

Van individueel therapeut naar  
groepstherapeut

verslag van een Copernicaanse (r)evolutie

Christel Brughmans

Opleiding Groepstherapie, FMS Turnhout, 2008 - 2009  
Begeleiding: Christine Leys, Hilde Libbrecht en Luc Peeters

Opgedragen aan Wannes van de Velde  
29 april 1937 - 10 november 2008

ne zanger is een groep

Deze persoon die hier zo moedig staat te zingen,  
da's er maar éne op 't eerste zicht,  
want 't zou oneerlijk zijn al d'ander te verdringen;  
die honderdduzenden muziekvernunftelingen  
uit alle tijden, donker en licht.

Zonder de stem van die miljoenen muzikanten  
was 't met schoon liekes al lang gedaan,  
dan was 't niet mogelijk te zingen of te dansen,  
dan was muziek al lang begraven zonder kransen,  
dan zou ne zanger niet meer bestaan.

Al de violen en schalmeien en bazuinen  
van Griek en Saxer, van zwart en blank,  
hebben gebouwd, op 't graf van politieke ajuinen,  
tussen de rommel en den oorlog en de puinen,  
een piramide van zang en klank.

Maar heel de wereld is verblind door linke binken  
en door de grondwet van het reklaam;  
ne zanger moet gelijk een filmster staan blinken,  
gelijk de paus op zijn balkonneke staan winken  
naar d'arme schapen die lager staan.

Vertelt me nooit niet meer: ne zanger is iets enig,  
want da's een leugen, dat is reklaam.  
ne zanger is een groep, dat zing ik en dat meen ik;  
een lieke zingt ge nooit of nooit alleenig,  
zonder al d'ander zou dat niet gaan.

## De opbouw van dit werk

---

Even stilstaan: waarom wil ik werken met groepen?	4
Startend vanuit mijn eigen ervaring wil ik bekijken wat de belangrijkste winstpunten voor mij zijn geweest van dit trainingsjaar. Hoe is dat in zijn werk gegaan. Ik maak verbinding met de theorie in het werk van Irvin Yalom en Carl Rogers vanuit een persoonlijke voorliefde voor deze twee schrijvers.	5
Een verslag van mijn persoonlijke ontwikkeling van een nieuw perspectief: een copernicaanse (r)evolutie als therapeut. Een korte uitwerking van verschil- en gelijkheidspunten tussen individueel werk en groepstherapie zoals ik dat ben gaan zien in de loop van dit opleidingsjaar.	14
Besluit	20
Bibliografie	21

## I Waarom ik met groepen wil werken

---

Ik ben graag in groepen, al mijn hele leven. Ik was internaatsleerling, jeugdbewegingmens, speelpleinmoni, gemeenschapshuis-mens, jeugdkeurlid, groepstherapie-mens, meditatiegroepdeelnemer... Op mijn 17 koesterde ik zelfs zeer sterk het ideaal om in een commune te gaan leven. Het is anders gelopen, maar gemeenschap bouwen is iets dat me enorm raakt en warm maakt, ook vandaag.

Op de een of andere manier lijkt het voor mij dat ik in groepen floreer, en er iets krijg dat thuis niet te vinden was. Samenhangendheid? Gezien worden? Belangrijk zijn? Iemand zijn? Veiligheid? Verantwoordelijkheid mogen dragen? Iets van al die genoemde dingen zit erin. Ik begrijp mezelf hierin steeds beter, en herken wat Yalom hierover schrijft:

"People need people - for initial and continued survival, for socialization, for the pursuit of satisfaction. No one - not the dying, not the outcast, not the mighty - transcends the need for human contact." (Yalom 2005, p. 24)

Mijn belangrijkste groepservaring is mijn therapie-ervaring in het Boswijk Instituut in Hurwenen, Nederland. In deze klassieke gestalt-groepen, waar de hot chair centraal staat, en de groep daar omheen cirkelt, kan ik aan de slag gaan met mijn eigen relationele thema's. Het is een warme omgeving, ik overnacht er vaak en dat maakt dat de ervaring intens is, onderdompelend. Er is aandacht, ik krijg een eigen plek.

Een tweede voedingsbodem voor mijn interesse in groepen is mijn deelname aan meditatiegroepen in de natuur "natuurlijk mediteren", waar we weinig spreken en veel in de buitenlucht verkeren en op gegeven tijdstippen samenkomen om te delen. Een ervaring die me een geïntegreerde persoonlijke én groepservaring bezorgt. Ik in het geheel. Ik leer in deze twee groepen wat ik ook bij Carl Rogers terugvind: ik mag erbij horen.

"A facilitator can develop, in a group which meets intensively, a psychological climate of safety in which freedom of expression and reduction of defensiveness gradually occur." (Rogers 1970, p. 6)

Vanaf mijn afstuderen als therapeut is het voor mij duidelijk dat ik de voedingsbodem die een groep voor mij is, wil behouden en verstevigen, en dat ik deze ervaring wil delen en uitdragen. Omdat ik dit onderbouwd wil doen, kies ik voor een gedegen opleiding als groepstherapeut.

## II Belangrijkste winstpunten van dit jaar

---

Ik: een individueel therapeut in de opleiding tot groepstherapeut

Ik start als individu met in mijn beleving redelijk wat therapeutische ervaring. Mijn persoonlijk leven bracht me in contact met therapie toen ik in een huwelijks crisis belandde. Voor het eerst in mijn leven voelde ik me door de therapeut gewoonweg "aanvaard". Deze diepgaande en lijfelijk voelbare ommekeer is gaandeweg een van mijn diepere inspiratiebronnen geworden: door aanvaarding in de praktijk te brengen voel ik dat ik een cliënt kan helpen meer mogelijkheden te zien. (heel kort gezegd, ik zou er op zich een paper over kunnen plegen.) De allerbelangrijkste stappen in dit groeiproces zette ik in mijn persoonlijke individuele therapie.

Intussen ben ik opgeleid als therapeut in Antwerpen aan de Educatieve Academie en heb ik een jonge praktijk. In deze opleiding maakte ik kennis met systeemdenken, familieopstellingen en het contextuele denken wat me diep beïnvloedde. Dit maakt dat ik zowel gericht ben op het intrapsychische, als op het geheel, het systeem, en vooral op het interactionele.

