

Bezig zijn met wat er is

Impressies uit een experiëntiële groepspsychotherapie in weeklong-formule

Claude Missiaen is groepspsychotherapeut en heeft een privépraktijk in Leuven.

Dit artikel is een bewerking van zijn voordracht gehouden op de NVGP-studiedag van 5 november 2010 in De Reehorst te Ede.

Maandagochtend in de auto: waar ben ik nu toch weer aan begonnen? Hoewel het misschien wel de twintigste keer is dat ik een weeklong groepspsychotherapie zal begeleiden, baal ik, voel ik me onzeker. 'Wat kan ik eigenlijk als groepspsychotherapeut? Wat wordt van mij verwacht deze week? Zal ik nog rap de bijbel van Berk inkijken op zoek naar de ultieme tips die me door de week heen kunnen helpen? Was ik maar leerkracht geworden, dan wist nu al hoe de les zou beginnen en hoe ze zou eindigen, en welke materie we in de tussentijd behandeld zouden hebben. Geldt niet voor de groepspsychotherapeut in deze open space-benadering: die weet niet waar hij aan begint, weet niet wat er allemaal op het programma zal komen en nog minder hoe het zal eindigen. Hoewel, eigenlijk zijn al die weken op een bijzonder positieve en constructieve manier geëindigd. Maar zover zijn we nog niet, we moeten nog het hele fasenschema van Yalom, Levine, Rogers, of wie dan ook doorlopen, want ook in één en dezelfde week gaat een groep door de hele fasenontwikkeling.

Gelukkig is er nog mijn co-therapeute, beetje onervaren nog, het vak aan het leren...hopelijk heb ik met haar niet meer last dan met de groep. Enfin, het is toch een geruststelling om er niet alleen voor te staan.

Woensdagavond:

Oef, we zijn al voorbij halfweg, hoogtijd om met mijn cotherapeute één en ander op een rijtje te zetten. Benieuwd of ze mijn enthousiasme over de ongelooflijke potentialiteiten van deze groep zal delen. Hoe Stefaan zich zo diep heeft durven onderdompelen in zijn geschiedenis van niet-erkenning door zijn ouders, hoe hij in detail durfde beschrijven hoe diep dit nog steeds op hem inwerkt, het intense verlangen en het verlamdend besef dat het nooit goed komt tussen hem en zijn ouders die hem niet kunnen geven wat hij nodig heeft, en hoe de groep daar met authentieke erkenning op reageerde: ik krijg er nog kippenvel van. Ben ook opgelucht dat het sluimerende conflict tussen Bruno en Peter het daglicht kon zien, het was zo

voelbaar dat er een rem op de groep zat tot het opeens ontplofte en de onuitgesproken rivaliteit tussen deze twee kemp-hanen woorden kreeg... een hevig onweer met het verfrissende zuurstofgevoel achteraf. Even vreesde ik wel voor een handgemeen, maar die vrees bleek onterecht.

Nog twee dagen te gaan, mijn benzinetank is wel al wat minder vol merk ik. En ik voel terug iets van die verdomde onzekerheid rond de onvoorspelbare avonturen waar een groep (en dus ook zijn psychotherapeuten) allemaal in terecht kan komen. Vroeg onder de wol, en we zien wel weer wat morgen voor ons in petto heeft wanneer we terug rondwandelen in de wonderlijke wereld van de groepspsychotherapie.

Vrijdagavond:

Waarom heb ik me eigen'lijk zo druk gemaakt? Oh ja, ook dit is een weerkerend patroon, de groepsleden hebben stuk voor stuk een bijzondere week doorgemaakt, hebben op een vriendelijk-verwelkomende manier rondgelopen in percelen van hun tuin waar ze in hun dagelijks leven nauwelijks durven komen, we zijn getuige geweest van bijzonder hartverwarmende interacties, de meeste conflicten zijn door-gewerkt, de meeste groepsleden hebben hun expliciete dank en waardering naar de groepspsychotherapeuten uitgesproken, en dankbaarheid naar elkaar om zoveel 'ontmoeting' voert de hoofdtoon. En nu naar huis, naar mijn eigen gezin, mijn eigen wereld, tijd voor mijn eigen verlangens...

Focus: wat is er, wat scheelt er?

De focus van deze manier van groepspsychotherapie bedrijven, is ' bezig zijn met wat is' en dit in twee betekenissen:

Ten eerste: wat dient zich aan, wat is er voorhanden, wat dringt zich op als ik er ruimte voor maak? Wat houdt mij bezig, wat is er zo allemaal in mijn leven? Welke thema's in mijn huidige levensfase vragen mijn aandacht?

Ten tweede: wat is er? Wat scheelt er? In al die thema's die er liggen: waar wringt het, waar hapert het? Waar vraagt het aandacht en zorg? Bezig zijn met wat er is betekent hier: aandacht en erkenning geven aan wat er pijn doet.

In dit artikel zal ik de mogelijkheden en beperkingen belichten van deze niet-voorge-structureerde benadering in een specifieke formule van residentiële groepspsychotherapieën van vijf dagen.

