

Demonstratiefilm NVGP

Groepsfasen uitgelicht. De kracht van cohesie.

NVGP 2014, regie Marcel Prins

In het najaar van 2014 verscheen een demonstratiefilm van de NVGP, die bedoeld is als hulpmiddel bij het onderwijs in groepsdynamica en groepspsychotherapie. De folder vermeldt: 'Elementen in de film zijn de spanning van een beginnende groep, zowel voor de deelnemers als de therapeuten. Maar ook hoe therapeuten het angstniveau in een groep dragelijk kunnen maken door voldoende sturing te geven en in latere fasen meer aan de groep over te laten. Verder is duidelijk te zien hoe deelnemers in groepen elkaar aanspreken, steun bieden en confronteren (...) maar ook hoe agressie kan oplopen in de groep en hoe hier mee om te gaan. Aan het eind van de film is duidelijk hoe krachtig en mooi groepstherapie is.' Zoals het hier omschreven staat, zien we het terug in de film.

De opzet is goed overdacht en uitgevoerd. De film bevat zeven gespeelde scènes die de groepsfasen volgen, beginnend bij de kennismaking, en eindigend bij het afscheid van een groepslid. Hierbij komen de kenmerken van groepsfasen vanzelfsprekend aan bod. Onderweg komen belangrijke thema's aan de orde als het bevorderen van cohesie, de autoriteitscrisis, rollen en subgroepvorming.

Ouder materiaal

Tot nu toe moesten docenten genoeg nemen met ofwel zeer oud materiaal, of met Engelstalig materiaal. Er bestaat een oude band uit de jaren tachtig van de vorige eeuw, *Schijn gestalten van de groep*, waarin we een terughoudende neutrale therapeut een groep zien begeleiden, en later de supervisie zien die deze therapeut ondergaat bij een zeer kritische supervisor. Zeer gedateerd: de therapeute is nauwelijks aanwezig, laat groepsleden niet voelen dat zij er is, en de supervisor heeft een strenge corrigerende houding tegenover de supervisorant.



Dan hebben we nog de band van Yalom uit 1990 (opnieuw uitgegeven in 2006) die een opname biedt van een eerste, derde, vijfde en achtste zitting van een ambulante therapiegroep. Vooral de eerste zitting is boeiend om te zien. Na een korte uitleg over de interpersoonlijke groepspsychotherapie demonstreert Yalom hoe hij in de laatste tien minuten van een zitting de groepsleden uitnodigt om feedback op elkaar te geven, en samen te reflecteren op dit proces. Prachtig is het om te zien hoe Yalom met zijn uitnodiging de groep in het hier en nu brengt en de groepsleden met elkaar in gesprek weet te krijgen. Sommige groepsleden verwoorden angst om zich te laten horen, anderen durven kritiek uit te spreken, daar wordt weer op gereageerd en dat verhoogt de betrokkenheid van groepsleden bij elkaar. Als Yalom één minuut voor tijd vraagt hoe het was om zo met elkaar in gesprek te gaan, zeggen zij dat ze het fijn vonden, maar ze vragen ook elkaar en de bekritiseerde groepsleden: 'Kom je volgende week terug?' De cirkel is rond. In een nabes-

chouwing legt Yalom uit hoe de kern van de interpersoonlijke groepstherapie, (affecten en onderlinge feedback in) het hier en nu actualiseren en daarop reflecteren, hier zichtbaar is geworden. De reactie van cursisten is meestal: 'Dat zou ik nooit doen in de laatste vijf minuten', en dat is dan prima materiaal om in de cursus te bespreken. Yalom heeft meerdere banden gemaakt, ook samen met Leszcz naar aanleiding van *De Schopenhauer-kuur* (2011).

Verfrissend

Maar nu hebben we een Nederlandse band van de NVGP en die voorziet echt in een behoefte. We zien een groep van dertigers en veertigers, cliënten die gekleed zijn zoals onze cliënten (cursisten), er wordt Nederlands gesproken. Dit is al verfrissend. Ook met de therapeuten (veertigers-vijftigers) kunnen we ons vereenzelvigen. Als cursisten de band de eerste keer zien, is de reactie nogal eens dat deze groepsleden veel beter



kunnen praten, rijper zijn, minder stoornissen hebben dan de cliënten die zij in hun groepen hebben. Op de therapeuten zijn de spontane reacties soms niet mis: in eerste instantie wordt er vaak geregeerd op non-verbaal gedrag van de therapeuten: wat is zij stil, wat heeft hij een obligate reactie, wat een therapeutentaal, wie is hier eigenlijk de therapeut?

Soms is er op de wijze van interveniëren en samenwerken van de therapeuten af te dingen. Uiteraard: er zijn zoveel stijlen als er therapeuten zijn...

