



# Emoties in de groep

Een impressie van het NVGP-congres van 22 maart 2024 in Antropia te Driebergen over de kern van ons vak, met een dichtende dagvoorzitter, mooie lezingen en leerzame workshops. En onder de deelnemers bevond zich een verheugend aantal jonge collega's.

Door Arnout ter Haar

Zoals NVGP-voorzitter Marc Daemen in zijn welkomstwoord met stelligheid zei, is de NVGP de gezelligste beroepsvereniging in het ggz-domein. De jaarlijkse congresdagen vind ik zelf niet alleen inhoudelijk zeer de moeite waard, maar ook in sociaal en emotioneel opzicht verbindend. Het zal vast te maken hebben met het feit dat groepstherapeuten gewend zijn om cohesie te bevorderen, verbinding te zoeken en ook om (heftige) emoties te containen. En om die emoties ging het op dit congres. Een ogenschijnlijk voor de hand liggend thema – het betreft immers de kern van ons vak – maar wat mij betreft kan het hier niet vaak genoeg over gaan.

Een vluchtige blik op mijn boekenkast laat naast alle titels over methodieken, persoonlijkheidsstoornissen, interventies, afweermechanismen enzovoort slechts een handjevol boeken zien met een emotie in de titel en dus als hoofdonderwerp. Terwijl in de congresfolder het volgende viel te lezen: 'In de psychotherapie staan emoties centraal, de zoektocht naar het contact krijgen met de eigen gevoelens en het verbinden van deze gevoelens met ervaringen en herinneringen. Dit proces heeft een veilige ruimte nodig en is een van de meest helende en werkzame elementen in ons vak. Groepspsychotherapie is hierbij een helpende, maar vaak ingewik-

kelde context die veel kansen biedt. [...] Daarom staan emoties in de groep én bij de therapeut op deze congresdag centraal. Hoe voelbaar mogen emoties zijn, zowel in de groep als ook in onszelf? Hoe gaan we bijvoorbeeld om met boosheid en agressie in de groep? Hoe leiden we het gesprek naar de emoties toe en wat roept dit aan tegenkrachten op? Maar ook: wat als we boosheid en agressie in onszelf tegenkomen? Of schuld, schaamte, verliefdheid, angst, spijt of juist blijheid? Dit jaar een congres waarin er ook een hoop gevoeld mag gaan worden.'

Dagvoorzitter **Tanja ter Brake**, cabaretier en stadsdichter van Amersfoort, opende het congres zingend in de rol van een groepstherapeut die geestig én goed getypeerd verslag deed van gebeurtenissen in haar (fictieve) groep ('superleuk nieuws, mijn co-therapeut is zwanger, voor de derde keer...'). Tussen de programmaonderdelen door gaf ze commentaar in de vorm van een gedicht op hetgeen ze gehoord en gezien en gevoeld had, daarmee inhoud combinend met zowel humor als relativering.

**Marc Daemen** haalde een voorbeeld aan uit zijn eigen training klinische psychotherapie, waar de opleidingen in drie groepen verdeeld werden, maar na een kwartier één deelnemer van groep moest wisselen, en welke heftige emoties (verontwaardiging) dat gedurende de eerste dagen opriep bij de anderen uit haar groep, terwijl zij niet langer dan een kwartier deel had uitgemaakt van die oorspronkelijke groep. Trots voelde Daemen zich over de NVGP, zijn professionele *tribe*, de vereniging die na een periode van afnemend ledental weer aan het groeien is, en inmiddels van 488 naar 553 leden is

gestegen. Pure blijdschap was te zien in een kort filmpje van zijn kleinzoon.

