

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

info@boomamsterdam.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

De dans in de spiegel

Partnerrelatietherapie in groepen bij (in)direct oorlogsgetraumatiseerden

LIESBETH
VAN DER LEEUW
Liesbeth van der Leeuw¹ is systeem-therapeut bij Sinai Ambulant, dependance van Sinai Centrum Amersfoort.

Samenvatting *Dit artikel doet verslag van een vorm van groepstherapie voor paren bij Sinai Ambulant, een joods centrum voor geestelijke gezondheidszorg en psychotraumabehandeling. Bij paren van wie een van beiden is opgegroeid met een oorlogsgetraumatiseerde ouder of in een onderduikgezin, kunnen onveilige hechting en separatie- en individuatieproblemen een rol spelen in de paardynamiek. In een groepstherapie voor paren fungeert de groep als vervangend gezin waarin de oude patronen van vroeger herleven en alsnog in een veilige context kunnen worden uitgewerkt. De groep functioneert bovendien als een spiegel, waardoor stagnerende patronen tussen partners eerder door groepsleden worden herkend en door partners erkend.*

Een paar jaar geleden kreeg ik enige tijd na afloop van een relatietherapie een ansichtkaart van de vrouw van het paar. De afbeelding op de kaart liet een paar zien dat op ijs een tango danste. Hun beeltenis werd een aantal keren weerkaatst in het gladde ijs, of waren het soms andere paren? De tekst op de kaart luidde: 'Met vallen en opstaan proberen we de nieuwe passen erin te houden'.

Samen hadden wij een aantal maanden hard gewerkt. Ik was niet tevreden over de therapie, omdat ik na afloop het idee had dat de man meer uit de verf had kunnen komen. Het aanbod van een paar zittingen bij een mannelijke collega of met een mannelijke collega erbij had het paar afgeslagen. Toch bleef mijn gevoel dat hij zich onbegrepen en geremd voelde in aanwezigheid van twee vrouwen die duidelijk beter dan hijzelf de 'relatietaal' beheersten. Hij zei dat hij geen last had van het overwicht van die taal, maar zijn ongemakkelijkheid verminderde nauwelijks. Wellicht zou de aanwezigheid van meerdere mannen in de therapieruimte aan wie hij zich had kunnen spiegelen hem meer ruimte hebben geboden om zichzelf neer te zetten. Van de vrouw had ik de indruk dat ze zeker dichter bij haar

1 Correspondentieadres: dewaalj@xs4all.nl

DE DANS
IN DE SPIEGEL

man was gekomen, maar dat haar voorgeschiedenis van verlies en gebrek aan veiligheid haar noopte een zekere mate van afstand te bewaren. Zij was zich hiervan bewust, maar het lukte haar niet dit te veranderen. Had de man de afstand tussen hen beiden kunnen vergelijken met die tussen andere paren, dan had hij wellicht sneller ontdekt dat haar afstand tot hem maar ten dele met hem te maken had en veel meer met haarzelf en haar voorgeschiedenis. En zijn vrouw had misschien haar verbale overwicht minder nodig gehad, als zij haar hechtingsproblemen had kunnen spiegelen aan onzekerheden bij anderen.

Het idee om groepstherapie voor paren te beginnen, speelde al heel lang door mijn hoofd; deze ansichtkaart was een belangrijke aanzet in de richting van een groepsgewijze aanpak. Tegenwoordig ben ik bij een intake met een paar of echtpaar steeds meer geneigd om cliënten in eerste instantie een groepstherapie aan te bieden in plaats van een individuele relatietherapie. Dit ondanks de beeldvorming bij cliënten, die varieert van 'gênant', 'onveilig', 'soft gedoe uit de jaren zeventig' tot 'ik wil me niet ook nog met de problemen van anderen bezighouden'.

Mijn overwegingen berusten op de ervaring dat verbetering van een gestrande communicatie vaak een voorwaarde blijkt om als paar aan de betekenis van dieperliggende omgangspatronen te kunnen toekomen. Het beter met elkaar praten en naar elkaar luisteren door middel van communicatietechnieken is groepsgewijs vaak op een minder beladen, meer inzichtelijke en vooral meer creatieve wijze over te brengen. Daarbij geeft groepstherapie bij paren extra mogelijkheden, waarover later in dit artikel meer. Toch krijgt (op basis van een uitdrukkelijke wens, de aard van de problematiek, onvoldoende vermogen om van een groep te profiteren en de lange wachttijd tot een groep geformeerd is) nog steeds het overgrote deel van de zich aanmeldende paren bij mij een individuele relatietherapie aangeboden en opteert een vijfde van de paren na afloop van de groepstherapie alsnog voor een beperkt aantal sessies individuele relatietherapie. Ze hebben meer zicht en greep gekregen op hun samenspel, maar hebben tijd nodig voor meer specifieke problemen.

