



# Impressies van een toch niet zo vreemde eend in de bijt

Een verslag van het vijftiende congres van de World Association for Person Centered & Experiential Psychotherapy & Counseling dat van 4 tot 8 juli 2022 werd gehouden in Kopenhagen.

Door **Marc Daemen**

Voor het eerst nam ik deel aan een internationaal congres over cliëntgerichte psychotherapie. Al behoor ik niet tot de cliëntgerichte school, het congressthema *How can I be of help?* sprak me aan. Deze beroemde openingszin van Carl Rogers had ik meegekregen tijdens mijn psychotherapie-opleiding in de jaren negentig bij RINO Zuid in Eindhoven en heb ik sindsdien zelden nog gebruikt. Tot ik hiervan onlangs een variant teruglas in *Wat brengt u hier?*, een recent verschenen interviewboek waarin emeritus hoogleraar Paul Verhaeghe terugblijkt op zijn persoonlijke en professionele ontwikkeling (Verhaeghe & Vankerschaever, 2021). Zelf ook een product van de Lacaniaanse school aan de Universiteit Gent heeft dit mooie interviewboek me aan het denken gezet over mijn eigen traject als psychotherapeut: van de psychoanalytische psychotherapie via de systeemtherapie naar de interpersoonlijke groepspsychotherapie van Yalom en Leszcz (2020). Ik realiseerde me dat ik zelden nog stilstond bij concepten als oprechte aandacht, empathie, congruentie, terwijl deze nochtans de basis vormen van ons vak. Of misschien net daarom: deze attitude is zo vanzelfsprekend geworden voor elke psychotherapeut dat explicitering hiervan overbodig lijkt te zijn. Mijn nieuwsgierigheid was gewekt: hoe zou het anno 2022 gesteld zijn met het Rogeriaanse gedachtegoed?

## Wat heb ik geleerd?

Allereerst: zeg niet langer *cliëntgerichte* maar wel *persoonsgerichte* en/of *experientiële* psychotherapie. Enkele jaren geleden had ik al opgevangen dat in Nederland de Vereniging voor Cliëntgerichte Psychotherapie (VCgP) zich omdoopte tot Vereniging Persoonsgerichte experientiële Psychotherapie (VPeP), maar de precieze draagwijdte hiervan was me eerlijk gezegd ontgaan. Tijdens het congres merkte ik dat dit een internationale trend is. Bill Clinton parafraserend zou je kunnen stellen: *'It's the experience, stupid.'* Jezelf in het hier en nu ervaren, in je lichaam, daar draait het tegenwoordig om bij deze vorm van psychotherapie. En laat dat experientiële aspect nu net zijn overgenomen door andere stromingen, bijvoorbeeld door de Acceptance and Commitment Therapie (ACT) en de schematherapie van Young. Dit leidde tot een ressentiment dat in Kopenhagen regelmatig te horen was: 'anderen zijn met onze ontdekkingen gaan lopen'.

### *Soms merkte ik dat leidinggeven aan een groep niet iedereen gegeven is*

Een tweede vaststelling: Emotion Focused Therapy (EFT) *rules!* Met bedenkers Robert Elliott en Leslie Greenberg als twee van de vijf hoofdsprekers was deze variant van persoonsgerichte therapie goed vertegenwoordigd. Door een aantal congresgangers werden zij geprezen om hun 25 jaar onderzoek, waardoor zij de persoonsgerichte psychotherapie een wetenschappelijk basis hebben verleend. Overigens waren er ook critici die

hun aanpak te directief vinden. Greenberg pareerde deze kritiek handig in het slotdebat: hij is inderdaad directief, maar ten dienste van het proces van de cliënt (*'proces guided'*). Deze pragmatische insteek spreekt mij aan als groepstherapeut: ook ik beïnvloed intentioneel het groepsproces, echter steeds met de individuele behandeldoelen van de groepsleden voor ogen.

In sommige workshops merkte ik dat leidinggeven aan een groep niet iedereen gegeven is. Zo trok ik met grote verwachtingen naar een workshop over online *encounter*-groepen van Gillian Proctor en Krista Susman. Aan het begin van de coronapandemie zijn we noodgedwongen overgeschakeld op beeldbellen en een aantal van ons is hiermee enthousiast doorgegaan. Mijn online leertherapiegroep loopt nog steeds (Daemen, 2021) en ik was zeer benieuwd naar de ervaringen van anderen. Helaas lieten Proctor en Susman de bijeenkomst verzanden in een discussie tussen voor- en tegenstanders van online therapie. Terwijl hun opzet net was om met elkaar ideeën uit te wisselen hoe men online leren zou kunnen *faciliteren*. Wat mij betreft hadden de workshopleiders wat directiever mogen ingrijpen om de deelnemers te herinneren aan deze gezamenlijke groepstaak. Achteraf begreep ik van collega's dat het hier in de persoonsgerichte gemeenschap wel vaker aan schort: iedereen moet de eigen ervaring kunnen uitdrukken, waardoor het oeverloos alle kanten opgaat. Precies de reden waarom ik een hekel heb aan het vrijblijvende gepraat in klassieke *encounter*-groepen. Deze formule werd ook tijdens dit congres aangeboden en heb ik wijselijk aan me laten voorbijgaan.