Ik ben ook in opleiding aan het Boswijk Instituut en studeer af binnen vier maanden. De Boswijk-kijk maakt dat ik vooral oog heb voor de relaties in mezelf en met mezelf. Het bracht me ook de sterk meditatief gerichte en transpersoonlijke kijk: kan ik kijken vanuit rust, vanuit vredig contact met mezelf. Ik volgde ruim bijscholing en heb een brede therapeutische interesse.

Zo start ik dus in groep. Ik geloof dat ik me nog het best kan omschrijven als een individuele therapeut die zich in het groepsproces begeeft om ervan te leren.

Het begin

We gaan van start in Turnhout met onze driedaagse ervaringsgerichte groep. Ik kijk ernaar uit om van start te gaan. Mijn eerste beleving is diepgaand. Ik gebruik al mijn zintuigen. Ik ben helemaal betrokken en geëngageerd. Ondanks het feit dat ik niet in een therapiekamer zit met één andere persoon, de therapeut, maar met veel meer personen, voel ik me niet minder betrokken of "bezig", maar net meer. Veel meer. Ik merk wel dat het veel van me vergt.

De opleidingen die ik heb gehad, hebben uiteraard wel veel invloed, maar ik beweeg me in deze groep toch vooral als mens, los van wat ik heb gestudeerd of cognitief opgenomen. Dat is boeiend, maar ook "basic". Ik voel me een deel van het geheel, en ben helemaal bezig met mij in dit geheel een plek te creëren. Ik voel me af en toe bedreigd en overweldigd, anderzijds ben ik ook verwonderd dat het zich zo aan mij voordoet: het aftasten, het normeren, de groepsstadia, de worsteling om er te kunnen zijn. Het raakt me wel dat ik dit zo in mezelf bewust ervaar. Ik volg een opleiding en ik ben deelnemend observator, ik bekijk het van buitenaf en ben tegelijk ook onderworpen aan de ervaring. Soms lastig, ook boeiend.

## Mijn eerste ervaring

Na de eerste drie ervaringsdagen ben ik toch wat dooreen geschud. Ik vraag me stevig af of dit wel goed voor me is. In feite herken ik hier vele kritische bedenkingen die ik ook had bij mijn eerste individuele therapie ervaringen. Het raakt me en verwart me.

Als ik er achteraf op terugkijk, vind ik het goed dat ik eerst zoveel individueel werk deed, en zoveel opleiding volgde. Dat heeft me geholpen om deze ervaring goed door te komen. Ik ben ook getroffen door de heftigheid van wat zich aan me voordeed. Het voelde af en toe "bloot" en eng. Een kritische bedenking die ik hierbij heb, is dat je best sterk moet zijn om groepstherapie aan te kunnen.

Misschien werd dit door de opleiders bewust gekozen om er toch wel meteen diep in te stappen, voor mij was het een beklijvende ervaring. Ik vond het spannend om me in een volledig nieuwe groep te begeven en "mezelf" te wezen. Mezelf als mens, en tegelijk als afgestudeerd therapeut tussen collega's, en als groepstherapeut in opleiding in een groep onder leiding van ervaren groepstherapeuten: mens, collega, leerling.

## Wie ben ik in de groep

Ik merk dat ik enorm bezig ben met: wie ben ik hier in deze groep. Ik ben een "alternatief therapeut" geen typische gestalt-therapeut, geen cliënt centered therapeut. Ik kom uit een eclecticische richting, ben geen psycholoog. Ben ik wel goed genoeg, hoor ik hier wel thuis. Word ik aanvaard door de anderen. Dat is waar ik mee bezig ben.

Misschien zijn de anderen ook bezig met dit thema "hoor ik erbij", tenminste, dat meen ik hier en daar te merken. Dat iedereen op zijn manier zich afvraagt wat zijn/haar plek is. Het merken van dezelfde bekommernis bij anderen maakt me rustiger. Ik tracht te voelen hoe iedereen tegenover me staat en kom tot de conclusie dat ik er niet uitval. Dus ik hoor er bij.

## Ik ben aanvaardbaar met fouten

Een van de dingen die me scherp is bijgebleven is de feedback die ik van Katrien kreeg terwijl ik een pijnlijk verhaal uit mijn leven deed met de woorden (bij benadering): "je vertelt zo snel en zonder gevoel dat ik niet kan volgen". In eerste instantie is dat enorm pijnlijk geweest voor mij. Op dat moment twijfelde ik eraan of ik mezelf niet compleet fout had gedragen. Ik voelde me pijnlijk op een mankement geweest, hoewel Katrien niet echt inhoudelijk kritiek had gegeven, maar wel directe feedback op de manier waarop ik sprak. Toch was ik hier bijzonder gevoelig aan.

"In such a psychological climate many of the immediate feeling reactions of each member towards others, and of each member toward himself, tend to be expressed." (Rogers 1970, p. 7)

Ik was pijnlijk geschokt om geweest te worden op een soort van dissociatief ratelgedrag. Ik was er mezelf niet echt van bewust. Tegelijk kan ik ook zeggen dat het zeker niet iets was dat voor het eerst gebeurde. De kenmerkende hoofdpijn achteraf ontbrak niet.

Ik had het op dat moment nodig van me wat terug te trekken met een zin van "ik was ook wel ongeveer klaar", want ik was erg verward.

Luk zegde iets in de trant van: "misschien is het dan toch nog een behulpzame interventie". Dit was zakelijk genoeg om me niet afgewezen te voelen, en om de mogelijkheid open te houden dat ik hier iets mee zou kunnen doen. En dat heb ik ook gedaan.

Thuis gekomen heb ik er mentaal nog lang mee bezig geweest, en een paar dagen later heb ik het er met een vriendin (toevallig psycholoog) over gehad. Ze vertelde dat ze iets vergelijkbaars had, en dat gaf weer een nieuw perspectief. Het leek ook wat kleiner te en hanteerbaarder te worden. Het was in elk geval herkenbaar en bespreekbaar. Naderhand heb ik me uitgebreid afgevraagd of het mijn positie in de groep had geschaad, of ik er op aangekeken zou worden, of iemand zou veranderen van gedrag tegenover mij. Ik probeerde dit niet te bedenken, maar werkelijk te ervaren. Ik kwam tot de conclusie dat ik me nog steeds hetzelfde voelde in de groep en niet het gevoel had van er uit te vallen sinds deze gebeurtenis.