In dit artikel beschrijf ik het model van groepstherapie voor paren bij Sinai Ambulant. Ik bespreek eerst de doelgroep en hun meest voorkomende relatieproblemen. De betekenis van de groepsdynamiek voor het op gang komen van verandering in bestaande patronen komt aan bod. Ten slotte komen drie paren uit de praktijk in beeld en bespreek ik de behandelresultaten.

SAMENSTELLING VAN DE GROEPEN

LIESBETH
VAN DER LEEUW

Sinai Ambulant is een joods centrum voor geestelijke gezondheidszorg en psychotraumabehandeling. De doelgroep bestaat groten-deels uit (in)direct getraumatiseerden van verschillende nationaliteiten. Dit zien we gereflecteerd in de parengroepen. De samenstelling daarvan is heel divers. Joods, Indisch, verzetsachtergrond, vluchteling, asielzoeker of anderszins direct of indirect oorlogsgetraumatiseerd, met een partner die wel of niet tot dezelfde doelgroep behoort. Dit betekent een veelheid aan culturen en achtergronden. Ook leeftijd, opleiding, kleur, seksuele geaardheid en duur van de relatie spelen bij de samenstelling van de groepen een ondergeschikte rol, evenals de therapeutische voorgeschiedenis. Bij ongeveer de helft van de paren heeft een van de twee een individuele behandeling achter de rug.

Het voordeel van de grote diversiteit is dat geen enkele definitie van de eigenschappen waaraan een goede relatie moet voldoen vanzelfsprekend is. Daarmee leren partners hun eigen waarheden te relativiseren. Ook geeft een in leeftijd gevarieerde groep mij als intergenerationeel werkende therapeut de gelegenheid deelnemers op een andere, meer indirecte wijze te laten kennismaken met de problemen waarmee hun ouders als partners worstelden, waardoor zij andere gezichtspunten kunnen ontwikkelen op hun eigen ervaringen als kind. Dit beïnvloedt vaak op positieve wijze de relatie met enerzijds hun ouders of schoonouders en anderzijds hun eigen partner en kinderen.

Enkele keren heb ik paren die in aanmerking kwamen voor groepstherapie een individuele paarbehandeling aangeboden omdat ik – gezien de samenstelling van de groep, de individuele beperkingen of de aard van de relatiedynamiek – niet de indruk kreeg dat deze paren en de andere deelnemers voldoende van elkaar zouden kunnen profiteren.

MEEST VOORKOMENDE OORZAKEN VAN RELATIE-PROBLEMEN

De partnerproblemen van de paren vinden plaats binnen drie kenmerkende contexten.

Ten eerste zijn de problemen ontstaan in een partnerrelatie waarin één partner een indirect oorlogsgetraumatiseerde is. Indirect oorlogsgetraumatiseerden zijn personen die na de oorlog geboren zijn en van wie de ouders in die oorlog ernstige psychische schade hebben opgelopen. Naar de intrapsychische klachten van oorlogsgetroffenen en hun kinderen is veel onderzoek gedaan, maar niet naar

de partnerrelatieklachten van deze doelgroep (ICODO, 1995, 2000). Bovendien gaan deze onderzoeken in de regel over relationele gevolgen voor direct getraumatiseerden, terwijl de deelnemers aan de parengroepen voor ruim tweederde uit indirect oorlogsgetraumatiseerden bestaan.

Ten tweede komen veel deelnemers uit gezinnen waarvan een of beide ouders emotioneel onvoldoende beschikbaar konden zijn voor hun kinderen. Vaak zijn latere relatieproblemen van de kinderen te herleiden tot separatie- en individuatieproblemen, zoals een niet aan de realiteit getoetste maar zeer aanwezige verlatingsangst, onvoldoende vermogen tot hechting, onvoldoende emotionele differentiatie, een kwetsbaar emotioneel evenwicht. Ook een rol spelen chronische posttraumatische stressklachten, zoals herbeleving, dissociatie, ontkenning, verhoogde prikkelbaarheid en chronisch depressieve klachten, waarbij ruzie maken als middel kan worden aangegrepen om de grauwsluier te doorbreken. Tussen de partners aanwezige cultuurverschillen versterken hun soms chronisch ontheemding alleen maar en er is sprake van problemen in de agressieregulatie en overmatige aanpassing aan de behoeftes van de partner.

Ten slotte brengt een relatie van twee partners van wie de één door de oorlog getraumatiseerd is en de ander niet, de één een joodse achtergrond heeft en de ander een Indische, de één afkomstig is uit Oost-Europa en de ander uit Israël, grote verschillen met zich mee in betekenisverlening en verwerking van persoonlijke en paarproblemen.