Hoe vaker ik de band zie, des te knapper ik deze vind. Op eenvoudige wijze worden de groepsdynamische concepten geïllustreerd. Dit sluit goed aan bij thema's als cohesie, fasen, rollen en normen die in de basiscur-sus groepsdynamica behandeld worden. Maar ook worden ingewikkelder fenomenen die optreden in psychotherapeutische groepen getoond, bijvoorbeeld splitsing tussen de therapeuten, moeilijke rollen, en het zondebokmechanisme en de wijze

waarop de therapeut hierop kan reageren. Ik heb de film zowel in KP-, PT- als in GZ-groepen gebruikt, met beginners en met gevorderde groepstherapeuten. Dat kan op verschillende manieren:

1. Onderwerpen illustreren die relevant zijn voor opleidingen die moeten leren hoe je een therapiegroep begeleidt, bijvoorbeeld: hoe geef je een startende groep uitleg over de taak en regels van de groep, hoe kun je omgaan met kritiek van de groep.
2. Een scène laten zien, ergens stop zetten en de cursisten dan uitnodigen om te formuleren hoe zij zouden interveniëren in deze situatie.
3. Een scène laten zien en daarna de cursisten een groep na laten spelen.
4. De hele film laten zien en groepsleden vragen om reactie.

Beginscène

De mannelijke therapeut geeft in het begin uitleg over de regels en de afspraken in de



groep. Hij heeft hier exact twee minuten voor nodig: *‘De eerste afspraak is: we komen, we beginnen op tijd, we stoppen op tijd... je bent er... dat hebben we afgesproken, anders kan je niet met elkaar in een proces komen... we proberen te praten over de dingen die we voelen... als het goed is komen er in de groep allerlei gevoelens voorbij... aardige gevoelens, maar ook minder aardige gevoelens... we proberen deze onder woorden te brengen en er niet naar te handelen...’*

Groepslid: *‘Je mag niet roken.’*

Therapeut: *‘...en we roken ook niet en we drinken ook niet en we eten ook niet... de tijd van de groep is de tijd om met elkaar in gesprek te komen... dat is het doel van de groep... waar eigenlijk maar één regel is: we praten over wat je voelt, wat er van binnen in je leeft.’*

De therapeut vervolgt met de afspraak over de vertrouwelijkheid en dan wordt er overgegaan op het voorstellen van de leden aan elkaar.

Aan de hand van deze scène oefenen we in

een GZ-opleidingsgroep – deze cursisten begeleiden vaak gestructureerde groepen zoals de Vers-training of een cognitieve therapiegroep – hoe zij hun groep passend bij de groepstaak kunnen opstarten. Welke afspraken wil jij met de groepsleden maken over wat je van hen verwacht en wat de spelregels hierbij zijn? In KP- en PT-opleidingsgroepen tonen we deze scène bij het onderwerp: hoe kan de therapeut het kader en de regels neerzetten in een psychodynamische of interpersoonlijke psychotherapiegroep?

Iets verderop zien we een scène waarin de therapeuten laten zien hoe het *niet* moet. Een groepslid brengt een slaapverwekkend verhaal, waarbij anderen beginnen te zuchten: wat doe ik hier eigenlijk, heb ik hier wel wat aan, had ik niet naar een andere groep moeten gaan? De therapeuten reageren amper. Verschillende groepsleden gaan nu uitspreken dat ze niet zeker weten of ze op hun plek zitten, dat ze niet weten of dit werkt, dat ze handvaten willen, en meer structuur. De therapeuten nodigen de slaap-



verwekkende inbrenger uiteindelijk uit te vertellen hoe ze zich voelt nu ze dit verteld heeft, zij spreekt uit dat ze zich rot voelt en het gevoel heeft geen betekenis te hebben voor de groep. Groepsleden wordt gevraagd hoe het voelt om dit te horen. Dan komen zij met herkenning en verbinden zij zich.

Autoriteitscrisis

In de scène over de autoriteitscrisis komt een groepslid te laat. Als hij binnenkomt, spreekt hij onvrede uit over de therapeuten: *'Ik vind dat ik wel wat mis in deze sessies, ik vind het erg lauw... jullie als professionals vind ik erg onzichtbaar, ik zou jullie wel wat meer tegen willen komen.'*

Mannelijke therapeut: *'Je wil een hogere temperatuur, wat meer gas?'*

Groepslid: *'Komen we hier nog een beetje in beeld...'*

Een ander groepslid sluit aan: *'Aan jou heb ik helemaal niets (tegen de vrouwelijke therapeut), aan jou heb ik wel wat (tegen*

de mannelijke therapeut), maar ik heb toch het meest aan de groepsleden. Ik mis het dat jullie er een beetje zijn. Dat heb ik met jou minder (naar de mannelijke therapeut) maar met jou meer (naar de vrouwelijke therapeut).'

