

Zes vragen aan collega's

In het septembernummer 2016 plaatste de redactie een oproep: wat is volgens u de ziel van het vak groepspsychotherapeut? Zes vragen legden wij u voor ter beantwoording. Helaas kregen wij geen enkele reactie op

deze oproep. Redacteuren Silvia Pol en Arnout ter Haar gaan u voor. Wie volgt? Stuur uw antwoorden per e-mail naar nvgp.7@planet.nl of per post naar NVGP, Malibaan 87, 3581 CG Utrecht.

1. Door wie of wat werd u gegrepen voor het vak van groepstherapeut?

Groepspsychotherapie leek mij helemaal niet leuk of interessant, en eerlijk gezegd ook een beetje eng. Ik zag het als een verplicht onderdeel van mijn opleiding tot psychotherapeut, en voorzag dat ik er later nooit meer iets mee zou doen. Het blok groepspsychotherapie in de RINO-opleiding – nota bene gegeven door Tom Berk zelf – veranderde ook weinig aan dat (voor)oordeel. Pas toen ik in mijn stage een inzichtgevende groep voor jongvolwassenen kon starten samen met een zeer ervaren groepstherapeut, en ik kon zien wat groepstherapie bij mensen teweeg kon brengen, werd ik geleidelijk aan steeds enthousiaster. Destijds had ik nooit verwacht dat ik op enig moment met veel plezier vier ambulante groepen per week zou doen, en meer dan vijftien jaar hoofdredacteur van het tijdschrift *Groepen* zou zijn.

2. Wat is volgens u de kracht van therapiegroepen?

Het aangaan van oprechte, emotionele verbindingen met andere groepsleden in de veilige – mits goed begeleide – context van de therapiegroep, is voor veel patiënten een openbaring. Het kunnen ervaren en leren verdragen van ambivalentie, het kunnen oefenen met afstand-nabijheid, het experimenteren met nieuw gedrag, en meer zelfinzicht krijgen door gedifferentieerde feedback van andere groepsleden en therapeuten, maken de groepspsychotherapie tot een krachtig en gelaagd medium.

3. Wat was het mooiste moment in uw werk in een groep?

Iedere keer dat een patiënt bij zijn (of haar) afscheid in staat is om te verwoorden wat de groep hem gebracht heeft, hoezeer het hem veranderd heeft, en welke momenten keerpunten geweest zijn in zijn therapieproces.

4. Wat was het moeilijkste moment?

Nog tijdens mijn stage als psychotherapeut in opleiding werd mijn co-therapeut ernstig en langdurig ziek. Ik moest de groep alleen doen, en de groepsleden voelden haarfijn aan dat met haar ziekte de meest ervaren therapeut van ons tweeën was uitgevallen. Het angstniveau in de groep liep zeer hoog op, en de boodschap aan mij was duidelijk, zowel impliciet als expliciet: ben jij wel in staat en bestand om ons in je eentje verder te helpen? Drop-out van groepsleden en desintegratie van de groep hebben op de loer gelegen, maar uiteindelijk is het gelukt om iedereen binnenboord te houden en (zie onder punt 6) een nieuwe fase met de groep in te gaan.

5. Heeft uw werk uw kijk op groepsprocessen in de samenleving beïnvloed?

Jazeker! Eigenlijk is dat een mooie bonus die je erbij krijgt als je groepspsychotherapie bedrijft: zaken als zondebokvorming (pesten op school, op de werkvloer, op de sociale media), uitstotingsprocessen (discriminatie), polarisatie of wij-zijdichotomie (vluchtelingen, Zwarte Piet-discussie), regressie en agressie in groepen (burgeroorlog in Syrië) worden veel begrijpelijker als je kennis hebt van groepsdynamica.

6. Bent u weleens uit de bocht gevlogen?

In genoemde situatie waarbij mijn co-therapeut door ziekte langdurig uitviel, is er veel onduidelijkheid geweest voor de groepsleden. Ik voelde me niet vrij om te onthullen wat er met haar aan de hand was en moest op haar verzoek in het vage houden wanneer en of ze terug zou komen. Die periode heeft veel te lang geduurd en is voor alle groepsleden en mijzelf ondermijnend geweest. Pas toen duidelijk was dat ze niet zou terugkeren en er naar een andere co-therapeut gezocht moest worden, en de groep op de hoogte gebracht werd van deze veranderingen, kon er gerouwd worden maar ook weer constructief gewerkt worden. Toch heeft het nog lang geduurd voor groepsleden openlijk durfden te zeggen hoe angstverhogend die periode van onduidelijkheid geweest was, iets wat ik uiteindelijk alleen mijzelf kan verwijten.