BEHANDELMODEL

Een groepstherapie voor paren is een behandelvorm waarbij partners in groepsverband onder leiding van therapeuten werken aan hun relatieproblemen. In de regel gaat het daarbij om vier tot vijf paren met een therapeutenduo van verschillende sekse. Met paren worden niet alleen echtparen bedoeld maar ook stellen die ongehuwd samenwonen, homo- of heteroseksueel.

Om een zo veilig mogelijke context te creëren, is bewust gekozen voor groepen die gesloten zijn – na de start geen nieuwe deelnemers meer – en halfgestructureerd. Met halfgestructureerd doel ik op een therapiemodel waarin de inbreng van de groepsleden het uitgangspunt vormt, maar de therapeuten voor een groot deel bepalen hoe met dit materiaal aan de slag wordt gegaan. Daarbij moet er natuurlijk rekening mee worden gehouden dat de paren tussen de zittingen in het aangeboden materiaal toepassen in hun relatie die buiten de zitting ook constant in beweging is. Als partners na een conflict

LIESBETH
VAN DER LEEUW

gespannen op de volgende sessie verschijnen, is het van belang hun ervaringen direct tijdens de zitting te gebruiken als onderdeel van het leerproces. De structuur staat niet vast, wel komt een aantal thema's naar aanleiding van het persoonlijke materiaal in elke groep terug. Deze thema's weerspiegelen in de regel de fase (begin, halverwege, eind) waarin de groep zich bevindt. Het aantal sessies van steeds twee uur varieert van twaalf tot zestien, afhankelijk van de persoonlijke en paarsgewijze ontwikkelingen in de groep.

Het doel van de groepstherapie is dat beide partners meer zicht krijgen op hun interactiepatronen, op hun eigen aandeel daarin en op wat zij daar al dan niet in willen of kunnen veranderen, handhaven of stoppen. Deze patronen hebben zich in de loop van de relatie ontwikkeld tot een choreografie die bij veel paren zo is ingesleten dat ze zich niet meer bewust zijn van wat hen samen beweegt – de dynamiek – om juist steeds diezelfde passen te zetten. Het is een automatisme geworden. De uitkomst van deelname kan heel divers zijn, van het inzicht dat scheiden toch het beste is tot het gebruikmaken van eigen mogelijkheden om elkaars hebbelikheden beter te leren hantieren en begrijpen (Gottman, 1999). De belangrijkste methoden die mijn co-therapeut en ik hanteren, zijn geleide fantasie, rollenspel, *sculpting*, andere vormen van verbale en non-verbale dramatherapie – vaak met gebruik van video of fotomateriaal – creatieve therapie, genogrammen met of zonder de 'poppetjesmethodiek' (Diekmann, 2005), aspecten van oplossingsgerichte therapie en het oefenen van communicatietechnieken. Een behandelmodel waarin systeemtherapie en aspecten van directieve gedragstherapie, groepspsychotherapie en creatieve therapie zijn geïntegreerd.

Een parengroep vereist twee therapeuten, omdat het voor een enkele therapeut onmogelijk is zowel de inhoud als de paarinteractie en het groepsproces in de gaten te houden. Het meest ideaal is een therapeutenduo van een man en een vrouw, zodat groepsleden van beide seksen zich begrepen kunnen voelen (Shem en Surrey, 1998). De co-therapeuten vervullen een functie als voorbeeldpaar, waarbij het van belang is dat ze elkaars vakinhoudelijke denken en stokpaardjes kennen en daarmee uit de voeten kunnen of de ander erop kunnen aanspreken. Bovendien kan het feit dat het therapeutenpaar tijdens de groepsbijeenkomst met elkaar praat over ingewikkelde dilemma's en elkaar hypothetische vragen stelt, deelnemers meer bewust maken van hun eigen wijze van overleggen als paar en zowel hun eigen aandeel als dat van hun partner daarin (Selvini Palazzoli, 1980). De parallelprocessen tussen het functioneren als voorbeeldpaar en het functioneren van een cliëntenpaar zijn groot. Ik denk hierbij ook aan de huiver van groepsleden om aan een rollenspel deel

te nemen en de wijze waarop groepsleden door te intellectualiseren of alsmear te blijven becommentariëren de therapeuten kunnen verleiden tot minder doen en ervaren dan nodig is om tot het ontwikkelen van andere interactiepatronen te komen.

