

Vertrouwen

Competentie in cliëntgerichte/experiëntiële groepspsychotherapie

Manu Dehouck is klinisch psycholoog/psychotherapeut, opleider, supervisor en leertherapeut VCgP en opleider en supervisor NVGP. Hij heeft een eigen bureau voor advisering, coaching, supervisie in psychotherapie en groepsdynamica.

Correspondentie-adres: E. Dehouck, De Box 4, 5251DL Vlijmen of edehouck@xs4all.nl

Onderstaand verhaal is een bewerking van een bijdrage die ik hield op de opleidersmiddag 2011 over de specifieke competenties van een cliëntgerichte groepspsychotherapeut. Mijn aandacht richt zich niet zozeer op de techniek en de specifieke instrumenten die je als vakman onmiskenbaar in je gereedschapskist dient te hebben, als wel op de vaardigheid en de kwaliteiten van de vakman zelf. Wat maakt het verschil tussen vakmensen, ook al beschikken ze over hetzelfde instrumentenarsenaal? Mijn bijdrage vertrekt vanuit de uitgangspunten en accenten die verweven zijn met het procesgerichte, experiëntiële referentiekader.

Basiscompetentie: liefde en zorg voor jezelf

De basiscompetentie, de vloer waarop alle andere competenties verder uitgebouwd worden, is de liefde en de zorg voor jezelf als beheerder van je eigen instrumentarium. Zeker voor een groepstherapeut, die meer nog dan een individueel therapeut te maken krijgt met een complex krachtenveld, is dit een noodzakelijke voorwaarde. In mijn cursussen refereer ik wat dat betreft naar het artikel 'De groep als krachtcentrale' van Jan van de Lande (2000), waarin persoonskenmerken als innerlijke consistentie en het vermogen om angst, onzekerheid of nar-

cistische krenking te verdragen benadrukt worden. Het aandachtig, liefdevol en uitnodigend leren luisteren naar eigen signalen en het leren creëren, via een focusing attitude, van een persoonlijke ruimte in het hier en nu zijn zowel in de opleiding als in therapiesituaties essentiële acties. Soms staat dit haaks op de gevoelde werkdruk en op de vele, vaak divergerende levensdoelen die opleidingen in hun expansieve levensfase hebben. Hierbij vind ik, en vaak ook mijn opleidingen, inspiratie in het artikel van Mia Leijssen in het handboek integratieve psychotherapie *De therapeut*, waarin de zorg en liefde voor jezelf als therapeutisch instrument op een transparante en

ervaringsgerichte manier wordt beschreven en uitgewerkt (Leijssen, 1998). Een kernpassage in dit artikel luidt: ‘Een therapeut gebruikt geen technieken, hij past zichzelf toe in en op de situatie, met alle professionele kennis en levenservaring, inclusief techniek, die hij verworven en geïntegreerd heeft.’

Uiteraard heeft het ontwikkelen van deze competentie veel raakvlakken met de groepsleertherapie, die opleidingen gelukkig nog steeds dienen te volgen. In intakegesprekken voor supervisie besteed ik expliciet aandacht aan de thema’s, werkpunten en de stand van zaken in de leertherapie en vind ik het handig om, indien nodig voor verdere uitwerking van structurele barrières, de supervisiegrenzen af te bakenen en gericht naar het eigen therapieproces in de leergroep te verwijzen.

Met deze vloer als basis wil ik de competenties van een *client-centered* groepspsychotherapeut verder uitwerken vanuit één kernbegrip, namelijk: vertrouwen. Ik formuleer hierbij de volgende stelling: een groep die het vertrouwen krijgt van zijn therapeut, zal zich vaak gaan ontwikkelen als een betrouwbare en autonome groep.

Deze stelling vergt wel een uitleg van wat vertrouwen inhoudt, want het gaat om een begrip dat aan misbruik en vervuiling onderhevig is.

Wat is vertrouwen niet?

Vertrouwen is geen naïeve of hooggestemde verwachting ‘dat alles zo maar goed

komt’, een gedachte die vaak met het oorspronkelijke Rogeriaanse model wordt geassocieerd. Deze *laissez faire*-houding leidt tot verwaarlozing, omdat je de groep dan ongericht en ongeleid – beter nog: misleid – aan zijn lot overlaat.