Ander groepslid: *'Jullie zitten ook zo'n beetje naar elkaar te kijken en dan doen jullie weer niets, dan besluiten jullie om weer niet iets te doen...'*

Therapeute: *'Dat frustrereert je?'*

Groepslid: *'Dan vraag ik me af, waarom zijn jullie er eigenlijk bij?'*

Therapeute wendt zich tot haar: *'Je hebt het expliciet tegen mij dat je bij mij iets mist... ik vraag me af wat je zou willen?'*

Groepslid herhaalt: *'Ik heb veel aan hem, maar niets aan jou...ik mis directe feedback en denk dan waarom zit ik hier dan met jou...'*

Therapeute: *'Is het dat je te weinig beeld krijgt van mij?'*

Er ontstaat wat differentiatie in de groep. Een groepslid geeft aan dat hij de therapeuten warm vindt, een ander groepslid dat hij



het niet zo terecht vindt wat er gezegd wordt. De therapeut haalt dan naar voren dat er toch ook groepsleden zijn die echt iets missen. De therapeuten benoemen dat zij het goed vinden dat groepsleden zich uiten over hun onvrede (*'Dan kunnen we het onderzoeken.'*). De therapeute vraagt aan een groepslid wat ze bij haar mist wat haar vorige therapeute haar wel gaf. Een groepslid zegt dat hij juist veel heeft aan de vrouwelijke therapeut, maar dat hij bij de mannelijke therapeut juist wat mist: *'Je zit er zo bij en bent zo stil en dan denk ik: wat gaat er in die man om, wat heb ik daar nou aan...'*

Uiteindelijk zal een groepslid zeggen: *'Kom op jongens, laten we nou eens aan de slag gaan met waar we hiervoor zijn, laten we gewoon aan het werk gaan...'*

De therapeuten nodigen de groepsleden uit hun kritiek te uiten, zij vragen naar onderliggende behoeften en wensen (*'Je mist contact? Gaat het om meer gas? Een hogere temperatuur? Je hebt het gevoel dat we niet geïnteresseerd zijn?'*) en valideren deze. De

vrouwelijke therapeut gaat tot het gaatje bij het vragen wat de vorige therapeut wel gaf wat het groepslid bij haar mist. Prachtig als voorbeeld te gebruiken in de cursusgroep om hen iets te leren over de autoriteitscrisis.

Spelen onder eigen naam?

Het is een boeiende film om naar te kijken. De groepsleden zitten goed in hun rol. Wellicht hebben ze er ook iets van zichzelf ingelegd. Dat is eigenlijk onvermijdelijk, dat zien we zo vaak in rollenspel en simulaties in onze cursussen. Anderzijds zetten cursisten dan ook vaak hun cliënten neer; het is zo verleidelijk om je eens uit te leven door in je rol een lastige cliënt neer te zetten. Er zit iets risicovols in het maken van een groepssimulatie met ons bekende cursisten. Zij spelen onder hun eigen naam. Had dat anders gemoeten? Hadden er rollen uitgeschreven moeten zijn? Ik weet het niet. Als ik het geheel bekijk lijkt het erop dat de groep een heel proces doormaakt, dat je niet zo goed



van tevoren in detail kan beschrijven, en dat is wellicht het groepsproces dat zich ontwikkelt bij het werken aan de film, het proces dat de filmgroep in deze hele dag doormaakt.

Het contrast met de film van Yalom is groot, zoals ik hierboven schreef. De camera staat dicht op de groepsleden, we zien hun mimiek (een groepslid haalt zijn wenkbrauw op, een ander krabt, groepsleden wisselen blikken uit). In de film van Yalom staat de camera meer op de groep als geheel, de intimiteit die je kan ervaren in psychotherapiegroepen is daarin wat meer voelbaar.

Cursisten vragen wel eens of het echt zo gaat. Ik denk dat het echt zo gaat in een psychodynamische groep voor de neurotische *high level* doelgroep. Het blijft natuurlijk zo dat we in de groep altijd met beweging en verschuivingen te maken hebben en dat je die niet anders dan met onze concepten kan beschrijven. De makers van de film hebben deze goed te pakken gekregen.

Silvia Pol en Charles Huffstadt hebben de rol van therapeut op zich genomen. Zij had-

den niet eerder op deze manier samengewerkt. U weet misschien hoe ingewikkeld het kan zijn om voor het eerst met iemand samen te werken, hoe goed u die ander ook kent. En dan voor het eerst samenwerken met een camera erbij, dat is bewonderenswaardig en knap gedaan.

José van Reijen

Met dank aan Ton Sanders.

De DVD is te verkrijgen via de website van de NVGP.

Video's

Yalom, I. (1990) *Understanding Group Psychotherapy. Volume 1 Outpatients.* www.psychotherapy.net.

Yalom, I. & Leszcz, M. (2011). *Group therapy: a live demonstration. Inspired by the novel The Schopenhauer Cure.* AGPA. www.psychotherapy.net.