### Het relationele aspect van emoties

In zijn voordracht over het maastroommodel van emoties benadrukte **Daniël Helderman**, auteur van *Exploring the emotional life of the mind; A psychodynamic theory of emotions* (2021) het relationele aspect van onze emoties. Helderman refereerde aan bekende indelingen zoals het *circumplex model of affect* van Russell (1980), waarin de dimensies 'prettig-onprettig' en 'activatie-deactivatie' vier kwadranten vormen, of het belangwekkende werk van Frijda, die stelt

## Onze heftigste emoties zijn de ondeelbare emoties

dat emoties functioneel zijn in de context van de actuele situatie waarin iemand verkeert (*The emotions*, 1986). Hij vond dat deze modellen er niet in slaagden intrapsychische en interpsychische aspecten te verenigen en introduceerde de dimensie 'afstand-nabijheid' in zijn eigen model van emoties. Tezamen met de dimensies 'prettig-onprettig' en de dimensie 'impliciet gevoel van controle' ontstaat zo een driedimensionaal model waarop emoties te plaatsen zijn. Emoties moeten door een ander gezien, erkend en ontvangen worden (*containment*). Onze heftigste emoties zijn de ondeelbare emoties; alleen op basis van contact met anderen kunnen we ons onze emotionele binnenwereld eigen maken. Zonder anderen

kan er geen Zelf zijn. Helderman verwijst hiermee ook naar de hechtingsstijlen; bij onveilige hechting zullen de emoties verhevigen en wordt verdriet wanhoop, wordt boosheid razernij.

Aan de hand van een even simpele als effectieve oefening in tweetallen (met gestrekte wijsvinger voor je neus langzaam dichterbij de ander komen, die eerst zal terugdeinzen (gevaar), maar daarna ook agressie kan voelen (donder op!), en aan de hand van de muziek en teksten van Stromae die rechtstreeks bij je binnenkomen, illustreerde Helderman het relationele aspect van emoties, iets wat groepstherapie natuurlijk ook zo effectief maakt.

In vogelvlucht en in hoog tempo werd de wijze waarop emoties gereguleerd worden binnen de drie persoonlijkheidsstoornisclusters gekoppeld aan de drie dimensies van zijn maalstroommodel, en werd het ontstaan van emoties, het ontstaan van het Zelf en het ontstaan van het cognitief bewustzijn met elkaar in een model geplaatst. Complexe en interessante informatie, die aan het eind van de verder zeer toegankelijke en vlotte presentatie niet de aandacht kreeg die het verdiende, omdat de tijd dat niet meer toeliet.

## Workshops

Na de koffiepauze splitste het gezelschap zich op, verdeeld over acht verschillende workshops, ieder met een eigen emotie als onderwerp, waaronder angst, spijt, wrok, schaamte, schuld, blijdschap en spelplezier. Zelf had ik gekozen voor de workshop van **Frans Schalkwijk** over schaamte in psychotherapie. Therapieën worden niet zelden afgebroken als de schaamte van de patiënt

niet gezien of erkend wordt door de therapeut, en schaamte kan als weerstand gaan werken die het therapeutisch proces ondermijnt.

Na een korte inleiding waarin het geweten als bewaker van het zelfbeeld werd besproken aan de hand van de morele ontwikkeling, het empathisch vermogen en zelfbewuste emoties, wilde Schalkwijk aan de slag met een rollenspel om inzichtelijk en voelbaar te maken wat schaamte teweegbrengt, en om te illustreren hoe je als therapeut kunt interveniëren.

Al tijdens zijn inleiding dacht ik aan een van mijn patiënten voor wie schaamte een grote rol speelt, en bij wie ik steeds de neiging voel om haar gerust te stellen, maar daar niet verder mee kom. Op Schalkwijks vraag wie een patiënt zou willen inbrengen, greep ik deze kans dan ook meteen aan. In het rollenspel liet Schalkwijk mij voelen hoe belangrijk erkenning van de schaamte door de therapeut is, terwijl het eigenaarschap van deze emotie juist bij de patiënt gelaten moet worden. Ik realiseerde me dat ik in mijn neiging mijn patiënt gerust te stellen haar schaamte ook bagatelliseer. Bijvangst voor mij was dat ik ook de eenzaamheid en isolement voelde die de schaamte met zich meebracht. Zo leverden tien minuten van een rollenspel niet alleen voor mij, maar gezien de reacties uit de zaal ook voor de deelnemers aan de workshop veel bruikbaar op.