Niet de theoretische modellen staan voorop, maar de processen zoals die zich in de praktijk van het groepsgebeuren ontfouwen. Ik bespreek een aantal ongekende mogelijkheden, met tevens oog voor valkuilen of risico's van deze manier van werken. Waar mogelijk zet ik deze fenomenen ook af tegen de reguliere groepspsychotherapie. Met een aantal vignetten wil ik deze mogelijkheden en fenomenen illustreren.

Wat is een weeklong groepspsychotherapie?

De groep en de psychotherapeut(en) verblijven een week, van maandag tot vrijdag,

in een residentieel centrum. De eerste sessie in de ochtend start om 09.30 uur, een sessie duurt maximaal anderhalf uur, er is een uitgebreide middagpauze van anderhalf tot twee uur, het formele gedeelte eindigt om 21.00 uur. Daarna is er de gelegenheid om samen nog iets te drinken, voor wie dat wil.

Op woensdag is de vrije avond, dan stopt de werkdag om 18.00 uur. Op vrijdag wordt er afgerond om 17.00 uur. Tegen die tijd hebben de groep en zijn begeleider(s) in totaal 23 groepspsychotherapiesessies op de teller staan.

Een programma is er niet: de groep verloopt a-thematisch. Er is geen thema, of beter gezegd: er zijn vele thema's, die door de deelnemers worden aangebracht. Zoals één van de deelnemers het beschreef: 'het is als lezen in vele boeken tegelijk.'

Deelnemers moeten zich inschrijven voor de *weeklong*. Soms heeft deelname aan deze week als functie ondersteuning van individuele psychotherapie, soms staat het helemaal los van andere vormen van hulpverlening. In veel gevallen heeft de mond-tot-mondreclame of de tamtam zijn werk gedaan zodat deelnemers toch een idee hebben over wat hen te wachten staat. Vaak is er bij de deelnemers een focus aanwezig, al dan niet impliciet. Bijvoorbeeld: ik wil deze week gebruiken om meer zicht te krijgen op de getroebleerde relatie met mijn partner; ik hoop wat meer te weten te komen over mijn zwaarmoedigheid die me soms overvalt; ik zou graag feedback krijgen over hoe ik overkom in een groep,

ik voel me daar heel onzeker over; ik wil leren spreken over mijn gevoelens, mijn partner klaagt erover dat ik zo gesloten ben; ik heb een zwaar verlies te verwerken en hoop hier mijn kracht terug te vinden.

Wat betreft indicatiestelling in de voorafgaande intake – ik zeg dit met enige aarzeling: die is er niet (behalve voor de psychotherapeuten in opleiding die in hun programma een *weeklong* hebben zitten). Het begon zo: mensen schreven zich in, aanvankelijk was er geen geld om intakes te organiseren, dat liep prima en dat hebben we zo gehouden. In de vijftientig edities onder mijn begeleiding heeft dit één keer tot een ernstig probleem geleid, een man met borderlineproblematiek was met zijn agressieprobleem zo manifest aanwezig dat we hem verdere toegang tot de groep verboden hebben. Natuurlijk zijn er in al die edities nog wel groepsleden geweest die voortijdig de week verlaten hebben, maar dit gebeurde telkens met bespreking in de groep en een moment van gezamenlijk afscheid.

Het is aan de groepspsychotherapeut om voorwaarden te creëren waarin *self healing* mogelijk wordt, hij heeft dus een indirecte rol, hij is niet de dirigent van een klassiek orkest die elk instrument aanstuurt, maar eerder de begeleider van een jamsessie die vertrouwt op de creativiteit van het zich vormende samenspel. Hij gelooft dus in het zelfhelend potentieel van de psychotherapiegroep. Carl Rogers (1970) ging zelfs zover te beweren dat een groep beschikt over een eigen actualisatietendens, net als

andere organismen. Ik volg deze naïeve stellingname niet helemaal: groepen dragen niet alleen groei en actualisering in zich, maar ook destructie, chaos, geweld, desintegratie... In verschillende van deze situaties is het noodzakelijk dat de groepspsychotherapeut andere kwaliteiten aanspreekt dan het 'medepelgrim' zijn. Soms is de groepspsychotherapeut een soort crisismanager, bijvoorbeeld wanneer iemand extreem overspoeld raakt of dreigt te raken, of wanneer een regelrechte vechtpartij zich aankondigt, of wanneer er sprake is van verregaande zelfdestructie.