Arnout ter Haar

1. Door wie of wat werd u gegrepen voor het vak van groepspsychotherapeut?

Mijn eerste groepen deed ik samen met Cor de Haan, groepsman bij uitstek, zeer ervaren groepstherapeut en supervisor, en niet onbelangrijk, zelf opgegroeid in een groot gezin. Ik was, opgegroeid als jongste in een gezin met temperamentvolle oudere broer en zussen, wat

afwachtend. Ik vond groepen gezellig maar soms ook imponerend en spannend. Ik had nog geen idee van de helende kracht van groepen, noch van een therapeutisch milieu waarin onze psychotherapiegroepen werden aangeboden. Voor mij was het een openbaring dat het gedeelde contact en het gezamenlijk spreken over leuke, lastige en pijnlijke onderwerpen mensen zoveel waarde kan brengen. Daarmee had ik gevonden wat ik in het vak zocht, een manier van werken om mensen in contact te brengen met hun eigen kracht zodat ontwikkeling doorgang kan vinden waar deze gestagneerd is.

2. Wat is volgens u de kracht van therapiegroepen?

Mensen groeien op in groepen, we leren in groepen, we doen waardevolle maar ook pijnlijke ervaringen op in groepen, we ontvangen steun in groepen maar ook feedback op ons handelen. Het gaat om onze natuurlijke habitat. Wanneer je groepen kunt begeleiden in het stimuleren van groei van ieder van de leden, dan beschik je over een zeer krachtig middel. Immers, in een groep bestaat een grote rijkdom aan kennis en ervaring, een verscheidenheid aan emoties en meningen, een diversiteit van stijlen en gedragingen. Een groep biedt de mogelijkheid verschillende rollen in te nemen. Je kunt leren door directe ervaring, maar ook in de luwte, door deelgenoot te zijn van wat anderen leren. Je ontmoet mensen en leert mensen beter kennen die in je in eigen leven niet zou ontmoeten of niet van nabij zou leren kennen. Je hebt de mogelijkheid om ten diepste het menszijn te leren kennen en compassie te ontwikkelen voor menselijkheid, in haar kracht en in haar falen. Ik ben vaak onder de indruk hoeveel empathie groepsleden kunnen opbrengen voor elkaar wanneer een groepslid verdwaald is in zijn eigen dysfunctionele gedragspatronen, en hoeveel geduld een groep kan opbrengen in pogingen om het groepslid er weer bij te betrekken.

3. Wat was het mooiste moment in uw werk in een groep?

Eenmaal hadden we een patiënte in de groep met ondergewicht, geheel in het zwart gekleed, die continu kaarsrecht op het puntje van haar stoel zat. Ze vertelde over de verpletterend negatieve gedachten die haar bestormden over zichzelf, die haar lastig vielen en die geen ruimte overlieten om te mogen leven. We waren onder de indruk, voelden ons onmachtig en waren stil. Alle eerdere behandeling had niet geholpen en ze wees ons herhaaldelijk af met onze eenvoudige reacties op dit immense probleem. Er moest wel wat gezegd worden, en onder het motto 'niet geschoten altijd mis', stelde ik haar het eenvoudige idee voor om de gedachten niet langer als haar eigen gedachten te zien, maar als zwarte vogeltjes die af en aan vliegen, soms met een zwerm allemaal tegelijk om haar heen, soms met een of twee tegelijk, en soms zijn ze ook even verderop aan het vliegen. Tot onze verbazing en geluk wees ze het idee niet af. We dachten: voor wat het waard is, we hebben haar een mogelijk-

heid meegegeven om iets lichter tegen de situatie aan te kijken. Een paar weken later nam ze voorzichtig het woord in de groep en vertelde dat haar vriend haar had gezegd dat ze de kleur op zijn slaapkamer mocht kiezen. Ze koos drie muren zwart en een muur roze. Ze had op de roze muur allemaal zwarte silhouetten van diverse vogeltjes getamponneerd en op de zwarte muur, zowaar, de silhouetten van enkele roze vogeltjes. Ze liet ons de foto's zien en het zag er prachtig uit. De groep en wij als therapeuten waren ontroerd. We hadden toch een ingang mogen vinden, er was nu toch uitzicht op een enigszins lichter leven en nieuwe ervaringen. Dat was het mooiste moment dat ik ooit heb beleefd in een groep. Bij haar afscheid kregen we allemaal een prachtige kaart, perfect gemaakt, waarin de kleuren roze en zwart met elkaar leken te spelen achter een venster bedekt met een deels openstaande zwarte luxaflex. Een dergelijke verandering kon alleen tot stand komen in een groep die haar somberheid en afwijzendheid kon verdragen, en die oog had voor de verborgen levenslust en heimelijke speelsheid die ze ook in zich droeg.