DE DANS
IN DE SPIEGEL

THERAPEUTISCH PROCES

De mate van veiligheid die groepsleden ten opzichte van elkaar voelen, bepaalt de groepscohesie. In elke groep ontwikkelt zich een eigen groepscohesie. Thema's die in deze groepen steeds terugkeren zijn wantrouwen, de betekenis van trauma's in het gezin van herkomst en de herhaling van overlevingsgedrag. De symptomen die zich na een trauma kunnen ontwikkelen, gaan in de regel gepaard met verarmde interpersoonlijke relaties. Deelnemers in de parengroep hebben vaak al in individuele therapie aan hun klachten gewerkt, maar als het wat beter met hen gaat, merken ze dat er op het interpersoonlijke vlak met hun partner nog veel in het contact ontbreekt. De problemen uit het gezin van herkomst worden vaak meegenomen in de nieuwe relaties.

Het bieden van een veilige structuur, het betrokken raken op elkaars problemen en de herkenning van eigen rollen en ervaringen leiden in de paargroepen vaak tot een sterke groepscohesie, waarbij de groeimogelijkheden die er in het eigen gezin niet voldoende waren in de groep kunnen worden benut.

Groepsleden verwoorden wat hen aan elkaars gedrag opvalt, als *reflecting team* functioneren zij als een spiegel. Zij herkennen moeilijke situaties uit hun eigen relatie en confronteren de andere deelnemers met hun wijze van communiceren. Natuurlijk zegt dat wat hen opvalt aan de andere deelnemers ook veel over henzelf, hun partnerrelatie en over de groep. Dit leidt tot persoonlijke ontdekkingen, geactiveerd door andere groepsleden. De groepsleden kunnen zich onderling opmerkingen permitteren omdat zij zelf ook met vallen en opstaan deelnemen aan de groep. Partners die door hun vrouw of man zijn meegetroond maar geen wensen of verwachtingen hebben ten aanzien van enige verandering, ervaren minder druk dan in een individuele relatietherapie maar worden toch beïnvloed door inspanningen van andere paren ten opzichte van elkaar en door commentaar van andere deelnemers (Papp, 1983).

Naast confrontatie leidt deze groepsspiegel vaak tot humor en zelfrelativering, wat de sfeer in de groep ten goede komt. Acht mensen zien veel meer van elkaars gedrag dan een of twee therapeuten. Rollenspelen krijgen meer diepgang omdat er meerdere rolmodellen ter beschikking staan en een deelnemer de mogelijkheid krijgt om

LIESBETH
VAN DER LEEUW

juist dat gedrag te oefenen waar hij of zij met zijn of haar eigen partner niet uitkomt door de vastgeroeste patronen waarin beiden gevangen zitten. Dit maakt de ontdekking dat het ook anders kan minder beladen. Nieuwe interactie beleven de deelnemers minder vaak dan in een individuele paartherapie als manipulatie van de eigen partner of als falen van de oude manier. Bovendien kunnen deelnemers een minder voor therapie geporteerd groepslid – vaak van dezelfde sekse – over de streep trekken om zich open te stellen voor verandering.

De groepssituatie leent zich voor gevarieerde veranderingsmethoden, niet in de laatste plaats omdat de groep wordt ervaren als een plek waar herkenning en steun aanwezig is, soms als de enige plek waar je veilig iets over de partner kunt zeggen. Belangrijk is dat cliënten in een groep kunnen wisselen van rol tussen die van actieve deelnemer en waarnemer. De persoon en niet alleen de ‘partner van’ met die en die hebbelijkheden in de relatie wordt hierdoor zichtbaarder. De cliënt krijgt de gelegenheid zich op veilige wijze in te leven in de partner en zijn of haar relatieproblematiek te spiegelen aan de relatieproblemen van andere deelnemers. Daarnaast kunnen deelnemers van dezelfde sekse soms een extra rol spelen in het herkennen en begrijpen van bepaalde reactiepatronen. De groep als spiegelbeeld biedt mij als therapeut meer kansen om de paardynamiek volledig in beeld te krijgen en meer middelen om deze reactiepatronen in beweging te krijgen. De groepsleden zijn een enorme bron van mogelijkheden. De parallelprocessen (hier beschreven tussen paar en groep) maken sneller bepaalde patronen zichtbaar dan in een individuele paarbehandeling.

Bij een therapiegroep van paren met oorlogsgerelateerde problematiek heeft de groepsdynamiek ook meerwaarde. Veel partners komen uit gezinnen waar de oorlog altijd aanwezig was, of er nu wel of niet over werd gesproken. In de gezinnen waarin deze cliënten opgroeiden, bestond vaak geen basisveiligheid, de ouders waren door hun beschadiging emotioneel verminderd beschikbaar. Of kinderen kregen weinig lucht, omdat zij waren voorbestemd om veel goed te maken. Dit leidde tot stagnatie in de emotionele ontwikkeling. De verminderde emotionele differentiatie heeft vele consequenties voor het aangaan van relaties (Begemann, 1991).