In mijn eerste cursussen ging ik samen met mijn vaste co-docent uit van een strikte opdeling van de cursusmiddag in drie delen: een theoriedeel, een rollenspel of simulatiespel en een ervaringsgroep. De ervaringsgroep, waarin expliciet het zelf als groepslid ondergaan van de dynamiek in een psychotherapiegroep beoogd werd, had daarbij een autonome status (Hoogeveen, 2003; Dehouck, 2003).

Achteraf gezien vind ik de winst voor de cursist via een dergelijke ervaringsgroep te pover, te onvolledig en te beperkt. Alleen maar de vaststelling dat ‘een aantal universele groepsprocessen plaats hebben gevonden’ is te weinig substantieel en te weinig gericht op het op gang brengen van een effectief en *to the point* leerproces.

Gaandeweg en na samenspraak met cursisten en collega’s is mij duidelijk geworden dat een dergelijke ervaringsgroep zijn doel voorbij schiet en heel onveilig en weerstand bevorderend wordt als er geen expliciete koppeling is met inzicht in de innerlijke structuur, de wetmatigheden en de observeerbare fenomenen van de groepsdynamica. Dit moet eerst door de opleider aangereikt worden. Tijdens de cursusperiode doen zich legio incidenten voor die door de docent opgepakt en in de heersende groeps sfeer geïnterpreteerd en uitgewerkt kunnen worden. Denk aan de

steeds weer terugkomende grensincidenten rondom aanvangstijden, mobieltjes, onzorgvuldige taakvoorbereidingen, de manier waarop normen informeel en sluipend ingang vinden, het ontstaan van stereotype rollen, et cetera. In mijn programmering zorg ik ervoor dat hier expliciet tijd en reflectieruimte voor ingebouwd kan worden. Dit heeft, in mijn visie, ook voorrang op wat er inhoudelijk op de rol staat.

Wat is vertrouwen wel?

Vertrouwen van de cliëntgerichte groepspsychotherapeut berust op een gedifferentieerde, in het hier en nu verankerde en activerende visie en een dito bewerkingsaanbod van wat zich in de groep aandient. Het concept vertrouwen wil ik verder uitdiepen aan de hand van een viertal deelaspecten, die nauw verbonden zijn met het experiëntiële en interactionele referentiekader, namelijk:

1. vertrouwen in de innerlijke structuur en innerlijke dynamiek van de groep;
2. vertrouwen in de hier-en-nu-focus als aangrijpingspunt voor verandering en groei;
3. vertrouwen in de experiëntiële benadering, die in principe a-thematisch is;
4. vertrouwen in empathie als basaal relationeel proces.

Vertrouwen in de innerlijke structuur en innerlijke dynamiek van de groep

De premisse, zoals verwoord door Claude Missiaen in zijn artikel 'Clientgerichte groepspsychotherapie: zes stellingen kri-

tisch getoetst' (2001), dient hierbij als uitgangspunt: 'De groep beschikt, net als andere organismen, over een actualisatietendens'. Deze actualisatietendens heeft een innerlijke structuur en dynamiek en verloopt volgens bepaalde wegen van diffuus naar gedifferentieerd, van polariserend naar integrerend, en vormt zodoende het therapeutisch veld waarin de zelfactualisatie van ieder groepslid uitwerking krijgt. De groepstherapeut heeft hierbij een fenomenologische instelling (dwz: gericht op wat er op dat moment daadwerkelijk gebeurt met zo min mogelijk rationele of morele distorties) en bedient zich van de Rogeriaanse grondhoudingen om de actualisatietendens van de groepsleden in het concrete interactieveld van de groep te stimuleren.

Ook hier gaat het niet om een eenzijdig optimistisch geloof in het aanwezige groeipotentieel, maar om het besef dat groepen ook destructie, chaos, desintegratie en geweld in zich dragen, en dat je op bepaalde momenten, bijvoorbeeld wanneer iemand extreem overspoeld dreigt te geraken, of wanneer de groep vastzit in apathie, de rol van crisismanager op je moet nemen.

Grondhouding en aan te leren competentie is wel, dat je als groepstherapeut de groepskrachten erbij blijft betrekken en niet de indruk wekt dat je zelf de groep wel zal redden uit de ontstane conflictsituatie. Dat lijkt heel logisch maar dit blijft in de praktijk voor opleidelingen en ook voor ervaren groepstherapeuten een aandachtspunt.