4. Wat was het moeilijkste moment?

Heel lastig vind ik het wanneer een destructief groepsproces dreigt en ik/wij de volle verantwoordelijkheid voelen het proces bij te sturen naar veiliger terreinen. De primitieve woede die je voelt bij individuele groepsleden en die samenkomt in het groepsproces, een woede die gericht kan zijn op een groepslid die zondebok dreigt te worden, is imponerend en beangstigend. Dat is de donkere kant van menselijkheid wanneer compassie wegvalt en meedogenloosheid en hardheid bepalend dreigen te worden. Mijn ervaring is dat je als team voortdurend moet werken aan een veilig en gezond milieu met een goede *holding* om de heftige emoties te *containen* die worden opgeroepen, wanneer je psychotherapie biedt aan mensen met ernstige persoonlijkheidsstoornissen die veelal verwaarlozing en trauma kennen in hun achtergrond en van daaruit een aanzienlijke kwetsbaarheid en heftige emotionele belevingen met zich meebrengen. Goede indicatiestelling is dan ook van groot belang. Als de persoon een groep verdraagt en de groep verdraagt de betreffende persoon, dan is een groep een heel krachtig middel om tot verandering te komen, vanwege de steun maar ook de druk die een groep kan bieden. Een groep die overvraagd wordt, door een verkeerd gestelde indicatie bij een van de leden, of door een onveilige omgeving, of door een tekortschieten van de leiders, loopt kans om in een destructief proces te belanden.

5. Heeft uw werk uw kijk op groepsprocessen in de samenleving beïnvloed?

Zeker. De kracht van groepen is evident. Ik ben het eens met Frans van Waal dat de mens geneigd is tot het goede, tot medemenselijkheid en empathie, maar dat we ook in staat zijn en blijven tot het uitoefenen van geweld. Dat vraagt om goed en wijs leiderschap en heldere

grenzen. Steven Pinker beschrijft dat de mens door de eeuwen heen steeds minder gewelddadig wordt, niet doordat onze natuur verandert, maar doordat we steeds beter worden in het maken van goede afspraken over welk gedrag toelaatbaar is en welk gedrag niet. De Verlichting was in dit opzicht van zeer grote waarde, alsmede de ontwikkeling van staten waarin wetten en regels konden worden ontwikkeld en kunnen worden gehandhaafd. De actualiteit laat helaas zien dat er destructieve krachten blijven bestaan, ook in een goed gereguleerde samenleving als de onze. Dat is overigens geen wonder met de kennis dat er altijd subgroepen zullen zijn, gezinnen en families waarin onveiligheid en geweld hoogtij vieren. Hoe meer gezinnen uit een destructief patroon kunnen raken, hoe meer groepen zich gewaardeerd en op waarde geschat voelen, hoe beter het leiderschap is, van thuis tot op nationaal en internationaal niveau, des te veiliger de wereld kan zijn. Voor een antwoord op de vraag of de kracht van een groep constructief of destructief uitpakt, is goed leiderschap, dienend leiderschap uitgaande van het goede van de mens, van ongelofelijk groot belang.

6. Bent u weleens uit de bocht gevlogen?

Tweemaal heb ik bewust mijn boosheid laten doorklinken over suïcidaliteit die heimelijk gekoesterd werd, terwijl tegelijkertijd een dringend appel werd gedaan op betrokkenheid van familieleden, kinderen, de groep en de behandelstaf. Dat maakte veel indruk en ik was bang dat ik mijn doel voorbij schoot en dat ik als leider van de groep voorzichtiger had moeten zijn, mijn emotie minder had moeten laten blijken. Het heeft goed uitgepakt maar ik was, hoewel mijn interventie doordacht was, ook wat geschrokken van de impact. Het leek voor anderen bijna alsof ik uit mijn rol viel, maar ik meende ook dat wanneer ik me (geheel) zou inhouden, de boodschap niet over zou komen en een (mogelijk eenmalige) kans gemist zou worden op bijsturing op zo'n essentieel punt. Lastig is dat je nooit geheel zeker kunt zijn van je aanpak en van het effect dat je kunt bereiken. Ik houd mij dan maar vast aan mijn intentie en, wanneer ik zelf geraakt ben, het overdenken van de voors en de tegens vooraleer ik een interventie doe. En vervolgens neem ik het risico. Je werkt soms op het scherpst van de snede.

Eenmaal als beginnend groepstherapeut, ontsnapte mij vanuit verontwaardigde verbazing bij een dreigende zondebokvorming het woord onbeschoft over een uitspraak van de ene naar de andere groepsgenoot. Dat had ik niet moeten doen. Dat woord bleek veel te zwaar te wegen. Ik zorgde daarmee voor onveiligheid in plaats van veiligheid. En achteraf gezien: het was mijn eigen angst die maakte dat ik deze scherpe begrenzing deed maar daarbij belandde in een straffende rol, geen dienende rol.

Silvia Pol