Groepsbehandeling voor paren blijkt bij de doelgroep van Sinai Ambulant een waardevolle vorm van therapie naast individuele paarbehandeling. Sterker nog, ik denk dat juist paren waarbij separatie- en individuatiethema's en (on)veiligheid de patronen van de dans bepalen, kunnen profiteren van een groepsbehandeling, omdat een parengroep meer dan een partnerrelatietherapie mogelijkheden

biedt voor het differentiëren van het individu. In de veilige rol van waarnemer ontdekken deelnemers vaak dilemma's waar ze zelf mee worstelen. Een ander groepslid geeft dan net dat zetje dat men nodig heeft om over de brug te komen met zijn of haar eigen verhaal. De groep kan fungeren als vervangend gezin, waarin oude patronen van vroeger herleven en kunnen worden uitgewerkt in een veilige context (Yalom, 1995). Bij oudere paren van wie een van beiden als kind de oorlog heeft meegemaakt, is er vaak een rolverdeling ontstaan waarbij negatieve gevoelens, bijvoorbeeld opgedaan in de onderduikperiode, via projectieve identificatie onbewust worden ondergebracht bij de partner (ICODO, 1998). Het oefenen met andere rolmodellen kan hier verandering in teweegbrengen.

Oudere partners die zelf kind waren in de oorlog, kunnen door hun eigen problemen veel duidelijk maken over het gevoelsleven van de ouders van jongere partners, zonder dat deze er al te zwaar door worden belast. Vaak vertellen deze jongere paren dat de reactie van het oudere groepslid in eerste instantie weerstand oproept (herkenning van de reactie van de eigen ouder) maar later ook kan leiden tot meer begrip voor en acceptatie van de eigen ouders. De intergenerationale aspecten kunnen zo aan bod komen zonder dat daadwerkelijk een confrontatie met de eigen ouders of kinderen wordt aangegaan.

CASUS 1: TANJA EN HANS

Hoe de groepsdynamiek kan leiden tot het opnieuw beleven van oude gezinservaringen, blijkt uit de deelname van Tanja en Hans. Zij zijn achttien jaar samen, op latere leeftijd getrouwd en hebben twee zoons van veertien en zestien jaar. Hun oudste zoon is op de middelbare school sociaal en emotioneel ernstig geïsoleerd geraakt. Zo zijn zij bij de plaatselijke jeugdzorg terechtgekomen en later naar ons doorverwezen.

Hans heeft een individuele therapie achter de rug waarin hij zijn onvermogen om zijn verleden onder ogen te zien, getracht heeft te overwinnen. In zijn gezin van herkomst is hij de enige zoon van een onbekende Japanner temidden van zijn Indo halfbroers en -zusters. Over zijn afkomst is nooit gesproken in dat gezin. Bij terugkomst van de partner van moeder tijdens de Bersiap (de periode 1945-1947 in voormalig Nederlands-Indië waarin ongeveer 50.000 Nederlandse burgers geïnterneerd waren door Indonesische vrijheidssrijders) is Hans door deze stiefvader geaccepteerd als zijn eigen zoon.

De groep weet niets van dit geheim, maar de groepsleden bespre-

LIESBETH
VAN DER LEEUW

ken als *reflecting team* wat hun opvalt aan de communicatie tussen Tanja en Hans. Hans praat veel maar zegt weinig, het zweet staat op zijn voorhoofd. Het lijkt wel of hij contact uit de weg gaat, oppert een groepslid. Tanja probeert hem te bereiken maar lijkt dat te hebben opgegeven, antwoordt een andere deelnemer. Tanja zegt dat ze een buffer heeft opgebouwd om de eenzaamheid in de relatie minder te voelen.

Tanja komt uit een gezin met weinig aandacht en zorg, ze is gewend om met weinig genoeg te nemen. De jarenlange paardynamiek van trekken van haar kant en ontwijken van zijn kant wordt op zijn kop gezet door een zoon die in een groepstherapie met leeftijdsgenoten leert wel op te komen voor zijn behoeften. De nieuwe pogingen van deze zoon, tezamen met de pogingen van de groep, lijken de oude gezinssituatie van Hans te doen herleven.

Hans vertelt na een aantal slapeloze nachten aan de groep zijn voorgeschiedenis. Hij vertelt dat hij nooit over zijn afkomst heeft gesproken, omdat hij zijn moeder wilde sparen en groot respect heeft voor zijn stiefvader. Conflicterende horizontale en verticale loyaliteiten jegens moeder, biologische vader, stiefvader en huidig gezin maken het uitkomen voor een eigen identiteit als zoon, broer, partner en vader tot een onmogelijke opgave voor Hans (Boszormenyi-Nagy, 1984).