Toch heb ik ook geleerd dat een groep die veel vertrouwen krijgt dit vaak ook waarmaakt. Hoe meer ik als groepspsychotherapeut uit handen durf geven, hoe meer de groep de verantwoordelijkheid overneemt. Dit delegeren van invloed in een groep is een belangrijk vertrekpunt voor de experiëntiële groepspsychotherapeut. Deze uitspraak van Lao-Tse blijft me in die zin bekoren: *Maar van een goede leider, die weinig zegt, zullen ze allen – wanneer zijn werk gedaan is, zijn doel vervuld – zeggen: 'We deden het zelf'.*

Empathie is uiteraard een sleutelwoord in deze aanpak, focale empathie voor wat zich bij één groepslid afspeelt, tegen de achtergrond van het groepsgebeuren wat een meer perifere vorm van empathie vereist. Er wordt veel aandacht besteed aan beleving, aan ervaring of *experiencing*. Omdat dit zo evident is, wijd ik hierover niet verder uit.

Wat nog wel een leuk aandachtspunt is tijdens een *weeklong*, omwille van de lange

rit, is het opwindingsniveau in de groep. Bolten (1995) leert ons dat de psychotherapeut ervoor moet waken dat de perioden van spanningsloosheid (wat niet hetzelfde is als ontspanning) niet te lang blijven duren. Hij moet zorgen voor een optimaal opwindingsniveau. Bolten hanteert hierbij het principe van '*containing naar entertaining*', een prettige manier om te sleutelen aan de valkuil van de mogelijk verstikkende empathie. Het betekent niet dat de therapeut een prima entertainer moet zijn, maar wel dat hij zoals een thermostaat de groeps-temperatuur registreert en zo nodig reguleert. Te veel containende empathie werkt inderdaad verzwakkend en neigt eerder naar een fusionele atmosfeer, terwijl entertainment nieuwe energie binnenbrengt en ook het verschil terug in de aandacht brengt. In haar artikel over kortdurende groepspsychotherapie 'Gejaagd door de tijd' beklemtoont Stinckens (2004) dat het voor iedereen in de groep aangenaam vertoeven moet zijn, en dat sommigen houden van lekker warm, en dat anderen een frisse wind prefereren. Deze klimaatswisselingen dienen door de psychotherapeut gestimuleerd te worden.

Componenten uit de vier hoofdstromingen

Experiëntiële groepspsychotherapie is bij uitstek een smeltkroes van elementen uit de vier hoofdstromingen die binnen de cliëntgerichte / experiëntiële psychotherapie-strekking onderscheiden worden: rogeriaans, interactioneel, experiëntieel, existentieel.

Groepsleden kunnen rekenen op een accepterende en empathische houding van de groepspsychotherapeut en van hun collega-groepsleden. Door het proces heen van geven en ontvangen van erkenning worden soms water en vuur verenigd. De kracht van deze *rogeriaanse* houding is nauwelijks te overschatten. Ik geef daar hieronder een voorbeeld van.

Bij de *interactionele* visie vertrekt men van de hypothese dat de huidige interactiepatronen bepaald en beperkt zijn door de manier waarop in de ontwikkelingsgeschiedenis relaties met betekenisvolle anderen gevormd werden. Groepsleden leren kijken naar hoe zij omgaan met het conflict in deze groep en vragen zich af of dit een gewenste of adequate manier van reageren is. Zoals het groepslid Martine die eerst niet begreep waarom ze probeerde de brand te blussen en de gemoederen te bedaren telkens wanneer het gesprek in de buurt van een conflict kwam, totdat ze voeling kreeg met haar bemiddelaarsrol die haar al erg vroeg in haar leven in de schoot gevallen was. Ze ziet zich hier en nu voor de opdracht staan of ze al dan niet verder wil met dit patroon.

In het meer individueel gerichte *experientiële* werk slagen groepsleden erin om met een mildere blik naar binnen te kijken. Men krijgt gaandeweg meer zicht op de verborgen dynamiek van een bepaald gedrag. Wat onbegrijpelijk leek, wordt meer en meer accepteerbaar. Het *experientiële* werk verhoogt de zelfempathie van de groepsleden. Ook de *existentiële* invalshoek is in een groep vaak aanwezig. Zo kan de existen-

tiële gegevenheid van de beperktheid van wat we hier aan elkaar te bieden hebben, een wezenlijke teleurstelling oproepen rond het niet kunnen inlossen van een aantal menselijke verlangens. Mogelijk volgt daarna een rouwproces over deze begrensdheid en de niet-maakbaarheid van mensen en groepen; van daaruit ontstaat dan weer een dynamiek die een nieuw soort ontmoeting mogelijk maakt.

Verder mag in deze mix van ingrediënten het belang van de *groepsdynamica* niet uit het oog verloren worden (Berk, 2005; Missiaen, 2001). Groepen verlopen via hun geëigende wetmatigheden. Het is als het ware de omvattende container waarbinnen psychotherapeutische interventies en processen hun beslag krijgen.