"Interpersonalists such as Sullivan and Rogers maintained that self-acceptance must be preceded by others; in other words, to accept oneself, one must gradually permit others to know one as one really is." (Yalom 2005, p 375)

Ik heb geen idee hoe deze feedback bij de anderen is binnengekomen, maar ik ben er een hele tijd zoet mee geweest. Uiteindelijk kom ik nu tot de conclusie dat het voor mij de meest indringende groei-ervaring is geweest van de hele training. Ik ervaar er iets van integratie in mezelf in. Dus nu kan ik zeggen dat ik Katrien werkelijk dankbaar ben voor de feedback. Wat ik hieruit leerde is het volgende: mijn grootste angst was dat als ik iets fouts doe, ik een totaal onacceptabel persoon ben. Deze ervaring heeft dit voor me ontkracht, en dat geeft me meer rust en zekerheid.

"Therefore, and this is important, clients have never learned to discriminate between objectionable aspects of their behavior and a self-concept as a totally unacceptable person. The therapy group, with its encouragement of accurate feedback, makes such discrimination possible." (Yalom 2005, p. 48)

De beleving komt dicht bij wat ik ook bij Rogers lees. Het is niet meteen het ontvankelijke, onvoorwaardelijk aanvaardende dat me helpt, maar wel het feit dat er in de groep mogelijkheid is tot uiten van positieve zowel als negatieve feedback. Dus de eerlijkheid of de congruentie van de feedback van gewoon een groep mensen. De aanvaarding van mezelf en van mezelf in de groep is in mijn beleving een gevolg daarvan geweest.

"The incredible fact experienced over and over by members of the group was that when a negative feeling was fully expressed to another, the relationship grew and the negative feeling was replaced by a deep acceptance for the other." (Rogers 1970, p. 34)

Ik weet niet precies of ik daarna "deep acceptance" heb ervaren, maar wel dat ik niet perfect ben en dat ik toch een aanvaardbaar groepslid ben gebleven. Voor mij een verschuiving in mijn gevoel, en geen kleine. Bij Rogers lees ik hierover dat het samengaan van pijn en tegelijk - of iets later - vreugde en dankbaarheid over een ervaring een kenmerk is van groei.

"I will be psychologically very much with him in moments of pain or joy, or the combination of the two which is such a frequent mark of growth." (Rogers 1970, p. 48)

Voor mezelf is het heel duidelijk dat dit een belangrijk groeipunt is geweest.

Is dit nu veilig?

Als je aan mij had gevraagd op het moment dat het gebeurde, of een paar dagen erna, of ik de groep als veilig ervaarde, dan zou ik zeker gezegd hebben: neen, dit is niet veilig. Ik voelde me gewoon bloot en verward.

Toch is dit een van de meest diepgaande integratie-ervaringen gebleken na het gebeuren. In mijn beleving is groepstherapie niet veilig tout court, maar wel "veilig genoeg". Veilig genoeg om het te kunnen laten gebeuren en ervan te profiteren. Veilig genoeg om het - met moeilijke gevoelens - te overleven. Niet superveilig en "cosy", niet pammerend, wel echt.

"A climate of mutual trust develops out of this mutual freedom to express real feelings, positive and negative. Each member moves toward greater acceptance of his total being - emotional, intellectual, and physical - as it is, including its potential." (Rogers 1970, p. 7)

Het is net voldoende veilig om mezelf niet te gaan verdedigen, en om dus werkelijk te blijven voelen en te integreren, te groeien.

"With individuals less inhibited by defensive rigidity, the possibility of change in personal attitudes and behavior, in professional methods, in administrative procedures and relationships, becomes less threatening." (Rogers 1970, p.7)

Een corrigerende emotionele ervaring

Naast de vraag "Wie ben ik hier in deze groep" ervaar ik ook de botsende rollen als opgeleid therapeut en tegelijk leerling (groeps)therapeut als sterk voelbaar. In feite is dit de vraag: "hoe verhoud ik me tot de opleiders". In mijn beleving is dat iets waar meer leden op dat moment mee worstelden, maar ik in elk geval. Ben ik hier "groentje" en krijg ik therapie, of ben ik een ervaren therapeut. Voor alle duidelijkheid: dit is een beschrijving van mijn eigen beleving en geen suggestie dat dit zo bedoeld werd. Zeer zeker is het ook mijn eigen gevoeligheid tegenover autoriteitsfiguren (mijn vader) die dit scherp in de verf zet in mijn gevoel.

Op een bepaald moment stelt Hilde me een vraag die ik ervaar als "kritiek" en ik word boos op Hilde en daarna op Luk die ook op enige manier interveniëert. Ik herinner me totaal niet meer de juiste bewoordingen - ook betekenisvol allicht - mijn betrokkenheid was in elk geval sterk. Ik herinner me veel meer de gevoelens dan de letterlijke uitspraken. De corrigerende emotionele ervaring is voor mij: ik uit mijn boosheid tegen de leider van de groep, en ik sterf niet.

"But the evocation and expression of raw affect is not sufficient: it has to be transformed into a corrective emotional experience. For that to occur two conditions are required: (1) the members must experience the

group as sufficiently safe and supportive so that these tensions may be openly expressed; (2) there must be sufficient engagement and honest feedback to permit effective reality testing." (Yalom 2005, p.28)

Voor mij persoonlijk was dit niet zo heftig als de vorige beleving die ik beschreef. Dit lag ook al veel meer in de lijn van wat ik van mezelf verwachtte na zoveel therapie, en toch ben ik er best tevreden van. Het voelde als een sterke bevestiging van mezelf.

Change both at the behavioral level and at the deeper level of internalized images of past relationships does not occur primarily through interpretation and insight but through meaningful here-and-now relational experience that disconfirms the client's pathogenic beliefs. (Yalom 2005, p. 27)

**Ik ben blij met je kwaadheid**

Dit is het weerwoord van Hilde dat me is bijgebleven. Het maakte duidelijk dat mijn kwaadheid aanvaardbaar was, ook al was het niet gemakkelijk voor mij.