Het spreekt vanzelf dat het cliëntgerichte referentiekader en de kennis van groepsdynamica hierbij hand in hand gaan. Ik voel

me als cliëntgericht groepstherapeut aangesproken door het beeld dat Willem de Haas gebruikt in zijn handboek (2008): een groep sturen is als het besturen van een zeilboot, waarbij je gebruikmaakt van de natuurkrachten en het samenspel van die natuurkrachten om de boot in de goede richting te houden. Een ander, wel wat prozaïscher beeld is ‘de zaag het werk laten doen!’. Ik herinner me hoeveel energie het gewrik en geduw met die zaag me aanvankelijk kostte met veel geringer resultaat. Concreet, de voorsprong en de meerwaarde van de groepstherapeut ligt in het definiëren en benoemen van problemen op groepsniveau en het faciliteren van de actualisatietendens in de groep.

Vertrouwen in de hier-en-nu-focus als aangrijpingspunt voor verandering en groei

Via dit competentieaspect komen we natuurlijk bij Irvin Yalom terecht, die de pleitbezorger bij uitstek is voor het hanteren van de hier-en-nu-focus. Yalom beschrijft zijn benadering als fundamenteel a-historisch: een therapeut hoeft geen uitgebreid onderzoek te doen naar het verleden van een patiënt om patronen van onaangepast gedrag te ontdekken, omdat deze zich snel genoeg in al hun kleurenrijkdom in het hier en nu van de therapeutische sessie zullen openbaren. Centraal in de werkwijze van Yalom is de groep in het hier en nu brengen door de interacties daaromheen te stimuleren en de reflectie op deze interacties te bevorderen (de reflectieve hier-en-nu-lus; Yalom, 1981).

Hiermee ben je er echter nog niet.

Kernaspect in de competentie van de groepstherapeut is het delegeren van het procescommentaar – dat eerst bij de therapeut ligt – naar de groepsleden, waardoor er in de groep zelf tussen de groepsleden een procesperspectief ontstaat dat wezenlijk is voor corrigerende interpersoonlijke ervaringen.

Het a-historisch perspectief houdt overigens niet in dat het verleden geen functie heeft. De daar-en-toen-verhalen hebben vooral een cohesiebevorderende, universaliserende en empathisch-cognitief orderende functie, waardoor de in het emotioneel verleden verankerde relatie-schema's – Self-in-the-World schemata, zoals Greenberg en Elliott dit noemen (Greenberg, Rice, Elliott, 1993) – in een begrijpend historisch perspectief worden geplaatst. Zodoende wordt het voor de groepsleden emotioneel-cognitief aannemelijk waarom iemand steeds tot herhaling komt (Snijders en Römer, 1999).

Het instructiemateriaal van Yalom, waarbij hij therapiefragmenten leidt en daarna becommentarieert, is een belangrijk onderdeel in mijn cursussen.

In rollenspelen en reflectiemomenten in de opleidingsgroep is het instellen van een hier-en-nu-focus vanuit de daar-en-toen-verhalen van de groepsleden en het stimuleren en later delegeren van procescommentaar een basaal terugkerende oefening.

Vertrouwen in de experiëntiële benadering, die in principe a-thematisch is

Met a-thematisch wordt bedoeld: bezig zijn

met wat er is, met wat zich aandient, en dan hebben we het in groepscontext over de ontmoeting als experiëntieel gebeuren. Elk ontmoeten impliceert een vorm van zelf-ontmoeting, waarin het spanningsveld tussen autonomie en verbondenheid vervat ligt (Martin van Kalmthout, 1997).

In termen van het spanningsveld autonomie versus verbondenheid kunnen we ontmoeting omschrijven als autonomie *in* verbondenheid.

Met de woorden van Laura Perls: de essentie van werkelijke ontmoeting ligt in de erkenning van het anderszijn, in de appreciatie van het verschil (Claude Missiaen, 2008).

Via een niet geprogrammeerde en niet beoefend verordelende kijk naar binnen krijgen groepsleden gaandeweg meer zicht op de verborgen, onderhuidse dynamiek die hun interpersoonlijk gedrag bepaalt. Dit veronderstelt wel een klimaat van mildheid en durf om anders te zijn en te voelen, om subgroepen te zien als belangrijke toevoegingen aan de realiteit die we samen maken. Het interview van Habekotté met Yvonne Agazarian, waarin ze de inzichten over existentiële ontmoeting vertaalt en integreert met het innerlijk ontwikkelingsproces in de groep, blijft voor mij als supervisor en docent zeer inspirerend (Habekotté, 2002). Nog anders uitgedrukt: het gaat om het creëren van een groeps sfeer waarin ruimte is voor productieve oplossingen van het groepsfocaal conflict.