Specifieke processen

Continuïteit van contact

Zoals eerder aangegeven: de groep en de psychotherapeuten leven een hele week samen met aanvankelijk totaal vreemden: samen eten, samen urenlange therapie-sessies, samen koffiedrinken, samen een drankje op het eind van de dag, bijna alles samen dus ... (een enkele keer gaan twee deelnemers samen slapen, hoewel dat uiteraard niet op het programma staat). Wat hier gebeurt is in feite een escalatie van vertrouwelijkheid en intimiteit. In vergelijking met wekelijkse sessies heb je hier een *boost* aan verbondenheid, of bekeken vanuit de tegenpool ervan: een aanslag op de autonomie. Je kunt je wel even terugtrekken in je eigen kamer, maar veel uitwijkmogelijk-

heden zijn er niet voorzien. Wie vooral inzet op de pool van verbondenheid zal hier zijn hartje kunnen ophalen, wie meer aan de autonomiekant van het spectrum zit, voelt zich af en toe in de hoek geduwd. Tegelijk zijn dit uitstekende thema's om in de groep te bespreken.

Verdedigingen komen onder druk te staan

Zelfs op de meest rigide en gepantserde individuen mist de uren- en dagenlange blootstelling aan deze psychotherapeutische condities zijn uitwerking niet. Het is vaak ontroerend om te zien hoe geleidelijk aan en soms met veel aarzeling of verzet, maskers worden afgelegd, op weg naar meer authenticiteit en waarachtigheid in contact met zichzelf en met anderen.

De experiëntiële theorievorming huldigt een optimistisch mensbeeld. *'Resistance' once was 'assistance'*. Weerstand was ooit bijstand (Perls, 1992). Weerstand wordt bekeken als een poging van het organisme om zich zo optimaal mogelijk te organiseren, gezien de omstandigheden. Mensen kunnen terechtkomen in een dusdanige psycho-toxische omgeving dat mechanismen in gang gezet worden om overeind te blijven, en misschien zelfs om nog te blijven groeien. De kracht die dit mobiliseert, is een constructieve kracht, een positieve tendens, die de drijfveer is van defensief gedrag. De persoon biedt zichzelf een bescherming aan en handhaaft op die manier zichzelf in zijn wereld.

Hier liggen kansen voor het betreden van ongekende beleavingsgebieden, die door de dagelijkse sleur en de doordeweekse verde-

digingsmechanismen niet makkelijk toegankelijk zijn: *oud zeer dat zich meer openbaart in zijn diepere betekenis, een steeds sluimerend verdriet dat nu het daglicht mag zien met grote opluchting tot gevolg, een verlangen naar intimiteit dat in het dagelijks leven vaak even de kop opsteekt maar even snel diezelfde kop wordt ingedrukt en dat nu op een serene manier aanwezig mag zijn in al zijn vitaliteit...*

De regressie neemt toe, de realiteitervaagt: dit draagt ook risico's in zich. Meer kwetsbare, minder egosterke groepsleden zouden zich hierin kunnen verliezen. De opdracht voor psychotherapeuten en groepsleden bestaat hier in het zoeken naar een werkbaar evenwicht tussen de dimensies 'steunen / stutten' en 'ruimte maken voor / exploreren'. Dit sluit aan bij wat Berk beschrijft als steunend-ontdekkende psychotherapie (2005). In deze compacte formule van één week dient men de vinger nog intenser aan de pols te houden om het optimale evenwicht in deze te realiseren.

Heractualisering van gezin van oorsprong

De specifieke setting van samen een huis bewonen gedurende een volle week geeft sneller dan wekelijkse sessies aanleiding tot het opnieuw beleven van scènes uit het gezin van oorsprong.

Jan wil wel iets inbrengen maar hij voelt bij zichzelf enige aarzeling omdat hij bang is dat als hij anderen mee op de molen trekt wanneer hij zijn verhaal brengt. Via een lange omweg komen we te weten dat hij in

de loop van de week aan Chantal een zelf geschreven sprookje heeft gegeven. Dit sprookje is voor hem heel kostbaar en hij laat dit lang niet zo maar aan iedereen lezen. Hij is nu diep teleurgesteld omdat hij van Chantal nog geen reactie heeft gekregen en hij wil graag duidelijkheid hierover.

In eerste instantie reageert Chantal niet. Na verloop van tijd schetst ze haar kant van het verhaal: ze heeft niets teruggegeven omdat ze graag ook iets speciaal terug wilde doen en ze had tot nu toe nog niets gevonden.

Jan schijnt dit niet geloven, wordt stil en reageert hier verder niet op.

Iemand brengt het beeld aan van een groep kinderen die lekker aan het voetballen zijn, en waarvan er één kwaad wegloopt en niet meer mee wil spelen.

Als we halverwege de ochtend de koffiepauze ingaan, is deze sessie helemaal niet afgerond.

Na de pauze blijken Jan en Chantal helemaal in hun schulp gekropen te zijn, ze zijn onbereikbaar en niet meer te raken. Dit veroorzaakt een machteloos gevoel dat zich uitspreidt over de hele groep en het therapeutenteam.

Aan het eind van de bijzonder moeizaam verlopende, aanmodderende sessie is Stefaan erg geraakt door het afgelopen gebeuren: het raakt bij hem een diepe pijn van hoe zijn ouders altijd naast elkaar hebben geleefd.