In de groep kan hij tot zijn opluchting praten over zijn gevoel van anders zijn, zijn schaamte en onmacht, zonder dat dit betekent dat hij zijn moeder blootstelt aan de vragen van zijn broers en zusters. Twee groepsleden, een man die als enige overgeblevene van zijn familie opgroeide in een onderduikgezin en zich probeerde aan te passen, en een vrouw die als enige in haar gezin na de oorlog werd geboren, zijn – niet toevallig – degenen die de vragen stellen die zijn halfbroers en zusters gesteld zouden kunnen hebben.

Tanja is geraakt. Ze wist dat dit feit een enorme invloed had op haar man, maar de relationele consequenties voor hun eigen gezin worden haar nu duidelijker. Het feit dat hun zoon kritiek uit op zijn ‘afwezige’ vader brengt zij in verband met de afwezige vader van haar partner. De verstarde paardynamiek komt in de volgende zittingen weer in beweging.

CASUS 2: REBECCA EN BAS

Ook bij Rebecca en Bas herhalen oude gezinspatronen uit Rebecca's jeugd zich in hun relatie in de groep. Rebecca en Bas gaan nu zeven jaar met elkaar om. Het is voor beiden hun tweede langdurige relatie en zij wonen niet samen. De relatie wordt gekenmerkt door heftige escalaties naast periodes van harmonie. Gezien de geografische

afstand en hun zorg en verplichtingen jegens ieders nog thuiswonende eigen kinderen, wordt de kostbare tijd samen regelmatig een hogedrukpan. Als relatiepatroon beschrijven zij zelf dat Rebecca zich in conflicten zo geraakt kan voelen dat zij overmand wordt door verdriet, heftig gaat reageren en destructief wordt, en daarmee onbereikbaar voor Bas. Hij kan die heftigheid moeilijk aan, voelt zich gekwetst, machteloos en gefrustreerd als hij haar niet meer kan bereiken.

De groep doet tijdens een luisteroefening pogingen om er achter te komen hoe Bas de heftigheid van Rebecca beleeft. Na afloop zegt Rebecca dat zij beiden niets hebben aan deze basale oefeningen, 'dat stadium zijn wij al gepasseerd'. In de volgende sessie krijgt Bas commentaar van de groep op zijn zwijgende aanwezigheid. Hierna geven zij aan dat ze uit de groep willen stappen, daar de problemen van de andere groepsleden hun minder aanspreken. Dit terwijl Rebecca kort daarvoor een heel goede inbreng heeft geleverd jegens een ander groepslid. Deze vrouw is net als Rebecca gescheiden en maakt deel uit van een nieuw samengesteld gezin. In het gesprek nam Rebecca de positie in van de dochter van de vrouw en maakte haar zo – Rebecca's ouders scheidden toen zij nog jong was – de emotionele gevolgen voor de volgende generatie duidelijk.

De groep wordt muisstil na de overwegingen van Bas en Rebecca om uit de groep te stappen. Uiteindelijk geeft een andere vrouw op de ontstane onveiligheid een reactie die voortkomt uit de grote onveiligheid in het onderduikgezin uit haar jeugd. De groep spreekt haar onvrede uit over de ontstane sfeer. Gezamenlijk wordt gekozen voor een individuele zitting voor Bas en Rebecca bij mij. (Overigens wordt bij aanvang van de groep met ieder paar afgesproken dat zij zich verbinden aan alle geboden sessies, omdat het hier een groepsbehandeling betreft waarbij vroegtijdige beëindiging het groepsproces en leerproces van de andere groepsleden schaadt.) In dat gesprek bij mij, dat uiteindelijk goed verloopt, geef ik Bas en Rebecca de volgende duiding: wat zij in contact met elkaar doen, doen zij ook met de groep. Dezelfde choreografie herhaalt zich. In het contact met elkaar haakt Rebecca af en het lukt Bas niet om weer contact met haar te maken, zoals het hem in de groep ook moeite kost. In de groep lukt het beiden niet om contact te maken of aan te nemen wat hun door de anderen geboden wordt, dus haken ze af.

In de volgende groepssessie wordt deze duiding herhaald en in het rollenspel daarna wordt duidelijk dat Bas Rebecca ontwijkt uit weerszin tegen escalaties, en hoe meer Bas haar ontwijkt, hoe destructiever Rebecca wordt in een wanhopige poging tot contact. Bas wordt aangesproken op zijn emotioneel afwezige 'redelijkheid' en

LIESBETH
VAN DER LEEUW

ziet hoe mannen die zijn rol overnemen Rebecca minder ruimte geven, zodat Rebecca minder de kans krijgt om af te haken. Dit spiegelend levert hem veel op.

