

It's all about me (and you): promoting relational encounters in group psychotherapy

Verslag van de workshop van Richard Billow op 10 mei 2014 te Utrecht.

Hermieke Kuiper, klinisch psycholoog, is groepstherapeut bij de afdeling Psychiatrie van het Rode Kruis Ziekenhuis Beverwijk.

Op 2 november 2012 kwam Richard Billow naar Nederland om op het congres van de NVGP te spreken en een demonstratiegroep te leiden. Een verslag hiervan staat in *Groepen* van maart 2013, met reacties van een aantal groepsleden en van Billow zelf. Hij zou destijds de dag voorafgaand aan het congres een workshop geven, maar dit kon niet doorgaan door de orkaan Sandy. Nu kwam hij weer naar Europa en op doorreis wilde hij de beloofde workshop alsnog geven. Vandaar dat op de druilerige zaterdag 10 mei acht mannen en negen vrouwen in een mooie zaal op de Nieuwegracht in Utrecht samen een groep vormden met Billow als groepstherapeut. Het toegestuurde programma was Billow zelf al vergeten, de titel was wel sterk van toepassing. Door als groepslid te ervaren hoe je elkaar emotioneel ontmoet, viel veel te leren, onder andere over groepscohesie, basale affecten en de rol van de therapeut.

Houden van groepsleden

Billow is psychoanalyticus en groepstherapeut. Hij werkt als professor en in een eigen praktijk in Great Neck, New York. Hij kan op een schijnbaar gemakkelijke manier theorie en praktijk verbinden en moeilijke stof toegankelijk maken. Zo besprak hij in zijn inleiding de vier posities van Melanie Klein, met voorbeelden hoe die zich in groepen bij deelnemers kunnen voordoen. De gedesorganiseerde chaotische positie (psychotisch) ontstaat bij het starten van de groep, als iedereen nog zijn plek zoekt en moet ontdekken wat de bedoeling is en welke regels er zijn. Bij de paranoïde positie (met jaloezie en afgunst) noemde hij het voorbeeld van een hond die ruikt aan een onbekende: goed volk of gevaarlijk? De depressieve positie (met verdriet, rouw, schuld en schaamte) geeft een sterk besef van de tijdelijkheid van de groep: 'straks

gaan we weer uit elkaar.’ Dan is er nog de manische afweer, het gevoel van ‘ik ben toch onaanraakbaar, morgen ben ik hier weer weg, ik ben goed.’ Billow zei zelf in november 2012 wat veel in de manische afweer te hebben gezeten, door zijn jetleg en de toestanden rond orkaan Sandy, waardoor hij mogelijk wat te snel humor had gebruikt.

Billow is als therapeut, zeker in het begin van een groepsessie, actief en vraagt veel. Hij wil hiermee een model zijn voor de groepsleden. Daarbij is hij heel uitnodigend en moedigt hij groepsleden aan risico’s te nemen. Hij weet ergernissen of weerstand om te buigen naar iets positiefs, zodat het makkelijker wordt weer aan te haken. Zijn geheugen voor interacties in de groep is opvallend sterk. Hij grijpt snel terug op eerdere uitwisselingen en weet die meestal woordelijk weer te geven. Dit vergrootte voor mij het vertrouwen in hem als therapeut, er gaat een grote betrokkenheid van uit.

In het verlengde hiervan ligt zijn manier van omgaan met het voorstellen. Hij besloot geen tijd te verspelen aan een voorstelrondje. Naar zijn ervaring onthoudt niemand de namen en werkplekken van de anderen. Hij stelde voor om de eerste keer dat iemand sprak in de groep zijn of haar naam te noemen. Het bleek inderdaad zo dat de naam dan beter blijft. Billow zelf onthield alle namen (en probeerde ze in het voor hem moeilijke Nederlands uit te spreken). Dit gaf het gevoel gezien te worden, zeker toen hij ook ’s middags nog vroeg naar de naam van iemand die deze nog niet genoemd had.

Billow vertelde in de inleidende theoretische beschouwing zelf groepsleden te hebben die al twintig jaar in zijn groep deelnamen. Hij gaat van alle groepsleden houden en heeft verdriet als ze met de groep stoppen. Het deed me goed dat dat gewoon gezegd kon worden. In mijn omgeving roept het weleens gène op om te zeggen dat mensen lang bij je in behandeling zijn of dat je van ze gaat houden. Hij maakte wel de kanttekening dat hij groepen doet met relatief gezonde mensen (artsen, mensen in opleiding) en dat die langer in therapie kunnen blijven.

Er ontstond al snel voldoende veiligheid om deze dag drie keer een groepsessie van vijf kwartier te doen met een debriefing erna van een halfuur. Tussendoor was er nog twee keer tijd om vragen te stellen.