Tijdens de lunch volgt Stefaan het komen en gaan met argusogen, maar tot zijn grote spijt komt Jan niet aan tafel. Jan heeft zich

teruggetrokken in zijn kamer en een toenaderingspoging van een ander groepslid kan daar niets aan verhelpen.

Stefaan drukt tijdens de volgende sessie zijn spijt uit over het niet opgeloste conflict. Hij brengt zijn verhaal over hoe hij als kind tussen z'n ouders stond die volledig naast elkaar leefden. Hij was de praatpartner van zijn moeder, of beter: de luisterpartner. Hij had het als kind op zich genomen om er voor haar te zijn. Hij was vaak erg bang en regelmatig ziek. Hij droomde dikwijls dezelfde droom waar hij in zijn bed lag en dreigde verpletterd te raken tussen het plafond en de vloer. Op dat moment in de groepspsychotherapie ziet hij dat het gaat om het geplet zijn tussen zijn moeder en zijn vader. Hij voelt zich doodsbang bij zoveel afgeslotenheid tussen zijn dierbaren. Door het verstenen van Jan en Chantal werd hij helemaal teruggeworpen in 'toen en daar'. Het is aangrijpend hoe hij zichzelf een weg baant door die pijnlijke herinneringen die heel actuele belevingen geworden zijn. Zijn kwetsbare onthullingen worden met veel respect ontvangen in de groep. Ook op de twee protagonisten Jan en Chantal heeft het een ontdooiende en opwarmende werking, en na een tijd geraken ze zelfs terug on speaking terms met elkaar. Zo zijn we weer helemaal in het hier en nu beland.

Conflicten: bewerken met herkansing

Een bijzonder issue is conflicten. Door de manier van samen zijn en samen leven ontstaan conflicten sneller dan in de reguliere situatie, ze zijn ook minder ontkoombaar.

Deelnemers zitten immers de hele week met elkaar opgescheept. De keerzijde daarvan is dat het conflict recurrente bewerkingsmogelijkheden heeft, op verschillende tijdstippen in de loop van de week.

Piet vertelt met horten en stoten dat hij af en toe last heeft van woedeaanvallen die zich vooral voordoen in zijn gezin. Hij vertelt met veel schaamte hoe hij zijn vrouw en zijn twee kleine kinderen al enkele keren geslagen heeft. Hij wil er graag aan werken voor het te laat is, omdat hij voelt dat zijn probleem dreigt te escaleren.

Vanuit de groep krijgt hij veel waardering voor zijn eerlijkheid om erover te spreken. Groepsleden realiseren zich dat het moed vraagt om dergelijk problematisch gevoel en gedrag in de groep te durven toegeven. Piets houding wordt meer ontspannen, hij begint te blozen en uit zijn dankbaarheid naar de groep voor de accepterende houding die hij - eerlijk gezegd - niet verwacht had.

Katleen valt woedend uit naar Piet. Zij is al enkele jaren het slachtoffer van partnergeweld, is bijzonder verontwaardigd over het gedrag van Piet, en is ook erg boos op de groep voor de niet-veroordelende, begrijpende reacties. Op haar beurt krijgt ook Katleen veel begrip en acceptatie voor haar beleving. Piet trekt zich vol schaamte terug, zou het liefst weglopen nu. De groep is verbijsterd door deze confrontatie, men weet niet hoe te reageren. Hier zal meer dan één bemiddelingspoging nodig zijn eer beide protagonisten iets van toenadering of begrip voor de ander kunnen voelen.

Toch werkt het: na de aanvankelijke ontzet-

ting, woede en schaamte leren beiden elkaars vertrekpunt begrijpen, beetje bij beetje, met veel bemiddeling, en af en toe terugvallend in hevige emoties. De groepspsychotherapeut gaat hierbij vooral het verkeer regelen, hij structureert de interacties terwijl hij wel betrokken is, en tegelijk niet meegesleurd wordt naar de één of de andere kant. Geleidelijk aan leren de groepsleden uitgesproken verschillen tolereren; vertrekkend vanuit een of-of leert men dat verbondenheid en echte ontmoeting bestaat uit en-en. Door het dragen en het verdragen van het verschil kan er verbinding ontstaan. En we kennen allemaal het vitaliserende effect van een goed afge- werkt conflict.

Het hier-en nu als leading lady

De eilandsituatie van deze vorm van groepspsychotherapie zorgt ervoor dat het hier-en-nu een centrale plaats krijgt. Groepsleden gaan niet na twee uur groepspsychotherapie naar huis of naar het werk, maar blijven de hele week samen. Het effect op regressie heb ik daarnet reeds vermeld. Hier-en-nu is een prominent onderwerp van gesprek, mij lijkt het dat metacommunicatie over het functioneren in de groep hier sneller optreedt. Dit biedt een pak mogelijkheden om de eigen interactiestijl beter te leren kennen of om bijvoorbeeld het zondebokgebeuren zeer grondig en niet-verwijtend te gaan exploreren. Deelnemers schrikken soms erg van de ontvangen relationele feedback, maar het vangnet van de steeds aanwezige groep biedt hierin meestal soelaas.