"All this can be decidedly upsetting, but so long as these various bits of information are fed back in the context of caring which is developing in the group, they seem highly constructive." (Rogers 1970, p. 29)

"De korte nabespreking door Luk en Hilde maakten het ook helder voor mij en voegden nog toe aan de beleving.

**Word ik "gebruikt"?**

Wat ik me achteraf heb afgevraagd is in hoeverre ik door de groep werd "gebruikt" als spreekbuis van wat er bij meer mensen leefde, of als schild om zelf niet op de voorgrond te komen. Deze gedachte werd uitgelokt door mijn eigen beleving dat ik me enkele keren op een platform voelde staan en ruimte voelde innemen, een beetje tegen mijn eigen zin, of in elk geval langer dan ik wenste. Ik merkte ook dat mijn thema's soms wat achterhaald of iteratief waren, ze lagen in de lijn van wat ik in mijn beleving al verworven heb in voorbije therapie.

Ik vind het in feite best wel lastig om in de kijker te staan, en hier in deze groep gebeurde het me meermaals dat ik in de focus van de belangstelling stond. Aan een kant was ik daar dankbaar voor omdat ik me nu al veel minder terugtrek dan vroeger en dacht: laat ik de gelegenheid maar te baat nemen, ik kan er alleen van leren. De anderen mogen dat voor mijn part ook doen. Dus er was wel durf en moed.

Aan de andere kant vraag ik me af of de groepsleden niet "profiteerden" van mijn bereidheid om kwetsbaar te zijn en emoties te tonen (dus leerling te zijn), terwijl ze zich zelf niet graag (als collega en opgeleid therapeut) zo lieten zien. Dit is eerder een theoretische opmerking die ik heb, ik ben persoonlijk erg blij met de tijd die ik heb gekregen.

**De emotionele leider**

Ik ben best wel een emotioneel wezen. Misschien ben ik dienstig geweest aan de groep hierdoor. In elk geval ben ik er wel toe bereid, het heeft me wat opgebracht. Het was ook vermoeiend. De term van "emotionele leider" die Ariadne Plumis Beck leent van Bales, gaf me enige herkenning van het gegeven.

"He tends to be the person in the group who is most ready to make use of what it offers. In a therapy group that means that he is ready for a significant experience of personal growth." (Beek, p. 13)

Met betrekking tot wat ik als corrigerende emotionele ervaring beschreef, kan zeker ook het volgende gelden:

"It is as though the support of the therapist and the Group are the final conditions needed to trigger a dramatic movement." (Beek, p. 16)

Naar alle waarschijnlijkheid heb ik een grote "valentie" voor het emotionele werk.

"Bion gebruikte ook het aan Lewin ontleende begrip 'valentie', Met dit begrip kon inzichtelijk worden gemaakt dat het individu dat door de groep werd 'gekozen' om te voorzien in een bepaalde rol, degene was met de sterkste behoefte om die specifieke groepsrol te belichamen, als gevolg van bepaalde vaardigheden, maar ook conflicten." (Lamers 2000, p. 6)

Vergroot inzicht over defensiviteit

Enkele jaren geleden las ik veel over relatietherapie, en de boeken van John Gottman maakten indruk op me. Hij schrijft over "the four horsemen of the Apocalypse" in intieme relaties. Hij bedoelt daarmee vier aankondigers van het einde. Deze vier zijn voortdurende kritiek, misprijzen, defensiviteit, en "stonewalling", zich ijsig terugtrekken.

Volgens Gottman komen al deze gedragingen wel eens voor in een relatie op een dieptepunt, maar wanneer ze voortdurend aanwezig zijn is de kans groot dat de relatie eindigt. Ik vond het enorm boeiend en merkte dat het ook zo in mekaar stak, maar ik miste dieper begrip. De uitleg die er in het boek wordt gegeven is dat het conflicten doet escaleren en dat je het dus beter niet doet.

Zowel in de geschriften over groepstherapie van Carl Rogers als bij Irvin Yalom vond ik meer verduidelijking over dit fenomeen, waardoor ik het nu beter begrijp.

Defensiviteit is in de eerste plaats energieverlies.

"Verbal communication; so necessary; but words are also a barrier; can be used particularly to fend off contact. [...] We all walk around trying not to bump into people; so much energy expended in avoidance." (Rogers 1970, p 63)

Mezelf verdedigen is geen kwetsbaarheid tonen, vaak ook niet openstaan voor wat er zich voordoet, jammer genoeg zowel bij mezelf als bij de ander. Ik ben dan gewoon bezig met mezelf buiten schot houden en een muur optrekken.

"Besides, my willingness to be vulnerable brings forth so much more real feeling from other people in relation to me that it is very rewarding. So I enjoy life very much more when I am not defensive, not - hiding behind a façade, but just trying to be and express the real me." (Rogers 1970, p. 114)

Zoals ik het nu begrijp is defensiviteit vooral niet voelen wat er nu is. Van daaruit begrijp ik beter waarom een groepstherapeut zich bezig gaat houden met defensiviteit verminderen.

"Als de therapeut de uit conflict geboren waarheden opneembaar wil maken, moet hij de defensiviteit ven

de strijdende partijen taxeren en neutraliseren." (Yalom 2005, p. 37)

Defensief zijn is ook geen verantwoordelijkheid nemen voor je eigen gedrag. Geen echt contact maken, niet horen wat er gezegd wordt, en er dus jammer genoeg niets uit leren.

"And when I can come out wearing no armor, making no effort to be different from what I am, I learn much more - even from criticism and hostility - and am much more relaxed and get much closer to people" (Rogers 1970, p 113)

In die zin behoort het opgeven van defensies tot het veranderingsproces zoals ik dat terugvind in het artikel van Georges Wollants p. 25) en Remmerswaal: het "unfreezing". Het is het losweken van reactiepatronen, waarna er beweging kan komen en daarna bevestiging van het nieuwe.

"Het werken aan een groepsklimaat van veiligheid en vertrouwen is een wezenlijk onderdeel van deze 'unfreezing'." (Remmerswaal p. 13-14)

Vergroot inzicht over klassiek stoelenwerk

Stoelenwerk is vaak werken met innerlijke moeder, innerlijke vader, innerlijk kind. Ik heb de uitleg vaak gehoord "het gaat niet over je echte moeder, maar over het beeld van je moeder in jezelf". Ik weet dat het werkt. Toch vroeg ik me nog steeds af hoe dat te verklaren is. Door groepstherapie ben ik dieper gaan begrijpen wat dat wil zeggen.

