



Een extreem lange groepstherapie met **matig succes**

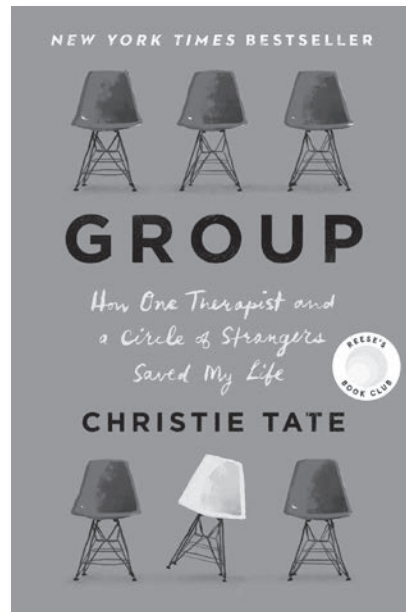
Group

How one therapist and a circle of strangers saved my life

Christie Tate

2020, Avid Reader Press

Door Arnout ter Haar



Een boek over levensreddende groepstherapie, dat bovendien als opdracht meekreeg *'For my therapist and the group members with whom I've been privileged to share the circle'*, kunnen we niet onbesproken laten.

De 26-jarige rechtenstudent Christie is zo somber en ontevreden over haar leven dat ze hoopt dat een verdwaalde kogel van een willekeurige schietpartij haar zal raken en haar zal verlossen van haar eenzaamheid. Ze verlangt naar een betrouwbare, beschik-

bare en stabiele partner, en wil niet de rest van haar leven single blijven, met de grote angst om aan het einde van haar leven in eenzaamheid te sterven. Ze voelde zich altijd al een buitenbeentje in het gezin, en probeerde haar eenzaamheid op school en in *Law School* met hoge cijfers te compenseren. Maar haar uitstekende resultaten blijken geen soelaas te bieden voor haar boulimia nervosa of voor haar onvermogen haar emoties te reguleren. Ze vraagt zich af waarom ze geen relatie heeft, of waarom ze seks heeft met mannen die zo dronken zijn dat ze impotent zijn of in slaap vallen. Haar keuze om advocaat te worden is mede

ingegeven door het feit dat advocaten minimaal een werkweek van zestig uur hebben, en daarmee hun gebrek aan een privéleven op sociaal geaccepteerde wijze kunnen compenseren. Via een contact uit het *12-step*-programma voor eetstoornissen besluit ze hulp te zoeken bij psychiater Jonathan Rosen. Deze adviseert haar bij hem in groepstherapie te gaan.

Gekruiste benen

In de groep zoekt ze naar antwoorden op deze vragen, maar die krijgt ze niet. In een eerste zitting wordt ze aangesproken op het feit dat ze haar benen gekruist heeft. *'So what?'* vraagt Christie defensief. Dat doen we hier niet, is het antwoord van haar groepsgenoten. Het betekent dat je niet open bent, dat je je schaamt, en dat je je emotioneel afsluit. Als haar gevraagd wordt iets te vertellen over wat ze voelt, wordt ze al snel onderbroken: geen uiteenzettingen, maar het gevoel benoemen. Emoties hebben twee lettergrepen of minder: schaamte, woede, boosheid, verdriet, angst...

Het betreft een gemengde groep met zes groepsleden en één therapeut. Een open, ongestructureerde, inzichtgevende groep zouden wij het noemen, al zijn er duidelijke verschillen wat betreft de groepsregels. Zo dient de therapeut zich uiteraard te houden aan de regel van vertrouwelijkheid, maar de groepsleden niet. Sterker nog, zij worden nadrukkelijk uitgenodigd onderling zaken te bespreken buiten de groep. *'...keeping secrets for other people is more toxic than other people knowing your business'*, zegt Rosen (p. 32).

Ook blijkt er informatie-uitwisseling te bestaan met groepsleden van andere groepen die door Rosen geleid worden.