Door de focus op het gebeuren, hier tijdens deze week, wordt ook de containment-functie van de groepsleden op de proef gesteld. Wie sowieso fel benomen is door zijn binnenkant of bij wie het persoonlijk proces fel op de voorgrond staat, zal het hier lastiger krijgen dan de deelnemer die van nature al meer naar buiten gericht is. Deze laatste loopt niet zo het risico om te verdrinken in zijn eigen ervaringsproces.

Ook hier speelt de zelfregulering door de groep: spontaan wordt er voor gezorgd dat er niemand overboord gaat, zowel binnen als buiten de sessies. Wanneer een groepslid zich in tranen terugtrekt op zijn kamer zal er steeds iemand een oogje in het zeil houden en op zijn minst gaan vragen of de betreffende persoon al dan niet verder wenst deel te nemen. Het vangnet doet zijn werk.

Ook het omgekeerde valt voor: sommigen gebruiken de groep niet als vangnet maar als hangmat. Men gaat op zoek naar de toestemming van de groep (waar acceptatie alom aanwezig is) om een bepaald gedrag te handhaven, men zoekt een alibi om niet te moeten veranderen. Bijvoorbeeld: ik wil hier liever niks persoonlijk over mezelf vertellen, want dan raak ik te zeer overstuur en dat wil ik niet. Eerst lijkt dit te lukken maar een week is lang, en meestal gaan er in de groep toch krachten opstaan om dit evenwicht van het betreffende groepslid te ontregelen. Eens de hangmat weggenomen wordt, volgt gelukkig het vangnet.

Het lifterfenomeen: ongebreidelde vrijheid

Liften rapporteren soms over dit speciale

intense fenomeen: je stapt in een auto met een onbekende, er is geen verleden, er is geen toekomst, en precies dat geeft een grote mate van ongebondenheid, vrijheid en veiligheid: 'Niets van wat ik zeg, kan en zal tegen mij gebruikt worden in de loop van het "echte" leven'...

Ik citeer even uit het verhaal van een ervaren lifter: *'Ik noem het een fantasie-realiiteit. Het is zo echt als het thuisleven, maar het verloopt volgens sommige wetten van de fantasie: je kunt experimenteren met rollen, met gedragingen, met verhalen over jezelf. Contacten worden deels ontdaan van verantwoordelijkheid, "want straks ken ik je niet meer", en het geeft een heel fijn gevoel van controle over een sociale dimensie die je thuis niet hebt: als ik iemand beu ben, vertrek ik daags nadien in een andere richting. Met kameraden, collega's, kennissen thuis ben je "gedoemd" met elkaar op te schieten, van elkaar te verdragen...'*

Er zijn veel getuigenissen bekend van lifters die aantonen dat hun leven een radicaal andere wending genomen heeft na deze kortstondige ontmoetingen. De eenmalige eilandsituatie van deze groep verscherpt de krijtlijnen van het speelveld, en maakt duidelijk dat deze beperkte tijd bijzondere mogelijkheden inhoudt. Dit brengt mij bij het volgende aspect.

Nu of nooit: existentiële keuzes in het omgaan met eindigheid

Een week is een week, en dan stopt het. De ruimte is enorm en tegelijk is de grens dichtbij. We kunnen een *weeklong* zien als

een metafoor voor het omgaan met grenzen en met eindigheid. Het confronteert de deelnemer met de uitdaging om 'het' al dan niet aan te gaan. Vaak is de opstelling van een groepslid tijdens deze sessies een afspiegeling van hoe hij in zijn dagelijks leven omgaat met eindigheid. Finaal kan je zeggen dat er twee categorieën zijn: zij die beseffen dat de grens een uitnodiging is om nú te leven, en zij die het aflopen van de groep al bij voorbaat zien als alibi om zich niet te moeten riskeren. Dit vormt mijns inziens een groot verschil met doorlopende groepspsychotherapie waar het einde niet concreet voelbaar is en dus ook zijn appelerende functie mist, een bekend adagio uit de existentiële theorie indachtig: *'everything becomes more meaningful when you come close to losing it'* (Yalom, 1980). Overigens is het ook hier opvallend dat groepsleden die te lang afwachten aangeemoedigd of aangepord worden om zich toch te laten zien in de groep. Deze bekende sprekers-zwijgers dynamiek (*'wij hebben onze broek al uitgetrokken, nu jullie ook'*) speelt ook in reguliere groepen.