Nieuwsgierigheid

Een paar dingen van deze dag wil ik er nog uitlichten. Billow geeft in zijn groepstherapie een belangrijke, actieve rol aan de therapeut. Het gaat over relaties, contact en gevoelens die daarin worden opgeroepen en daarin zijn de gevoelens van de therapeut een richtsnoer. Hij noemt het belang van nieuwsgierigheid, over je eigen reacties en gevoelens en die van de groepsleden, en het steeds benaderen van de interactie vanuit de wil om je kennis te vergroten: *knowing*. Hij zei dat we nooit helemaal de ander kunnen kennen, maar onze kennis wel kunnen vergroten. Ook als ouders of anderen overleden zijn, kan de kennis nog vergroot worden, in de zin van de ander begrijpen,

doorgronden: een troostende gedachte. In dit verband kwam ook het verschil tussen eerlijkheid, oprechtheid en authenticiteit naar voren. Het gaat er niet om altijd direct of eerlijk te zijn over gevoelens, maar om bij je gevoelsreactie stil te staan. Vanuit nieuwsgierigheid en reflectie kun je authentiek reageren, met bewustzijn waarom je je reactie deelt.

Het viel mij op dat we heel gemakkelijk wisselden tussen het hier en nu, interacties of reacties op elkaar en het naar binnen richten op je eigen verleden. Dit kwam vooral door de interventies van Billow, die gerichte vragen stelde. Aan iemand die graag aardig gevonden wilde worden vroeg hij bijvoorbeeld: ‘Door wie wil je vooral aardig gevonden worden?’ (moeder) en vervolgens: ‘Wie in de groep doet je aan haar denken?’. Zo bewogen we snel heen en weer en konden emoties en diepere lagen gemakkelijk geraakt worden. Er vloeiden heel wat tranen, er was rouw, ergernis, humor. Het ging over controlerende moeders, zwakke vaders, tweelingzussen en -broers, moeders en (puberende en volwassen) kinderen, mannen en vrouwen en ook over relaties in de groep (sommigen kenden elkaar, werkten samen of waren een stel), gezien worden en verantwoordelijkheid voelen. Ik was verrast hoe snel we naar diepere lagen en emoties kwamen en heen en weer konden gaan tussen hier en nu en daar en toen. Misschien hielp mee dat de meesten van ons met groepen werken en therapeut zijn, maar Billow speelde hierin een belangrijke rol.

Een keer of drie ontstond in de groep een

enactment of acting out. Het maakte veel indruk op mij hoe Billow daarmee omging. Hij benadrukte het praten over in plaats van het handelen. Zo was er iemand die het niet prettig vond om naast hem te zitten. Hij liet hem niet ruilen van stoel maar verwoorden wat hierbij speelde (verantwoordelijkheid) en uiteindelijk kon dit opgelost worden zonder dat verzitten nodig was. Een andere keer ging iemand weg uit de groep om een observatorrol in te nemen. Hij vroeg haar duidelijk en met humor om terug te komen. Hij nam hierbij het initiatief, wat de veiligheid in de groep ten goede kwam. We bespraken goed welke factoren hierbij speelden (een te grote groep, wie bepaalt de regels, rebellie), zonder aan de wens van het groepslid toe te geven. Het werd voor mij heel voelbaar hoe goed het kan zijn om handelen bij oplopende spanning tegen te gaan door te verwoorden welke wensen of gevoelens worden uitgegeerd. De derde keer waren na de pauze de plaatsen gewisseld in de groep. Dit begon met het verzitten van één groepslid, hetgeen door Billow als gezonde rebellie werd geduid. Hij is een voorstander van een vaste stoel van de therapeut en vindt het gezond als er vaste plekken in de groep ontstaan. Zo krijgen plaatsen in de groep betekenis en ook het veranderen van plek.

Co-therapie

Over een aantal zaken uitte Billow duidelijke meningen. Zo kwamen we te spreken over co-therapie. Hij vindt dat dit alleen onder zeer strikte voorwaarden goed kan

uitpakken. Bij gelijkwaardige therapeuten vindt hij dat de dyade te reëel aanwezig is in de groep. Om werkzaam te zijn moet het wel een goed huwelijk zijn, waarin gepraat wordt en je elkaar wat gunt, net als bij een goed ouderpaar. In veel gevallen heb je er een patiënt bij, met co-therapie, aldus Billow. In een senior- en juniorpositie, bij een opleiding, is het al beter omdat de posities duidelijk zijn. Hij vindt het doorgaans vruchtbaarder dat één therapeut de vader, moeder en andere rollen tegelijk is, op de symbolische manier. Dit gaf wel stof tot nadenken in ons land, waar erg veel in

co-therapie gewerkt wordt en er juist veel belang aan gehecht wordt.

Misschien dat ik Billow wat ben gaan idealiseren, maar deze dag riep goede herinneringen bij me op aan mijn leertherapie (twintig jaar geleden al, bij Jan van der Lande, als enige therapeut, ruim vier jaar lang) en de gedachte dat ik graag weer in een groep zou willen deelnemen met een therapeut als Richard Billow. Was Great Neck maar niet zo ver weg...

► Reageren? hkuiper@rkz.nl