"Eventually the individual develops a concept of self based on these perceived appraisals of significant others. "The self may be said to be made up of reflected appraisals. If these were chiefly derogatory, as in the case of an unwanted child who was never loved, of a child who has fallen into the hands of foster parents who have no real interest in him as a child; as I say, if the self-dynamism is made up of experience which is chiefly derogatory, it will facilitate hostile, disparaging appraisals of other people and it will entertain disparaging and hostile appraisals of itself." (Yalom 2005, p. 21)

Mijn zelfbeeld bestaat uit waardering die ik ontvang. Deze waardering of het ontbreken ervan bepaalt hoe ik mezelf ervaar. Mijn eigenwaarde is relationeel bepaald.

"Recognizing the primacy of relatedness and attachment, contemporary models of dynamic psychotherapy have evolved from a drive-based, one person Freudian psychology to a two-person relational psychology that places the client's interpersonal experience at the center of effective psychotherapy. Contemporary psychotherapy employs a relational model in which mind is envisioned as built out of interactional configurations of self in relation to others." (Yalom 2005, p. 20)

Hierin zie ik persoonlijk een grote meerwaarde van groepstherapie. Het gaat op zijn specifieke manier opnieuw naar de basis: hoe verhoud ik me tot de ander, zowel vroeger als nu nog steeds.

"Daarbij gaat het niet alleen om actuele relaties maar ook om relaties uit de levensgeschiedenis van mensen. De grote betekenis van de relaties herinnert aan Batesons idee dat de geest zich niet in het individu bevindt, maar tussen mensen in. Moderne psychoanalytische visies suggereren dat (allerlei soorten actuele en vroegere) relaties het centrum van de psyche vormen." (Berk 1993, p. 26)

Een persoon is alleen begrijpelijk is in zijn verwevenheid met de significante relaties.

"According to Mitchell: 'the person is comprehensible only within this tapestry of relationships, past and

present." (Yalom 2005, p. 20)

In die zin begrijp ik stoelenwerk nu als het werken met het stukje zelfbeeld dat ik construeerde door de relatie met mijn moeder, met mijn vader, met anderen. Dat maakt dat het zinvol is om stoelenwerk te doen ook na het overlijden van een ouder, en dat er nog steeds verandering mogelijk is. Niet de relatie met de historische ouder verandert: mijn perceptie van deze relatie verandert, mijn zelfbeeld verandert.

### Over tijdsbesteding

Toen in onze groep Huub op een keer teleurgesteld met iets kwam wat hij niet had kunnen brengen op het afsluitingsmoment, heeft dat ook inzicht opgeleverd. Wat zich plots op het einde aandient, komt niet tot zijn recht als je het dan "nog even snel" wil behandelen. Meer nog: het is ook betekenisvol dat iemand zo laat met iets komt. Ik vermeld het hier omdat het voor mij een aandachtspunt is waar ik mee verder wil werken.

### Toekijkend leren

Uit dit bovenstaande leerde ik door Huub te zien leren. Groepstherapie schept bij uitstek de omgeving om op de steken van het werk van anderen. Het voorziet ons in de stimulerende omgeving.

"In Group therapy it is not uncommon for a member to benefit by observing the therapy of another member with a similar problem constellation - a phenomenon generally referred to as vicarious or spectator therapy." (Yalom 2005, p. 18)

### Groepstherapie als katalysator van het proces

Wat ik vooral waardeer in groepstherapie is dat het vaak dingen aan de oppervlakte laat komen die in individuele therapie zouden kunnen onopgemerkt blijven of pas veel later duidelijk worden.

"Was Betty right? Was group therapy the wrong treatment for her? Absolutely not! These very criticisms - which had roots stretching down into her early relations with siblings - did not constitute valid objections to group therapy. Quite the contrary: the group format was particularly valuable for her, since it allowed her envy and craving for attention to surface. In individual therapy - where the therapist attends to the client's every word and concern, and the individual is expected to use up the allotted time - these particular conflicts might emerge belatedly, if at all." (Yalom 2005, p. 15)

### Gedrag is realistischer dan een verhaal

Een ander voordeel van een groep is dat het verhaal van de cliënt over zijn relaties zelden accuraat is. In een groep luisteren we niet alleen naar verslag, maar de cliënt brengt ook patroon mee in het hier en nu. Het geeft een juister en meer waarheidsgetrouw beeld.

"Groups that function in this manner fail to help the protagonist and also suffer demoralization because of the ineffectiveness of a problem-solving, historical group therapy approach. Let us instead observe Valerie's behavior as it unfolded in the here-and-now of the group. Valerie's group behavior was flamboyant. First, there was her grand entrance, always five or ten minutes late. [...] Here was narcissism in the raw!" (Yalom 2005, p. 33)

## Bijzondere baten voor bijzondere cliënten

Volgens Yalom zijn narcistische en borderline cliënten vaak meer gebaat bij een groep omdat in het individuele werk veel aandacht en warmte wordt gegeven en er veel minder van een cliënt wordt verwacht. Dit versluiert het proces en laat de cliënt in de kou staan.

"In fact, the individual format provides so much gratification that the core problem emerges much more slowly" (Yalom 2005; p. 422)

## Een sterker effect

In mijn eigen ervaring is het ook juist dat groepstherapie sterker effect sorteert dan individuele therapie. De interventie van de ander is "echter". Het is geen betaalde therapeut die me feedback geeft, dus het komt uit onverdachte hoek.

"I have come to the conclusion that my experiences with you have profoundly affected me. I am truly grateful. This is different than personal therapy. None of you had to care about me. None of you had to seek me out and let me know of things you thought would help me. None of you had to let me know I was of help to you. Yet you did, and as a result it has far more meaning than anything I have so far experienced." (Rogers 1970, p. 33)

## Waarachtige ontmoeting

De ervaring van echte ontmoeting met de ander is voor mij persoonlijk een grote inspiratiebron. Het is iets dat me voedt.