Hier komen wij elkaar tegen: de ontmoeting
We staan nog even stil bij 'ontmoeting', in sommige kringen een term die verbrand is wegens 'te soft', maar voor mij bij uitstek een ongekende kans van elke vorm van psychotherapie. In een groepstherapeutische context zijn de ontmoetingsmogelijkheden bijna onuitputtelijk. Het is opvallend dat bij het bedrijven van groepstherapie als vanzelf het format gekozen wordt dat ontmoeting maximaal mogelijk maakt: de

kring. Een kring bevat geen hoeken, geen verstopplaatsen, heeft geen begin en geen einde, en dus ook geen hiërarchie, geen hoog / laagpositie. Ook de psychotherapeuten maken deel uit van de kring. De verbinding zit als het ware ingebakken in de setting zelf. Groepen gaan overigens soms wel experimenteren met de cirkelvorm, wat vaak een aanduiding is van het ontwikkelingsproces waarin ze zich bevinden, bijvoorbeeld door stoelen heel ver uit elkaar te schuiven of door een meer vierkantige groep met scherpe hoeken te vormen. Telkens keert men evenwel terug naar de basisvorm: de kring.

'Alle werkelijke leven is ontmoeting', schrijft Buber (1998, p. 8). 'Er is geen Ik op zich, alleen een Ik in relatie tot een Jij (of een Het). In de ontmoeting wordt de mens gezien zoals hij werkelijk is. Een mens moet steeds vollediger waargenomen worden in zijn openheid en zijn verborgenheid en in de relatie van deze twee tot elkaar.'

In termen van het spanningsveld autonomie / verbondenheid kunnen we ontmoeting omschrijven als autonomie *in* verbondenheid. Fromm (2006) noemt dit de progressieve keuze in het omgaan met afgescheidenheid: twee wezens worden één en blijven toch twee. Ook Wollants (1994) benadrukt het verschil bij ontmoeting. Mensen gaan zich verbinden met elkaar vanuit hun verschillend zijn en vanuit hun gescheidenheid. Ontmoeting impliceert dus als vanzelf verschil. Ontmoeting zonder verschil is een illusie. Perls (geciteerd in Wollants, 1994) beschrijft de essentie van

contact als de erkenning van het anders-zijn, als een appreciatie van het verschil: dit is wezenlijk iemand anders tegenkomen.

De *interactionele* kijk op ontmoeting benadrukt het actieve aspect. Psychotherapie gaat over van archeologie naar architectuur, van het begrijpen van wat was, naar de opbouw van wat komen gaat (Lambrechts, 2004). Een bedrijfsleider die alleen voor zijn cijfers leeft (of schijnt te leven) gaat op zoek naar verbinding met de groep; met vallen en opstaan leert hij anderen vertrouwen en zich aan hen toevertrouwen.

Ontmoeting is ook *existentieel*. In groepspsychotherapie gaat het over de ander tegenkomen, dit is de wezenlijke opdracht voor iedereen die in de kring zit. Tegelijk roept dit het spanningsveld op van de maakbaarheid van de ander en van de groep. Groepen willen dat de interacties onderling zo constructief mogelijk verlopen. Als iemand zich aanpast, dan is dat instrumenteel, niet existentieel. Een wederkerige relatie gaat verder dan het functionele zich accommoderen aan verwachtingen. May et al (1958) formuleren de aversie van de existentieel georiënteerde therapeut tegen aanpassing heel scherp: 'Dwing ik mijzelf tot aanpassing, dan maak ik mijzelf tot ding'. In een groepspsychotherapie is dit een vraag die vaak de kop opsteekt: 'Gaan we ons gedragen volgens de gemaakte afspraken of willen we elkaar telkens opnieuw ontmoeten?'. Meestal kiest men na verloop van tijd voor de tweede optie: 'We ontmoeten elkaar met al onze onvolkomenheden, maar ook met ons authentieke zijn

zoals het zich op dit moment ontvouwt'. Volgens Swildens (1997) gaat het in een persoonlijke ontmoeting om het delen van mijn existentiële situatie met de ander, waardoor een wij-gevoel kan ontstaan, een gemeenschappelijk ervaren. Of met de woorden van Marcel: 'Ontmoeten is niet alleen de ander tegenkomen, maar ten minste een ogenblik bij hem, met hem zijn, in een soort *co-présence* of medeaanwezigheid' (geciteerd in Lambrechts, 2004).

Ten slotte: ontmoeting is *experientieel*, in termen van het experientieel proces binnen de cliënt en de therapeut. In groepspsychotherapie ontmoet de cliënt zijn collega-groepsleden, zijn groepstherapeut, en bovenal *zichzelf*. Elk ontmoeten impliceert immers een vorm van zelfontmoeting. Zelfactualisatie is een holistisch gebeuren, het kan niet 'op zichzelf', maar heeft ontmoeting nodig (Lambrechts, 2004). In die zin is ontmoeting tevens een lichamelijk gebeuren: twee (of meer) lichamen komen elkaar tegen. Door ons lichaam zijn we aanwezig in de wereld, en door ons lichaam kan de wereld en kunnen de anderen aanwezig zijn in ons. En ook: ik maak mezelf aanwezig in de wereld van de ontmoetingen via mijn lichaam. Het lichaam fungeert als referentiecentrum van de uitwisseling tussen onszelf en de wereld. Het is de draaideur die de wereld bij mij binnenlaat en waardoor ik me aan de wereld teruggeef (Wollants, 1991). Alle uitwisseling gebeurt in de wereld. Deze wereld is niet de objectief waarneembare werkelijkheid maar de wereld die zwanger is van betekenissen voor mijn lijfelijk aanwezig zijn (Wollants, 1991).