Hoewel Rosen vaak een afwachtende houding aanneemt, kunnen zijn interventies zeer stellig en directief zijn. Zo krijgt Christie de opdracht iedere avond een van haar groepsgenoten te bellen en op te sommen wat ze die dag allemaal gegeten heeft. Christie vraagt hoe dit haar kan helpen te genezen van haar vreetbuien. *'You don't need a cure. You need a witness'*, is het antwoord dat ze krijgt (p. 40). Bij een volgende opdracht leert ze om nee te zeggen, iets wat ze haar hele leven uit angst voor afwijzing nog niet gedaan had. *'If you can't say no in relationships, then you can't be intimate'*, zegt Dr. Rosen (p. 64).

Na een jaar in de groep vindt Rosen dat Christie klaar is voor een tweede groep, dit keer een vrouwengroep, waarin veel heftige emoties aan bod komen. Weer een jaar later gaat ze over naar de zogenoemde *advanced group*, die twee keer per week bijeen komt. Samen met de oorspronkelijke gemengde groep waar ze al die tijd aan deelgenomen heeft, zit ze dus in twee behandelgroepen, met drie groepszittingen in de week.

Aangezien ze jaren in therapie blijft, kost dit haar een vermogen, maar mede dankzij de groep durft ze zich professioneel te profileren en krijgt ze een baan bij een vooraanstaand advocatenkantoor, verdient ze een maandsalaris van vijf cijfers, en kan ze zich een groter appartement veroorloven.

Op het terrein van de liefde gaat het echter moeizaam. We worden deelgenoot van een aantal partners, waarbij opvalt hoe bijna kinderlijk afhankelijk Christie zich meteen opstelt, en hoe onrealistisch haar verwachtingen zijn van iemand die ze pas een paar maanden kent. Daar waar het mis gaat, zien we kanten van Christie die meer aan borderline-problematiek dan aan een

afhankelijke persoonlijkheid doen denken, met woede-uitbarstingen, het stukgooien van haar servies, haren uittrekken (*in de groep!*) en impulsieve scheldtirades op de voicemail van Rosen. De laatste is dan vooral blij dat Christie haar emoties laat zien, hoe heftig deze ook zijn.

In haar dankwoord (ruim drie pagina's vol namen, heel Amerikaans, zo wordt ongeveer iedereen die ze lijkt te kennen bedankt voor het tot stand komen van dit boek, tot en met alle babysitters van haar kinderen aan toe) noemt ze ook Irvin Yalom (*'whose life work makes it possible for a woman like me to get help in group therapy'* (p. 278), bedankt ze haar groepsgenoten, en bedankt ze haar therapeut: *'I gave you enough money over the years to buy a deluxe yacht, but you gave me an entire life, so I guess we're even'* (p.279). Al met al zit Christie bijna twintig jaar (!) in de groep.

Wat zou je zelf doen?

Het boek is vlot geschreven, en voor groepstherapeuten is het aardig bij de scènes waarin Christie zichzelf in de groep beschrijft na te denken over de interventies die je zelf op individueel of groepsniveau zou doen, of juist zou nalaten. Informatie over het groepsproces is er echter nauwelijks, en informatie over andere groepsleden is spaarzaam. Als lezer weet je op een gegeven moment wel dat Max vaak kritisch en confronterend is en Carlos juist steunend, of dat de oudere Maggie haar geruststellend toespreekt dat het wel goed komt, maar daar blijft het bij. Centraal staat de individuele ontwikkeling van Christie terwijl ze zich door het leven, haar relaties en de groep heen worstelt. Daarbij schuwt ze niet

om nogal wat onaangename kanten van haar persoonlijkheid en gedrag te laten zien, wat op zich te waarderen valt. Jammer vind ik dat Christie Tate alle relatieperikelen en het verlangen naar een stabiele partner zo centraal heeft gezet dat het lijkt of een partner vinden haar enige doel is, en de lezer het idee krijgt dat met het vinden van de juiste man al haar andere problemen vanzelf opgelost zijn. Je zou toch denken dat in een groepstherapie die jaren duurt primair gewerkt wordt aan het vinden van een stabiele relatie met jezelf en je eigen emoties, om vandaar uit – misschien – een gezonde relatie met een geschikte levenspartner aan te gaan.