"Thus as the sessions proceed, an increasing feeling of warmth and group spirit and trust is built up, not out of positive attitudes only but out of a realness which includes both positive and negative feeling." (Rogers 1970, p. 35)

Het is wat Martin Buber beschreef met de Ich-Du relatie. Het genieten van de verschillen en het ervaren van werkelijke nabijheid.

"I seem to function best in a group when my "owned" feelings - positive or negative - are in immediate interaction with those of a participant. To me this means that we are communicating on a deep level of personal meaning. It is the closest I get to an I-Thou relationship." (Rogers 1970, p. 54)

Op dit moment wordt de existentiële eenzaamheid even opgelost:

"They are able to love and care for this real self, imperfect and struggling though it may be. When two such real selves reach out to each other in a group, there is the I-Thou encounter that Buber has so well described. In that instant loneliness is dissolved, the person feels himself in real contact with another, and the estrangement which has been so much a part of his life vanishes." (Rogers 1970, p. 115)

De groep gaat het individu vooraf

Het trof me van te lezen in het inleidend artikel van Tom Berk dat de groep aan het individuele voorafgaat. (p. 4) Ook deze uitspraak was op zich al een ommekeer van standpunt. Ik bekijk groepen vaak als een hoop individuen, en was verrast om te lezen dat er ook een ander gerechtvaardigd standpunt is. Het werpt een nieuw licht op mijn ervaring, en ik voel ook dat het wel klopt met mijn beleving dat groepen in mijn leven enorm betekenisvol zijn.

"Het bestaan van groepen heeft geen verklaring - het is het bestaan van individuen dat verklaard moet worden" (Bolten, p. 7)

Het wordt me steeds meer helder dat een mens behoort tot een groep, en zich stilaan ontpopt tot individu, zoals ook Jung dat beschrijft met zijn woord "individuatie". De verstoring van iemands leven situeert zich dan ook op het relationeel terrein.

"Als we van de voorgaande algemene overwegingen overstappen naar de toepassing in de psychiatrie, behoren wij wederom aandacht te geven aan het punt dat psychoneurose hier gedefinieerd wordt als een verstoring van iemands relaties." (Bolten, p. 7)

Nog sterker gezegd: er bestaat een groep, en dat maakt dat ik me tot individu kan ontwikkelen.

Ik voel de werkzaamheid van de groep door mij

Al schrijvend over dit trainingsjaar is voor mezelf ook wel duidelijk geworden dat ik de werkzaamheid van de groep door mij heen heb voelen gaan.

"We zeggen namelijk dat de groep ertoe neigt te spreken, te reageren op een gemeenschappelijk thema, alsof het een levende entiteit is, die zichzelf op verschillende wijzen, via verschillende monden uitdrukt." (Bolten, p. 9)

Ik begrijp dit nog het best wanneer ik bij Lamers lees dat in een groep projectieve identificatie werkzaam is als een soort primitieve communicatie.

"Basisovertuigingen in groepen hoeven niet qualitate qua door de therapeut geschuwd en omzeild te worden. Zoals we hebben kunnen zien vatte Bion projectieve identificatie op als weliswaar primitieve, maar essentiële vormen van communicatie, dus niet per definitie kwaadaardig." (Lamers, p. 35)

Het interactionele. Waar gaat het nu eigenlijk om?

Dit hele jaar is voor mij een verkenning geweest van een nieuw bewustzijn en een nieuwe werkwijze ten gevolge daarvan. Minder individuele interventies, minder persoonlijke reacties. Ik zoek manieren om de open communicatie in een groep te stimuleren. Hoe bevraag ik mensen zodat ze hun relaties meer gaan onderzoeken.

De opleiding heeft me hiervan sterk bewust gemaakt. Deze nieuwe kijk ervaar ik niet echt als evident, ik moet het nog verwerven. Ik heb verschillende eerste stappen gezet. Verdere ervaring met het werk is zeker noodzakelijk om hierin te groeien.

"The development of the ability to identify and put to therapeutic advantage maladaptive interpersonal behavior as seen in the social microcosm of the small group is one of the chief tasks of a training program for group psychotherapists." (Yalom 2005, p. 32)

Vooral Yalom verheldert het interactieve proces zoals ik ermee wil leren werken. Ik onthoud vooral de hier-en-nu beleving waar kracht in zit, en het steeds weer trachten de groep te laten reflecteren over het proces.

"When the therapy Group focuses on the here-and-now; it increases in power and effectiveness. But if the here and now focus (that is, a focus on what is happening in this room in the immediate present) is to be therapeutic, it must have two components: the group members must experience one another with as much spontaneity and honesty as possible, and they must also reflect back on that experience. This reflecting back, this self-reflecting loop, is crucial if an emotional experience is to be transformed into a therapeutic one. [...] Most groups have little difficulty in entering the emotional stream of the here-and-now; but generally it is the therapist's job to keep directing the group toward the self-reflecting aspect of that process." (Yalom 2005, p. 30)

## De copernicaanse (r)evolutie

Copernicus ontdekte dat de aarde rond de zon draait en niet omgekeerd. Het is iets wat we nu als vanzelfsprekend beschouwen, maar het andere perspectief, namelijk dat de zon rond de aarde draait, is eeuwenlang de bril geweest waardoorheen men naar de hemelfenomenen keek. Het was - en is - een geldige ervaring: we zien de zon opkomen in het Oosten en ondergaan in het Westen. Het ging het tweede perspectief vooraf.

Individuele therapie en groepstherapie ervaar ik als twee perspectieven die ik kan innemen, en die allebei geldigheid hebben en elkaar aanvullen. Misschien kan je zeggen dat het groepspectief het individuele omvat en in zekere zin vooraf gaat, maar het valt er niet mee samen. In mijn persoonlijk leven is individuele therapie wat ik eerst heb leren kennen, en het is mijn eerste perspectief geweest om naar groei te kijken.

Het verwerven van een ander perspectief vanuit de groep is daarom voor mij gedeeltelijk nieuw, en dat heeft in zekere mate een ommekeer teweeg gebracht. Wat geldt in individuele therapie is niet plots ongeldig, maar wel niet exact te kopiëren in groepstherapie. Het houdt me bezig hoe ik de twee kan rijmen met elkaar, en mijn inzichten hierover wil ik hier kort neerschrijven.