In de tweede workshopronde, na de lunch, nam ik deel aan de workshop 'De vlam in de pan', over de dynamiek van Large Groups, gegeven door **Monique Leferink op Reinink** en **Pierre Sebregts** (beiden actief in de NVGP-sector Maatschappij als Groep (MAG)). Centrale vraag in deze workshop was hoe kennis over groepsdynamiek kan helpen om

de toenemende woede, polarisatie en regressie in de samenleving te verklaren, of ingezet zou kunnen worden om dergelijke fenomenen te reduceren. In de theoretische inleiding werd aangestipt hoe toenemende polarisatie, *fake news*, migratie en economische ongelijkheid – om een paar factoren te noemen die besproken werden – kunnen leiden tot wantrouwen, angst, woede en existentiële onzekerheid. Voor mij bekende namen als Bion, Nitsun en Volkan kwamen

*Hopelijk melden meer  
NVGP-leden zich aan voor  
de sector MAG, opdat het  
niet alleen bij ideeën blijft*

voorbij, evenals mij onbekende publicisten zoals Penna, Hopper, Nagel, De Maré, Mojović en Kreeger.

De laatste stelde dat een Large Group gemakkelijk tot regressie leidt omdat het angstniveau snel hoog wordt, en fenomenen als projectieve identificatie, splitsing, zombekvorming en uitsluiting zich manifesteren, en er verlangen ontstaat naar een stevige leider. Door deel te nemen aan een Large Group kan je in contact komen met de meer primitieve of vroegkinderlijke aspecten van je persoonlijkheid. Het riep bij mij en ook enkele andere deelnemers aan deze workshop meteen herinneringen op aan de Large Group die onder leiding van Haim Weinberg op de NVGP studiedag in november 2015 gegeven werd, en waar bijna onmiddellijk een heftige splitsing tussen de deelnemers

in de binnenringen en de buitenringen ontstond (zie voor een verslag van die Large Group ervaring Ter Haar, 2016). De Maré ziet de Large Group als een plek waar psychologische, politieke, economische en sociaal-culturele aspecten samenkomen, en waarin mensen vrij kunnen spreken, luisteren en denken, om zo een cultuur van samenhangigheid te creëren. Door reflectie en dialoog kan een sociaal-cultureel bewustzijn ontwikkeld worden, kunnen verschillen overbrugd worden en kan er meer wederzijds begrip en tolerantie ontstaan. Het moge duidelijk zijn dat het leiden van een Large Group geen sinecure is... Na deze theoretische inleiding werd in kleine groepjes besproken hoe wij met kennis van groepsdynamische theorieën de maatschappelijke processen beter zouden kunnen begrijpen en ook zouden kunnen beïnvloeden. Ideeën te over waar we de groepsdynamische kennis zouden kunnen inzetten, van de politiek tot aan ouderenzorg in de wijk, interdisciplinaire samenwerking zoeken, uit de eigen – en in dit geval overwegend hoogopgeleide witte – bubbel stappen en dergelijke. Maar hoe dat daadwerkelijk vorm te geven, daar haperde het, en daar was ook geen tijd meer voor. Jammer eigenlijk, want het is een thema dat velen bezighoudt en ook verontrust. Er zou gemakkelijk een hele studiedag mee gevuld kunnen worden. Meer ervaring in het participeren in en leiding geven aan Large Groups zou daarbij kunnen helpen, en zou wat mij betreft ook als vast onderdeel van een NVGP-congres opgenomen mogen worden. Hopelijk melden meer NVGP-leden zich aan voor de sector MAG, opdat het niet alleen bij ideeën blijft, maar uiteindelijk ook een toepassing vindt.