Zelfrealisatie is een lichamelijk gebeuren en verwezenlijkt zich via ontmoeting.

Besluit

Een psychotherapiegroep in *weeklong*-formule gaat door een groepsfasering heen, de zondebok ontbreekt meestal niet, conflicten ontstaan en worden doorgewerkt, relationele feedback maakt deelnemers rijker en wijzer, vrede met het eigen functioneren neemt toe, inzicht in de eigen situatie ontvouwt zich en wordt zo genuanceerder, plannen worden gesmeed om een aspect van de eigen realiteit hierbuiten anders aan te pakken...

Het genereert eigenlijk een uitvergroting van processen en mechanismen die we kennen uit de reguliere groepspsychotherapie. Deze fenomenen worden alleen sneller opgeroepen, intenser doorleefd, gecondenseerd of verdicht. De dosering is hoger, de verbondenheid is hechter, de werking is vaak krachtiger. Het is alsof je door een sterk vergrootglas kijkt. Naar verluidt kan zonlicht door dit vergrootglas ook brand veroorzaken. Er zijn dus ook risico's: er is de beperkte verteringstijd, een indigestie loert om de hoek en er is de meer uitgesproken regressie. Gelukkig worden ook de zelfcorrigerende mechanismen van een groep meer in stelling gebracht.

En de groepspsychotherapeut? Ook hij maakt een bovengemiddeld intense groepservaring mee. De pre-groepspsychotherapietenspanning (zoals geschetst bij aanvang van dit artikel) is heftig, de spanningsboog tijdens de week is lang om te overspannen, het besmettingsgevaar is groter dan in de

wekelijks sessies, het vergt een volgehouden concentratie en er is het risico om tijdens de samenwoonwerkweek zich geïsoleerd te voelen, hij is niet *one of the boys of the girls*.

Ook de weldoende effecten vormen zijn deel, en ook die zijn als het ware door een vergrootglas bekeken: de ontroering van een helend therapeutisch proces dat zich voor zijn ogen voltrekt, de verrijkende ervaring om onder de stolp van een *weeklong* intense fenomenen te kunnen meemaken (en ook een beetje te bestuderen), de warmte en verbondenheid die een groep omvormt tot een uitstekend therapeutisch medium, de erkentelijkheid van groepsleden voor zijn inzet en bijdrage...

Al bij al een uitdaging aan de zelfzorg, een soms wat ondergewaardeerde rubriek in het leven en werk van een psychotherapeut. Assistentie van een co-therapeut is een zegen, even telefoneren tussendoor met een gewaardeerde collega wanneer het proces vastzit, ook.

En ook dit hoort thuis in de afdeling zelfzorg: na twintig jaar heb ik besloten om dit soort *weeklong* groepspsychotherapie over te laten aan mijn jongere collega's!

Literatuur

Berk, T. (2005). *Leerboek Groepspsychotherapie*. Utrecht: de Tijdstroom.

Bolten, M. P. (1995). Opwinding in psychotherapiegroepen. In: *Handboek Groepspsychotherapie*, R 7.3-7.36.

Buber, M. (1959, 1989). *Ik en jij*.
Utrecht: Uitgeverij Bijleveld.

Yalom, I. (1980), *Existential Psychotherapy*.
New York: Basic Books.

Fromm, E. (1962 / 2006). *Liefhebben: een kunst, een kunde*. Utrecht: Uitgeverij Bijleveld.

Wollants, G. (1991). *Experiëntiële Gestalttherapie*. Turnhout: Faculteit voor Mens en Samenleving, ongepubliceerd manuscript.

May, et al (eds.), (1958). *Existence: A New Dimension in Psychiatry*. New York: Basic Books.

Missiaen, C. (2002). Client-centered group psychotherapy: Six theses put to the test. A contribution from practice. In: J. C. Watson, R. N. Goldman & M. S. Warner (Eds.), *Client-centered and experiential psychotherapy in the 21st Century: Advances in theory, research and practice* (pp 370-379). Ross-on-Wye: PCCS Books.

Missiaen, C. (2008). De interactionele dimensie in cliëntgerichte groepstherapie: 'Hier komen wij elkaar tegen'. In: *Tijdschrift Cliëntgerichte Psychotherapie* 46 (3), pp. 231-244.

Stinckens, N. (2004). Gejaagd door de tijd: Kortdurende groepstherapie vanuit een experiëntieel kader. In: *Wijsheid in Gesprekstherapie*, pp 119-137. Leuven: Universitaire Pers.

Swildens, H. (1997). *Procesgerichte gesprekstherapie*. Utrecht: de Tijdstroom.

Rogers, C. (1970). *Carl Rogers on encounter groups*. New York: Harper & Row.

Perls, L. (1992). *Living at the Boundary*.

New York: Gestalt Journal Press, Highland.