"In no basic philosophical way, so far as I can see, does this approach differ from that which I have adopted for years in individual therapy. However, my behavior is often quite different in a group from what used to be in a one-to-one relationship. I attribute this to the personal growth experience in groups." (Rogers 1970, p. 43)

Het boeiende is dat mijn nieuwe perspectief ook overduidelijk een verdieping heeft teweeg gebracht van mijn voorafgaande individuele therapeutische kennis. De omwenteling heeft dus ook een diepe reflectie teweeggebracht.

## Individuele therapie

## Groepstherapie

### Gelijkenissen

De echtheid is belangrijk.

De echtheid van de ervaring is van belang voor de werkzaamheid.

"It is an unnatural place for natural experiences" (Yalom 2005, p. 47)

Empathie en goed contact, rapport, speelt een cruciale rol in het groeiproces.

Empathie is noodzakelijk in het proces:

"Thus empathy is a critical element in the succesfull group." (Yalom 2005, p. 42)

"Empathic capacity is a key component of emotional intelligence and facilitates transfer of learning from the therapy group to the client's larger world." (Yalom 2005, p. 43)

In individueel werk gaan we kijken naar de lading van wat er aangebracht wordt. Waar zit gevoel, waar zit de pijn.

Gevoelens zijn gegevens:

"These emotional responses are valid and indispensable data: they should not be overlooked or underestimated. [...] These feelings represent data - a bit of truth about the other person - and should be taken seriously by the therapist." (Yalom 2005, p. 44)

Werken in het hier en nu, niet praten over, maar gewaarzijn.

"Door de aandacht van de groep van het toen-en-daar naar het hier-en-nu te verplaatsen, verleent de therapeut aan de groep een dienst die, indien consequent herhaald, uiteindelijk zal resulteren in een cohesief interactioneel klimaat dat maximaal bevorderlijk is voor de therapie." (Yalom 2005, p. 27)

## Punten die een zekere equivalentie hebben

De goede werkrelatie tussen therapeut en cliënt is een van de belangrijkste werkzame factoren van individuele therapie.

Intrapsychisch kan ik ervaringen afsplitsen die ik niet kan verwerken.

In psychosynthese spreekt men over subpersoonlijkheden die verschillende stukken van mezelf vertegenwoordigen. Sommige zijn bekend en prettig, sommige zijn niet constructief. Bewustzijn en integratie van deze rollen bevorderen mijn groei.

In het persoonlijk leven bestaat de kans dat ik onderdrukte emoties projecteer op anderen buiten mezelf. Wanneer ik de projectie terugneem, leer ik iets bij over mezelf.

Groepscohesie of samenhang van de groep maakt beïnvloeding mogelijk.

"What is cohesiveness and how does it influence therapeutic outcome? The short answer is that cohesiveness is the group therapy analogue to relationship in individual therapy." (Yalom 2005, p. 53)

"Men maakt een psychotherapiegroep cohesief, anders kan de groep zijn groepsleden niet beïnvloeden." (Berk, p. 5)

Een groep kan personen als de zondebok afschilderen en ze afsplitsen van de groep. Zo kan een groep ongewenste gedragingen dankbaar buitenwerken en het niet oppakken om eraan te werken.

"Door dit inzicht in afsplitsen en indammen toe te passen op het groepsniveau ging ik in processen waarbij groepen afwijkingen in toom hielden, heel anders interveniëren dan toen ik alleen naar individuen keek. Het was voor mij als groepstherapeut bijvoorbeeld een grote verrassing te ontdekken hoe vaak, wanneer ik en/of de groep waren vastgelopen, zowel de groep als ik een patiënt creëerden die moest worden genezen." (Agazarian, p. 9)

In groepen vind ik projectieve identificatie als primitieve communicatie. Ook hier is het boeiend hoe valentie meespeelt, en een projectie iets is om te onderzoeken en ervan te leren, niet om te ontkennen.

"Even the most exaggerated, irrational responses contain a core of reality." (Yalom 2005, p. 45)

Van Luk stak ik wat op van het experiment met de "rode doos". Valentie kan ook betekenen dat je meer aanspreekbaar bent dan anderen over bepaalde problemen, en dat je een voortrekkersrol hebt hierin.

"De groepsleden behandelen elkaar subtiel op zodanige wijze, dat gedrag en gevoelens worden opgeroepen, die consistent zijn met deze projecties. Door deze mechanismen manoeuvreren de groepsleden elkaar en

Het onbewuste in de persoon komt tot uiting in lichaamstaal, dromen, ongewenst onbewust gedrag. Het is als het stuk van de ijsberg dat zich onder de zeespiegel bevindt.

Overdracht geeft in individuele psychotherapie bijzondere informatie. Het doorwerken hiervan is in vele scholen van groot belang.

Aan het eind van de therapie is de cliënt vaak meer congruent. Hij is meer zichzelf geworden.

In individuele therapie kennen we het gegeven van empathische resonantie. Het meetrillen met de ander.

de therapeut in emotionele rollen, die hun innerlijke werelden externaliseren in de vorm van groepsconfiguraties, zoals die van de basisovertuigingen." (Lamers, p. 31)

In het "focal conflict" herken ik het onbewuste in de groep. Ook hier zie ik slechts het topje, en de rest blijft verborgen voor de ongetrainde leek.

"We assume that the content of the session, no matter how seemingly remote, refers to the here-and-now relationships and feelings in the group." (Whitaker & Lieberman, p. 17)

In een groep is er meer keuze om overdracht door te werken, de therapeut is meestal een personificatie van autoriteitsfiguren, maar ook het doorwerken van overdracht met de andere groepsleden is groeizaam.

"Transference is a specific form of interpersonal perceptual distortion. In individual psychotherapy, the recognition and the working through of this distortion is of paramount importance. In group therapy, working through interpersonal distortions is, as we have seen, of no less importance; however, the range and variety of distortions are considerably greater." (Yalom 2005, p. 50)

In de groep valt de zelfbeleving van de cliënt meer samen met de beleving die de anderen van hem hebben.

"Psychiatric cure is the "expanding of the self to such final effect that the patient as known to himself is much the same person as the patient behaving to others." (Yalom 2005, p. 23)

Groepsresonantie is hiervan een equivalent.