## Het vloeibare geweten

Grensvervaging en grensoverschrijding stond centraal in de afsluitende lezing door **Frans Schalkwijk**, vanuit het perspectief van de eigen levensgeschiedenis van de therapeut. De behandelaar kan vanuit de eigen levensgeschiedenis zowel als een gewonde als een verwondende therapeut functioneren. Vanuit parentificatie (zelf-anderproblematiek) kunnen grootheds- en reddersfantasieën meespelen bij de gewonde therapeut. De mate van parentificatie, de rolwisseling tussen ouder(s) en kind, kan uiteenlopen, maar niet alle parentificatie is meteen zorgelijk. Emotioneel geparentificeerd zijn is meer belastend dan in praktische zin hebben moeten bijspringen.

Zijn vraag aan de zaal wie zich in enige mate geparentificeerd voelde, leidde tot een grote hoeveelheid handen in de lucht. Vanuit mijn plek kon ik de zaal niet goed overzien, maar ik vermoed dat zo'n drie kwart van de deelnemers bevestigend antwoordde. Schalkwijk besprak een aantal signalen waaruit blijkt dat de parentificatie doorlekt in je handelen als therapeut, bijvoorbeeld te veel gaan redden of je emotionele beschikbaarheid vergroten, of sessies laten uitlopen. De therapeut kan ook degene zijn die verwondingen toebrengt. Dan gaat het niet meer over grensvervagingen, maar om grensoverschrijdingen. De gedachte dat het jezelf niet zal overkomen, dat er een scherpe dichotomie is tussen grensoverschrijdende therapeuten en jezelf, is een illusie. Ons geweten is vloeibaar, aldus Schalkwijk, en onze beroepsethiek laten we mede bepalen door de situatie. Grensvervagingen worden al zichtbaar door je boven je patiënt te stellen, of te denken dat bepaalde regels niet

voor jou gelden omdat je zeer ervaren bent, of onethisch gebruik te maken van sociale media. Therapeuten zijn niet perfect, we moeten leren omgaan met falen en soms ook met missers. Stel steeds de waaromvraag, is het advies van Schalkwijk, vanuit de wens en nieuwsgierigheid om te begrijpen wat er gebeurde en dus niet vanuit een streng geweten. Zowel je eigen succes als je eigen falen is toe te wijzen aan een combinatie van je eigen handelen (1/3), het handelen van de ander (1/3), en van toevallige omstandigheden (1/3).

Tanja ter Brake sloot de dag af met een lang gedicht over haar indrukken en observaties, wat niet alleen een rake typering van de dag was, maar ook verbindend werkte en buitengewoon geestig was. Wat een goede keuze om haar te vragen als dagvoorzitter; zo goed dat ze wat mij betreft de volgende jaren ook weer van de partij is. Het congres telde dit jaar 240 deelnemers, van wie er 155 NVGP-lid zijn. Dat betekent dat er 85 geïnteresseerden van buiten de NVGP op dit congres waren afgekomen. Tot mijn genoegen zag ik opvallend veel jonge gezichten; hopelijk een nieuwe generatie groepstherapeuten en NVGP-leden.

**Arnout ter Haar** werkt in zijn eigen praktijk voor personal coaching & advies te Amsterdam.

*Refereren aan:*

.....  
Haar, A. ter (2024). Emoties in de groep. *Groepen. Tijdschrift voor groepsdynamica & groeps-  
psychotherapie*, 19(2), p. 9-14.

*Literatuur*

.....  
Frijda, N.H. (1986). *The emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.

Haar, A. ter (2016). Large Group Experience. Verslag van de masterclass van Haim Weinberg op het  
NVPG-congres op 13 november 2015. *Groepen. Tijdschrift voor groepsdynamica & groepspsychotherapie*,  
11(1), p. 38-41.

Helderman, D. (2021). *Exploring the emotional life of the mind. A psychodynamic theory of emotions*.  
London/New York: Routledge.

Russell, J.A. (1980). A circumplex model of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39,  
p. 1161-1178.  
.....