

Van regisseur naar figurant

Femke Kok is psychotherapeut en seksuoloog en werkt bij de afdeling psychiatrie van Zaans Medisch Centrum De Heel te Zaandam.

Bij een RIAGG deed ik cognitief-gedragstherapeutische behandelingen. Een prachtig vak. In een leerproces had ik geleerd een balans te vinden tussen strikt methodisch werken en aansluiten bij de cliënt in een veilige en menselijke relatie. Ik had geleerd een middenweg te vinden tussen zuiver klachtgericht werken en honoreren wat voor de cliënt vooraan zit in de beleving, tussen de klant helpen met zijn problemen en de verantwoordelijkheid overnemen. Het was worstelen, zoeken en beschouwen, maar ik had het gevoel dat ik een voor mij goede therapeutische basis-houding gevonden had. Na een paar jaar had ik behoefte aan iets nieuws.

Toen kon ik op een dagkliniek gaan werken. Daar werd alleen aan groepsbehandeling gedaan en werkte men vanuit een psychoanalytische visie. Ik kon co-therapeut worden in een procesmatige gespreks-groep voor volwassenen, een vast onderdeel van het dagklinische programma.

Ter voorbereiding las ik boeken over groepstherapie. Yalom, Berk, Jongerius & Eykman. Ze zeiden me verdomd weinig. Alsof ik een *Lonely Planet* las van een land waar ik nog nooit was geweest. Het leek alsof ik een nieuwe therapiewereld ging betreden. En in de realiteit van de

groepstherapie bleek dat ook zo. Had ik eerder in mijn individuele therapieën het gevoel dat ik de regisseur was die de touwtjes van de therapie in handen had, nu voelde ik me niet meer dan een figurant, een schuchtere figurant in een stuk waarin anderen een hoofdrol vervulden. De patiënten lieten zien dat ze heel goed functionerende kanten hebben. Af en toe gaven ze blijk van een scherpe kijk op het gedrag van een medegroepslid, gaven ze bijzonder raak en waardevol commentaar. Daar hoef je dus helemaal niet voor gestudeerd te hebben! En als ze uitgenodigd werden, namen ze risico's die niet mis waren, door dingen over zichzelf en anderen te zeggen waar ik met bewondering naar keek. Het maakte ook dat ik me erg zichtbaar voelde. Niks regisseren vanuit een voorgeschreven script, ik moest leren improviseren. Mijn co-therapeut had me ook min of meer verboden te regisseren. De juiste therapeutische houding moest abtinent zijn, ik moest faciliteren, alleen de ontstane structuur benoemen en als die schadelijk was in twijfel trekken. Als ik naar mijn co-therapeut keek, leek hij zich daarbij ook op zijn gemak te voelen. Hij leek te begrijpen wat er gebeurde, leek niet uit het veld geslagen door de soms chaotische uitwisseling en leek alleen dan iets te zeggen als het in hem opkwam.

Ik had het gevoel dat ik compleet opnieuw moest beginnen. Met mijn zo fanatiek gelegde basis als individueel therapeut leek ik weinig in de groep te kunnen. Ik miste mijn zekerheden. Ik kwam mezelf tegen in heel andere thema's, werd geconfronteerd met mijn eigen interpersoonlijke stijl in contacten. En ik was soms intens gegrepen door wat zich in de groep afspeelde. Zo waren er hoog oplopende ruzies tussen groepsleden, waarbij ik me afvroeg waarom mijn collega die niet in rustiger vaarwater leidde. Af en toe was er heftige dramatiek in de groepsinteracties en intensiteit van emoties. En alles dat ik doen kon was erbij aanwezig zijn, stil zitten, meevibreren en het verdragen. Omdat ik niet wist wat te zeggen, voelde ik me gedwongen tot passiviteit. Als ik me nutteloos zat te voelen, ging ik ook aan het nut van dit soort groepen te twijfelen. Er gebeurt wel veel tussen de patiënten, er wordt veel bij ze losgemaakt, maar heftige ervaringen op zich zijn toch niets zonder inzicht, terwijl inzicht op zich wel waarde heeft zonder heftigheden? Ik ervoer aan den lijve wat structuurloosheid met je kan doen. En wat regressie kan inhouden. Op sommige momenten was ik doodsbang, zonder te weten waardoor of waarvoor. In mij was ook een proces begonnen, zo besepte ik. Als individueel therapeut heb ik deze ervaringen nooit zo gehad.