"Gevoelens en emoties die psychotherapiegroepen oproepen hebben dikwijls te maken met gebeurtenissen uit het leven van groepsleden. Dit schept de mogelijkheid tot catharsis en tot het verwerken van wat voorgevallen is. De resonantie van de therapiegroep biedt daarbij veel steun." (Berk, p. 22)

## Verschilpunten

Individuele therapie is iets "eenvoudiger" als beleving. Ik heb slechts één persoon tegenover me.

Groepstherapie is een complexe, chaotische, maar ook rijke beleving.

"The group interaction is so rich that each member's maladaptive transitions cycle is repeated many times, and members have multiple opportunities for reflection and understanding." (Yalom 2005, p. 42)

"Because of the unstructured nature of the group, the major problem faced by the participants is how they are going to use their time together. Often there is consternation, anxiety, and irritation at first." (Rogers 1970, p. 9)

Therapie kan gaan over intrapsychische belevingen.

Groepstherapie werkt op tussenmenselijk vlak.

"These ideas - that therapy is broadly interpersonal, both in its goals and in its means - are exceedingly germane to group therapy." (Yalom 2005, p. 23)

In individuele therapie is de therapeut actief als luisteraar en met interventies.

Therapeut doet het niet (alleen), de groep doet het.

"Het is dus niet zo dat de therapeut de therapie doet, maar dat de psychotherapiegroep (de groepsleden) als therapeutisch agens gaan functioneren." (Berk, p. 16)

## IV Besluit

---

Dit jaar heeft me enorm veel opgebracht: een nieuw perspectief en meer inzicht in wat therapie is.

Een groepservaring is voor mij een heel complex gegeven, het is heel veel tegelijk. Toch ervaar ik het als prettig omdat ik niet continu moet sturen en interveniëren. De werkzaamheid van de groep laten "gebeuren" is fijn.

Ik ontwikkel het groepspectief met vallen en opstaan. Er is het overte gedrag, en therapeut zijn, wil ook zeggen dit volgen, maar wat ik leer uit de tekst van Agazarian over Japanners (p. 3) is dat het even goed of misschien beter is om gewoon te kijken en luisteren naar de intonatie. Therapeutische double think is niet echt simpel.

Het onderliggend coverte gedrag is minstens zo interessant: wat leeft er in de groep. Wat gaat er door iedereen heen, en waar zijn ze zich misschien niet van bewust.

Een belangrijke vraag is wel: wat brengt dit coverte nu op aan inzichten? Ik leer dat "eenvoudige" beweegredenen ("Hou van mij") aan de oorsprong liggen van mijn (ons) gedrag. Hoe menselijk we onder de mensen zijn. Hier vind ik terug wat Carl Rogers me al vroeger bijbracht: "Het meest persoonlijke is het meest universele".

Ik kijk naar andere dingen en ontwikkel een bepaalde gevoeligheid. Het staat nog in de kinderschoenen, maar ik ben open voor meer. Ik wil graag meer lezen en ervaring opdoen. Ik besluit te gaan deelnemen aan groepen. Voor mij is het een mooie opvolging van individuele therapie, een verdieping en een reflectie. De training vergrootte en verdiepte mijn bewustzijn.

Ik wil eindigen met een verwijzing naar mijn begin: ik ben altijd een fan geweest van Wannes Van De Velde omdat ik het een sympathieke mens vond die af en toe ongezoeten de waarheid zegde. Ik vond het jammer dat hij onlangs overleed. Zijn lied over "Ne zanger is een groep" inspireerde me omdat ik er iets in terug vind van de verbondenheid van mensen en hoe we gedijen in wederzijdse voedende en niet beknottende - gezonde - afhankelijkheid. Dat noemen we liefde.

Ook een therapeut is in mijn beleving deel van de groep. Wanneer het proces goed loopt, dan heeft deze groep therapeutische kwaliteiten en kan ik erdoor groeien.

Christel Brughmans, Brecht, 18 februari 2009

## V Bibliografie

---

- Agazarian, Y. (1990) De onzichtbare groep; een integratieve theorie van de groep-als-geheel. In: Psychotherapeutisch Paspoort, 3.
- Beek, A. (2000) Phases in the Development of Structure in Therapy and Encounter groups. In: Unstructured Group therapy.
- Berk, T. (1992) Groepspsychotherapie, Basiskennis voor de praktijk van de psychotherapie. Muiderberg: Coutinho.
- Berk, T. (1993) Handboek Groepspsychotherapie. Muiderberg: Coutinho.
- Bolten, M. (1994) Foulkes. Enkele biografische notities en een fragment uit zijn werk. In: Handboek groepspsychotherapie.
- Hojtink, T. (2007) Ontwikkelingsfasen in therapiegroepen. In: Cohesieve krachten in groepen. Houten: Bohn. Stafleu van Loghum.
- Hojtink, T. (2007) Het ontwikkelingsmodel van Levine. In: Cohesieve krachten in groepen. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Jongerius, P. en Eykman J. (red.) (1993) Praktijkboek Groepspsychotherapie. Amersfoort: Academische Uitgeverij.
- Lamers, P. (2000), Werken en Denken van Wilfried Bion. In: Handboek Groepspsychotherapie, B3.
- Missiaen, C. (2001) Cliënt gerichte groepspsychotherapie. Zes stellingen kritisch getoetst. In: Tijdschrift voor cliëntgerichte psychotherapie. jg.39, nr. 2, 2001) pp. 84-96.
- Nitsun, M. (1992) De antigroep: destructieve krachten in de groep en het therapeutisch potentieel daarvan. In: Psychotherapeutisch paspoort, 1.
- Remmerswaal, J. (2001) Groepsvorming en groepsontwikkeling. In: Handboek groepsdynamica. Soest: Nelissen
- Peeters, L. Inzetten van actieve werkvormen.
- Rogers, C. (1970) Carl Rogers on Encounter Groups. New York: Harper & Row.
- Whitaker, D. en Lieberman, M. (1964) A focal conflict model. In: Psychotherapy through the group process. Pp. 14-40, Chicago: Atherton Press.
- Wollants, G. (1997) Gestalt als symmorfose. In: Tijdschrift voor gestalttherapie.
- Yalom, I. (2005) The Theory and Practice of Group Psychotherapy. New Vork: Basic Books.