Hier zie ik veel verwantschap met de mentaliserende benadering, waarbij de grondhouding ook een verwonderd niet-weten is, en een leren ontdekken en voelen van het

anders zijn als wezenlijk ingrediënt in de ontmoeting.

Als belangrijke competentie van de cliëntgerichte groepstherapeut zie ik het vermogen om de verschillen in de groep tot uitdrukking te brengen en te gebruiken in het experiëntieel zoeken van ieder groeps lid naar eigenheid en actualisering. Nauwkeurige analyse van opgenomen groepstherapiefragmenten, en nabespreking over impact en zinvolheid van zowel beperkende als constructieve oplossingen van groepsfocale conflicten, ook geprojecteerd tegen de ontwikkelingsstatus van de groep, vormt hierbij een belangrijk hulpmiddel.

Vertrouwen in empathie als basaal relationeel proces

Cliëntgerichte groepspsychotherapie is bij uitstek een empathiegerichte groepstherapie (De Graaff en Swildens, 2005). Hierbij wordt empathie gezien als een basale menselijke potentie vergelijkbaar met taligheid. Zoals ieder mens de potentie tot spreken bezit, maar die alleen kan ontwikkelen in het contact met andere sprekers, zo is dat ook met empathie het geval. Empathie is daarmee niet alleen een noodzakelijk middel om therapeutisch contact productief te laten zijn, het is ook een therapiedoel. De groep is niet alleen de plaats waar groepsleden empathie ontvangen. De groep is ook oefenterrein voor de eigen empathische mogelijkheden als wezenlijk onderdeel van groei. De therapeut fungeert hierbij als facilitator van wederzijdse empathie. Ook dit veronderstelt een specifieke competentie, waarin

ondermeer inzicht in de voorstadiën van empathie (zoals gevoelsbesmetting en gevoelsovername, situatieve perspectiefinductie, sociale en cognitieve perspectief-overname) en het kunnen stimuleren van zelfempathie belangrijke ingrediënten zijn. Zonder actief gecommuniceerde en ook ontvangen empathie zijn er geen veranderingsmomenten te verwachten.

In supervisies sta ik dan ook expliciet stil bij voorempathische en empathische interacties in de groep en bij de manier waarop de therapeut, vaak vertrekkend vanuit zijn eigen *felt sense*, empathiebevorderend kan zijn. Vaak wordt dan duidelijk dat normgestuurde en perfectionistische motieven een werkelijk empathiebevorderend werkklimaat in de weg staan. Ook hier is een goede timing gebaseerd op inzichten uit de groepsdynamica over ontwikkelingsfasen van de groep en innerlijke structuur van groot belang.

Implementatie en toetsing

Deze deelcompetenties overziende is het evident dat het implementeren en eigen maken van deze competenties een geleidelijk en multi-dimensioneel karakter heeft. Hierbij wil ik vertrekken bij het bekende adagium: niet inzicht alleen, maar vooral gevoeld inzicht heeft blijvende impact!

In opleidingssituaties is het van wezenlijk belang dat er een sfeer ontstaat van veiligheid waarin transparantie en een kwetsbare opstelling – de schaamte voorbij dus – gefaciliteerd wordt. Dit gaat niet vanzelf, maar vergt actief management van opleider

en supervisor, en heeft zeker ook te maken met het instellen, waar nodig, van de hier-en-nu-focus in de opleidingsgroep. In de basis cursus is het essentieel dat groepsprocessen die ontstaan bij lichte regressie, aan den lijve ervaren worden en niet alleen getheoretiseerd. Dit kan door actieve deelname aan rollen- en simulatiespelen, waarbij universele groepsthema's zoals autoriteitscrisis, intimiteitcrisis, separatiecrisis en zondebok geconcretiseerd worden. Als docent ben ik ook steeds waakzaam om optredende groepsfenomenen in de groep zelf te benoemen en aan de orde te stellen. Pas wanneer deze ervaringen geïntegreerd zijn, is een gedifferentieerde uitwerking van meer specifieke en probleemgerelateerde groepstherapie mogelijk.