De dynamiek van de dans tussen Rebecca en Bas is duidelijker geworden, maar de oorzaak van dit patroon wordt helderder als een ander groepslid zich in een rollenspel uitlaat over zijn moeilijke positie als stiefvader in een nieuw samengesteld gezin. Rebecca haakt daarop in en vertelt dat haar moeder van haar vader is gescheiden omdat ze gevoelens met hem wilde delen maar hij emotioneel niet beschikbaar was. Hij verloor zijn moeder op jonge leeftijd tijdens de oorlog. Zelf betrapt Rebecca zich erop dat de beide nieuwe partners van haar ouders (haar stiefouders) het in haar ogen nooit goed hadden kunnen doen. Ook vertelt ze dat haar moeder een sterke band had met haar zus (Rebecca's tante) omdat ze samen in het kamp hadden gezeten. Een band waar zij als kind buiten stond. Als ze boos was, zeiden moeder en tante 'Ach kind, wij hebben al genoeg meegeemaakt'. Haar moeder was door haar man (Rebecca's vader) buitengesloten, maar zelf sloot zij Rebecca ook buiten. Als volwassene loopt Rebecca bij Bas opnieuw aan tegen dit patroon van buitengesloten worden.

Wanneer Rebecca in een rollenspel met een deelnemer, die op een heel andere wijze het contact met zijn partner vermijdt, consistent haar behoefte blijft uiten, zit Bas met verbazing op het puntje van zijn stoel en ontdekt Rebecca dat Bas wel veel geduld met haar heeft. Er lijkt een begin te zijn gemaakt met een ander reactiepatroon op elkaar.

CASUS 3: SARA EN TIM

Bij Sara en Tim speelt in hun relatie het tekort in haar verleden een grote rol. Het delen van dat tekort in veilig groepsverband leidt tot een verandering van perspectief. Sara heeft vaak overwogen weg te gaan bij Tim. In de 25 jaar dat ze nu samen zijn, is ze vaak ontevreden over hun relatie. Ze beschrijft hun relatie als een roedel wolven, waarin een wolf de baas is. Deze wolf zorgt goed voor de roedel, maar als je dichterbij komt, laat hij zijn tanden zien. Tim is geen prater en heeft moeite met het delen van gevoelens.

Sara krijgt de opdracht uit een serie voorwerpen er een te kiezen dat symbool staat voor de betekenis van haar traumatische oorlogsverleden. In een non-verbale *sculpting* moet zij samen met Tim dit voorwerp een plek geven in hun relatie. Sara kiest uit de verzameling een pop. Samen met Tim maakt ze met de pop een *sculpture* van hun relatie. Dan blijkt Tim haar zonder woorden heel goed aan te voelen. Na afloop zegt een groepslid dat de emotie van Tim hem raakte en

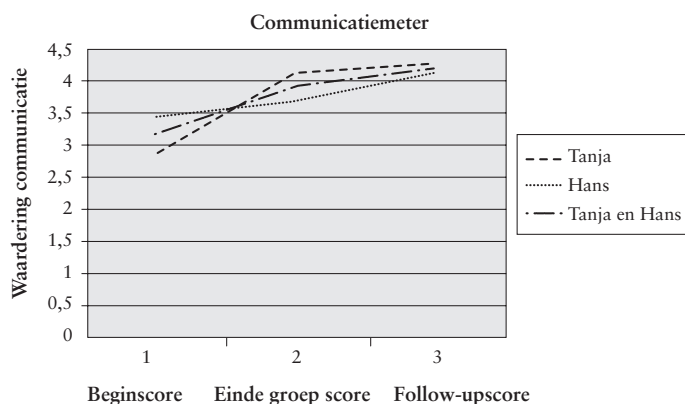
dat hij onder de indruk was van Tims reactie. Ook de rest van het *reflecting team* spreekt met ontzag over Tims gedrag. Sara zit er wat verlegen bij. Zij zegt dat de pop de geborgenheid vertegenwoordigt die zij van Tim krijgt en die zij ook in de groep gevoeld heeft, maar die bij haar thuis bij haar ouders (die beiden Auschwitz hadden overleefd) ontbrak. Dat Tim op zijn manier tegemoetkomt aan haar behoeftes, maakt het mogelijk dat zij naar haar ontevredenheid kan kijken zonder die op Tim te projecteren (ICODO, 1998). Zij heeft tijd nodig om onder ogen te kunnen zien dat Tim nooit ongedaan zal kunnen maken wat haar in het verleden is overkomen. Het ontrafelen van het gemis, haar woede en verdriet hierover en datgene wat ze van Tim ontvangt, blijkt geen eenvoudige opgave.

Tim is nog steeds geen echte prater, maar hij is opgelucht en vertelt de groep dat hij vroeger als enige zoon met drie zusters zijn moeder moest beschermen tegen zijn vader. Hij herkent in Sara de gevoelens van zijn moeder, met wie hij zich vroeger identificeerde. Hij is in staat zich wat meer te ontspannen nu hij deze verantwoordelijkheid van toen en van nu kan delen met de groep. Het *reflecting team* spreekt de hoop uit dat hij Sara's ontevredenheid bij haarzelf kan laten, maar haar wel kan blijven steunen.