Angsten en kansen

Nu ben ik ongeveer een jaar verder. Ik ben eraan gewend geraakt en ga er van

genieten. Ik heb meer idee over wat er in de groep spelen kan en wat de rol van de therapeut kan zijn. Ik ervaar de scheiding tussen mijzelf als persoon met eigen emoties en innerlijke conflicten en mijn rol als therapeut. Op de één of andere manier is het ook andersom: ik kan als persoon juist meer in de therapeutenrol functioneren.

Het is ook een bijzondere ervaring om een collega aan het werk te zien. Ik zie hoe hij met patiënten omgaat, ik kijk met bewondering en soms jaloezie hoe hij in de groep functioneert. Deze luxe van het samen therapie doen geeft mij ook de gelegenheid mee te leven met wat er gebeurt, mezelf niet altijd sterk en afstandelijk te houden en te experimenteren met verschillende rollen. Het proces is nog steeds af en toe pijnlijk, maar het is tegelijkertijd veilig en vrij met hem erbij. De behoefte de groep meer te sturen blijft bestaan, maar ik beheers me. Er zijn gedragingen van groepsleden die ik moeilijk te verdragen vind en die ik veel actiever zou willen bespreken, bijvoorbeeld passieve agressie en koppigheid van groepsleden die daarmee de sfeer van de groep wekenlang bepalen. Ik moet dat nu, ondanks mijn allergie, gewoon laten zoals het is en dat brengt me bij gevoelens die ik eerder altijd kon vermijden.

In psychoanalytische therapie kunnen structuurloosheid en structuur heel goed samengaan. Er zit duidelijk lijn in de interventies van mijn collega. Hij geeft, tussen de regels door, toch veel psycho-educatie over emoties, angst en afweer. Hij komt steeds met de uitnodiging om meer te voelen dan er mogelijk lijkt. Hij legt prak-

tisch uit wat het je kan opleveren zorgvuldiger met je gevoelens om te gaan. De uitleg maakt dat deze therapie praktisch toepasbaar is in het dagelijks leven. Dat had ik niet verwacht van een psychoanalytische inzichtgevende groep.

Belangrijke ervaring is de afwezigheid van mijn co-therapeut geweest. In relatief korte tijd is hij twee maal een aantal weken afwezig geweest. De eerste keer was ingrijpend. Ik was bang. En, hoewel het goed liep in de groep, ik was woedend. Ik wist niet van mezelf dat ik zo kwaad kon zijn op een collega die niets kwaads in de zin had. Maar het bevrijdde me ook van zijn keurende aanwezigheid. Dat laatste was nog sterker bij zijn tweede afwezigheid. Ik had het gevoel vrijer te zijn in het exploreren van alles wat in de groep leefde, met veel minder angst dat we op terrein zouden komen waar ik me geen raad wist. Ik ben niet meer verbouwereerd als hij iets aan de groep voorlegt dat ik helemaal niet opgemerkt had, maar waar de groep wel mee aan het werk gaat. Ik vind dat hij soms te grote lijnen benoemt en niet genoeg aandacht heeft voor onuitgewerkte details. Dan is hij juist degene die stuurt terwijl ik mogelijkheden zie te faciliteren.

Waar ik nog tegenop zie is een ander resultaat van de veranderde positie als therapeut. Het contact met de groep wordt echter en enger. Ik ben bang dat ze zien hoe kwetsbaar ik soms ben en dat ze me zullen afkeuren om dingen die ik doe of juist niet doe. Mijn co-therapeut krijgt soms geweldig veel kritiek en boosheid over zich heen. Hij ziet dat als zeer nuttig en

waardevol voor het groepsproces. Ik zie er juist erg tegen op dat het mij ook zal gebeuren en dat ik dan niet zo rustig en professioneel zal kunnen reageren.

Als ik terugkijk kan ik een aantal processen overzien waarvan er een parallel loopt aan dat van de patiënten. Ook ik heb afstand moeten doen van allerlei controlemogelijkheden en favoriete posities. Dat gaat gepaard met angst en verwarring, maar geeft ook kans tot herschikking, toename van vrijheid en mogelijkheden. Ik denk dat ik ook een betere individuele therapeut ben geworden.