Belangrijk hierin is de opbouw, zowel van de cursus als van de cursusmiddag. Een programma dat niet alleen maar strak en tijdgelimiteerd in elkaar zit, maar waar zo nodig ruimte gemaakt kan worden voor commentaar op het hier-en-nu-proces, is daarbij heel welkom. Dat geldt trouwens ook voor supervisiesituaties. Mijn ervaring als supervisor is, dat expliciete aandacht voor wat er in de supervisie ruimte gebeurt het langerdurende leerproces vooruit helpt en de groepstherapeut in opleiding flexibeler maakt om dit in zijn eigen groepstherapieën te hanteren. Ook hier geldt dat vertrouwen geen oeverloos of ongericht gevoel is, maar dat je geënt op een aanvoelen en begrijpen van de natuurkrachten die je ter beschikking staan, vertrouwen moet verdienen.

Ook dit vereist een innige samenwerking en verbondenheid van cliëntgericht/experientieel werken met groepsdynamisch inzicht.

Toetsing is, in deze visie, eveneens een continu en voortdurend proces, waarbij actieve deelname in rollenspelen en tussentijdse evaluatie van eigen proces even belangrijk zijn als de vaak meer op kennis en inzicht gerichte proeve van bekwaamheid die een cursus of supervisie afsluit.

Samenvatting

Een groep die het vertrouwen krijgt van zijn therapeut zal zich vaak gaan ontwikkelen als een betrouwbare en autonome groep. Dit vertrouwen is geen naïeve of hooggestemde verwachting dat alles zo maar goed komt (dat heeft meer met verwaarlozing te maken), maar berust op gedifferentieerd, in het hier en nu verankerde en activerende visie en bewerkingsaanbod van de groepspsychotherapeut. De a-thematische, niet voorgeprogrammeerde benadering bevordert de processen die zich vanuit de innerlijke structuur ontwikkelen. Wezenlijk is dat de groepspsychotherapeut voeling en contact heeft met deze innerlijke wetmatigheden, zodat hij een betrouwbare container kan zijn voor wat zich in de groep ontvouwt. Het spreekt vanzelf dat deze *client-centered* uitgangspunten hand in hand gaan met de inzichten in de innerlijke groepsstructuur en dynamiek in de groepsdynamica. Door deze wederzijdse beïnvloeding kan de groepspsychotherapeut optimaal bezig zijn met wat er is.

Literatuur

- Graaff, N. de, en Swildens, H. (2005). Empathiegerichte groepstherapie. In: T.J.C. Berk, M. el Boushy, T.A.E. Hoijtink, G.H. te Lintelo, C. Missiaen & M.F. van Noort, *Handboek Groepspsychotherapie D3*. Houten: Bohn stafleu Van Loghum.
- Greenberg, L.S., Rice, L.N. & Elliott, R. (1993). *Facilitating emotional change: The Moment-by-moment Process*. New York: Guilford.
- Haas, de W. (2008). *Groepsbegeleiding en groepsbehandeling in de gezondheidszorg*, p. 91-92. Soest: Uitgeverij Nelissen.
- Habekotté, F.A. (2002). Duwen, zwaaien en roeien. Interview met Yvonne M. Agazarian. *Tijdschrift Groepspsychotherapie*, 36, p. 81-90.
- Hoogeveen, John H. & Dehouck, M. (2003). Groepscurist in groepstherapie. *Tijdschrift Groepspsychotherapie*, 36, p. 6-28.
- Kalmthout, M. van (1997). *Persoonsgerichte psychotherapie*, p. 67-74. Utrecht: De Tijdstroom.
- Lande, Jan van de (2000). De groep als krachtcentrale. *Tijdschrift Groepspsychotherapie*, 34, p. 63-75.
- Leijssen, M. (1998). *De therapeut. Handboek integratieve psychotherapie* 1, 2.1-1 tot 2.1-38. Utrecht: De Tijdstroom.

Missiaen, C. (2001). Cliëntgerichte groepspsychotherapie. Zes stellingen kritisch getoetst. *Tijdschrift Cliëntgerichte Psychotherapie*, 39, p. 84-96.

Missiaen, C. (2008). De interactionele dimensie in cliëntgerichte groepstherapie. *Tijdschrift Cliëntgerichte Psychotherapie*, 46, p. 231-144.

Snijders H. en Römer, C. (1999): Interactionele cliëntgerichte groepspsychotherapie. In: T.J.C. Berk, M. el Boushy, T.A.E. Hoijtink, G.H. te Lintelo, C. Missiaen & M.F. van Noort, *Handboek Groepspsychotherapie D2*. Houten: Bohn Stafleu Van Loghum.

Yalom, I. (1981). *Groepspsychotherapie in theorie en praktijk*. Deventer: Van Loghum Slaterus.