten ook van alles laten. Maar ja, als de nachtploeg werd afgelost en er kwam een bootje aan met de mensen en een koelbox, dan voelde je het wel even. De crew praat niet met je. En

meestal heb je niet door dat ze er zijn. Dus al met al was het wel oké. Zij waren niet de andere partij, zoals je suggereerde. Er was wel een interviewster waar we kritiek op had. Iedereen had er een hekel aan als er werd gepusht om over een bepaald onderwerp te praten. We hadden afgesproken dat we geen interviews zouden geven als zij er was. En ja, er waren mensen die wegliepen voor de camera’s. Maar je komt overal achter, zoals ik al eerder zei. Je moet het kwijt en het is een kleine groep. Maar de frustraties uiteten, even kunnen klagen, dat wilde je alleen bij de interviewer. Dat deed je tegen de groepsgenoten niet omdat je dan het risico liep om dan zwak over te komen.’

*Hoe verloopt de coaching of begeleiding?*

‘Elk team heeft een coach en die begeleidt de deelnemers. De coach neemt je bij de arm als je er echt doorheen zit, of hulp nodig hebt. Zij moeten ook alles weten. Ze zijn er voor de groep. Er is één keer ingegrepen omdat iemand te mager werd. Ze werd voor de spiegel gezet om haar in te laten zien dat het niet verder kon.’

*Een grote fan, en groepstherapeute die het programma elk jaar volgt, valt het op dat er veel vrouwen in de finale hebben gestaan en ook wonnen. Wat maakt de vrouw op het eiland zo gewaagd aan de man?*

‘Het is een kwestie van gewoon relaxed blijven. En haantjesgedrag is per definitie mannelijk. Bijvoorbeeld het afbekken en het commanderen. Vrouwen zijn socialer. Ze kunnen meer bij zichzelf blijven, kunnen meerdere dingen tegelijk en zijn fanatiek.

Ze worden niet zo zeer als een bedreiging gezien. En ze kunnen veel beter liegen.'

*Wat zou je nog kwijt willen over je ervaring?*

'Dat iedereen het zou moeten doen. Het is een goede les over de waarde van voedsel en water. En over hoe slaap en voedseltekort je laten uitkomen bij wie je bent. En je kunt het allemaal belangrijk vinden; auto's, vakanties, maar bij zoiets kom je uit bij wat je echt belangrijk vindt. Want we zijn met zijn allen een beetje de weg kwijt in de wereld, met name over hoe we omgaan met voedsel en water.'

*Zou je het weer doen?*

'In de eerste paar maanden na de expeditie was ik er helemaal klaar mee. Maar nu merk ik wel dat ik er anders in sta. Met mijn inzichten zou ik nu meer iemand van de groep kunnen zijn.

'Mensen herkennen me nog. Laatst was ik bij de Ikea toen er een vrouw riep: hé een bekende Nederlander! Ik ben ook wel blij dat mensen niet alleen mijn irritante kant hebben gezien. Mijn vrienden hebben me ook gepusht om die internetfora te bekijken. Ik verwachtte namelijk alleen maar negatieve dingen over mijzelf te lezen. Maar daar bleek dat mijn analyses over de mensen in de groep gedeeld werden door een aantal kijkers. Zou ik het weer doen? De uitdaging is nog steeds interessant, maar ik heb mijn lessen wel geleerd.'

*Dus je zou kunnen stellen dat het belangrijker is om een sociaal mens te zijn in de*

*groep dan een mens met vaardigheden?*

'Ja. En die kennis heb ik nu. En dat maakt het voor mij een *experience of a lifetime*.'

## Reflectie

Het is bewonderenswaardig hoe Igor zijn catharsis (Yalom, 1991) doormaakt en beschrijft. En dat terwijl de groep waarin hij zich bevindt verre van veilig is. En het is ook zeker niet het doel en in het belang van de groep om Igor tot inzicht en verandering te brengen.

In zijn matrix voor integrale procesbegeleiding beschrijft Goossens (2004) naast de fases van een groep ook hoe je een groep zou kunnen beïnvloeden. De groepswerker of groepspsychotherapeut zou je tegen het licht van dit interview kunnen vervangen door het productieteam. Je zou kunnen zeggen dat de groep in de oriëntatiefase blijft hangen omdat het productieteam telkens nieuwe opdrachten en regels formuleert die juist de onveiligheid en de concurrentie in de eilandgroep stimuleert. Doordat de groepsnorm er één bleek van 'laten we het leuk houden' en de leider met zijn grappen en grollen met iedereen kon opschieten, viel Igor al snel buiten de groep. De groepsbinding ging over het feit dat iedereen geen voedsel had. Ook hier viel Igor buiten de boot; hij was goed voorbereid en getraind en had het lef om van alles te eten om zich lichamelijk sterk te blijven voelen. Het regressieniveau is optimaal: de ontbering van de basisbehoefte voedsel maakt ieder mens kwetsbaar. Je komt jezelf op zowel lichamelijk als emoti-

oneel niveau tegen, zoals Igor dat beschrijft.

Het productieteam blijft als 'goed' bekeken worden, iets wat valt te verklaren als je de groep als een afhankelijke basisovertuigingsgroep (Berk, 1992) typeert: de groep is afhankelijk en afwachtend tegenover de leiding die wel van alles zou kunnen doen, maar het niet doet. De agressie naar elkaar wordt niet uitgesproken, maar wel gebruikt om opdrachten te doen om eten te winnen.

Ik denk niet dat het voor iedereen is weggelegd om iets over zichzelf te leren in zo'n extreem onveilige groep. Maar het kan blijkbaar wel.

## Literatuur

Berk, T. (1992). *Groepspsychotherapie. Basiskennis voor de praktijk van de psychotherapie*. Muiderberg: Coutinho.

Goossens, W. (2004). Integrale procesbegeleiding van groepen. *Werken, leren en leven met groepen*, december 2004.

Haar, A. ter (2007). Ik stond erbij en ik keek er naar. Over regressie in groepen en het zwijgen van de groepstherapeut. *Groepen, tijdschrift voor groepsdynamica & groepspsychotherapie*, 2 (3).

Yalom, I.D. (1991). *Groepspsychotherapie in theorie en praktijk*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.