Laat het duidelijk zijn: die onvoorwaardelijke aanvaarding van elkaar is tegelijkertijd de kracht van de persoonsgerichte gemeenschap. Zelden ben ik zo open en vriendelijk ontvangen op een congres. Als relatieve buitenstaander werd ik warm opgenomen in de Nederlandse en Vlaamse delegatie: virtueel in hun WhatsApp-groep, fysiek door de vele fijne gesprekken in de wandelgangen. In mijn rol als voorzitter van de NVGP heb ik contact kunnen leggen met landgenoten die in Vlaanderen bezig zijn met groepstherapie (een reeds lang gekoesterde persoonlijke wens) en ook bij de Nederlandse collega's van de VPeP bleek er belangstelling te bestaan om op dit vlak vaker ideeën uit te wisselen. Wordt vervolgd!

### **Toy Story en Kierkegaard**

Met gepaste nationale trots had het Deense organisatiecomité diverse lezingen geprogrammeerd over Søren Kierkegaard, een van de beroemdste inwoners van Kopenhagen. In zijn openingslezing beargumenteerde de Deense professor filosofie Dan Zahavi met verve dat Kierkegaards fenomenologie kan worden beschouwd als een voorloper van onze hedendaagse empathie. Hij benadrukte dat empathische interesse in de ander niet enkel gaat over overeenkomsten ('ik kan me voorstellen dat jij ook...'), maar vooral over het respect voor verschil ('hoe zit dat precies bij jou?'). Andermaal kon ik een parallel trekken met mijn aanpak als groepstherapeut: in een beginnende groep benadruk je de overeenkomsten tussen de groepsleden om cohesie te laten ontstaan, terwijl je in een latere fase juist de verschillen en individualiteit accentueert. Veruit de creatiefste bijdrage over Kierke-

gaard kwam van Christian Hjortkjaer, een jonge Deense filosoof, die de universiteit de rug had toegekeerd om als leraar aan de slag te gaan in het volwassenenonderwijs. In doorgaans residentiële scholen voor *folkeoplysning* (letterlijk vertaald: 'verlichting van het volk') kunnen jongvolwassenen in de Scandinavische landen na hun studies nog een poosje uitzoeken wat ze zouden willen met hun leven. Hjortkjaer noemde het een mooi alternatief voor therapie. Hij ontmoet in zijn volksschool twintigers die op deze jonge leeftijd met een burn-out kampen of andere psychische klachten hebben ontwikkeld. Jonge mensen die het gevoel hebben dat er met hen iets mis is, ook al hebben ze geprobeerd het goede te doen, en die worstelen met schaamtegevoelens omdat hun inspanningen blijkbaar niet goed genoeg zijn geweest. Hij schetste een beeld van een generatie die van alle kanten beblaagd wordt door ideaalbeelden van succes, energie, passie en extraversie waar je als individu onmogelijk aan kunt voldoen. Hjortkjaer illustreerde hoe we deze ideaalbeelden al van kindsbeen af opleggen aan onze jeugd. Hij toonde ons t-shirts voor jongeren met slogans als '*Shine bright*', '*Rule the world*', '*Keep smiling*', '*Eat right, work hard, feel good*'... De meritocratie ten top, zoals tien jaar geleden reeds aangeklaagd door mijn landgenoten Paul Verhaeghe (2012) en Dirk De Wachter (2012). Vervolgens trakteerde Hjortkjaer ons op een glasheldere toepassing van Kierkegaards dialectisch denken over moed en angst op de bekende Pixar-animatiefilm *Toy Story*. Kort samengevat: als kind hebben we de illusie van oneindigheid met als voordelen een onbegrensde fantasie, onvoorwaardelijk vertrouwen in de ander en rotsvaste hoop op

een mooie toekomst. Eenmaal geconfronteerd met de eindigheid van het bestaan duiken existentiële angsten, aliënerie en wanhoop op. Onze opgave is om hiervan een werkbare synthese te maken en zelf zin aan ons leven te geven. Voor Kierkegaard is dat 'levensmoed': ondanks de angstaanjagende menselijke conditie toch jezelf kunnen zijn. Toegepast op de psychotherapie/het onderwijs: het is aan de therapeut/leraar om de ander te helpen diens eigenheid te ontdekken. In *Toy Story* is het de jaloerse sheriff Woody (therapeut) die de astronaut Buzz Lightyear (cliënt) eerst moet laten inzien dat hij geen echte astronaut is maar slechts een speelgoedpop ('*You are a toy!!!*'). Waarna

hij Buzz helpt om zijn ware bestemming te vinden ('*being Andy's toy*').

Terugblikkend heb ik genoten van dit congres met inspirerende lezingen over de basis van ons vak, ervaringsgerichte workshops en vooral veel fijne ontmoetingen met collega's. Als groepstherapeut was het goed om mij nogmaals het belang van oprechte aandacht, empathie en congruentie voor een optimaal groepsklimaat te realiseren. Enige minpunt: een coronabesmetting onder de deelnemers waarvan ondergetekende én het thuisfront helaas de gevolgen hebben moeten dragen...

**Marc Daemen** is klinisch psycholoog – psychotherapeut, P-opleider bij GGZ Westelijk Noord-Brabant en voorzitter van de NVGP.

## Literatuur

---

Daemen, M.H.L. (2021). 'Voor mij is het gewoon psychotherapie, hoor.' Over online groepsleertherapie. *Tijdschrift voor Psychotherapie*, 47(3), p. 196-209.

Verhaeghe, P. (2012). *Identiteit*. Amsterdam: De Bezige Bij.

Verhaeghe, P. & Vankersschaever, S. (2021). *Wat brengt u hier? In gesprek met Paul Verhaeghe*. Amsterdam: De Bezige Bij.

Wachter, D. De (2012). *Borderline times. Het einde van de normaliteit*. Leuven: Uitgeverij Lannoo Campus.

Yalom I.D. & Leszcz, M. (2020). *The theory and practice of group psychotherapy*. New York: Basic Books.

---