RESULTATEN VAN BEHANDELING

Alle deelnemers aan de groep vullen ieder naast een gezamenlijk behandelplan een communicatiemeter in (Van de Ven e.a., 2000) aan het begin, het eind en een half jaar na beëindiging van de behandeling. Tijdens de follow-up bijeenkomst, een half jaar na beëindiging van de groepstherapie, beoordelen de paren de ter plekke ingevulde communicatiemeters op voortgang en bestendigheid van de nieuwe omgangsvormen. Daarbij moet wel worden opgemerkt dat de communicatiemeter een persoonlijke graadmeter is. Dit instrument meet niet de kwaliteit van de relatie als geheel, maar de persoonlijke beleving van de kwaliteit van de communicatie. De paren wisselen de scores uit en krijgen de uitslagen mee naar huis. De follow-up bijeenkomst biedt paren de mogelijkheid hun ontwikkeling in communicatie en probleemoplossend vermogen te onderzoeken en te verifiëren bij de andere paren. Voor de therapeuten biedt deze bijeenkomst zicht op de resultaten van de therapie op wat langere termijn. We geven de resultaten van eerdergenoemde koppels hierna kort weer.

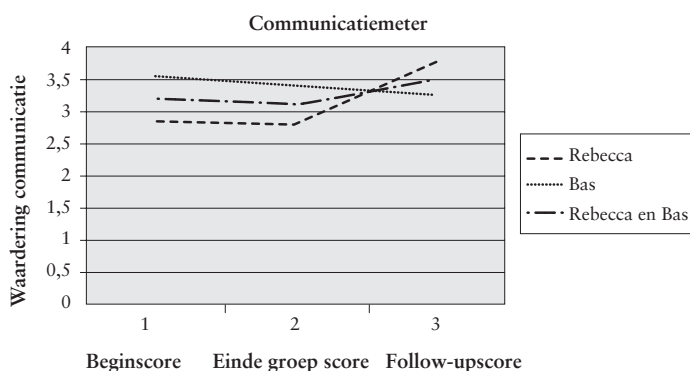
De scores van Tanja en Hans waren aan het eind van de groepstherapie flink omhoog gegaan, in de zin van een positievere beoordeling van hun interactie en verdieping van het contact (zie figuur 1). Een half jaar later was hun score nog een paar punten hoger.



LIESBETH
VAN DER LEEUW

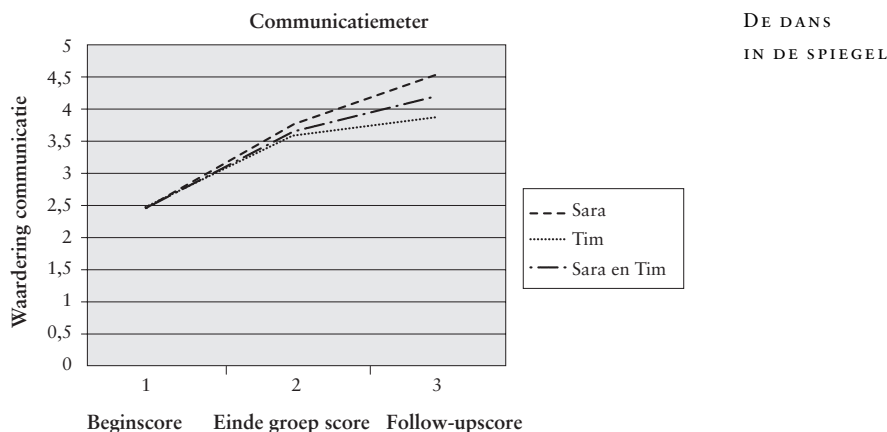
Figuur 1. Tanja en Hans

Bij het tweede paar, Rebecca en Bas, is Rebecca's score wel hoger bij beëindiging van de behandeling, maar Bas' score is achteruitgegaan. Het besef dat hij een aandeel heeft in Rebecca's heftigheid en dat hij door ander gedrag invloed heeft op hun escalaties weegt zwaar. Tot nog toe had hij haar buien toegeschreven aan haar jeugdervaringen. Er zijn minder escalaties en beiden houden meer rekening met datgene waar de partner last van heeft, maar er zijn nog een paar sessies na afloop van de groep nodig om te werken aan de achtergrond van Bas' angst voor Rebecca's heftigheid. Dit is nodig om het nieuwe patroon vast te houden en elkaar daarin te steunen (zie figuur 2).



Figuur 2. Rebecca en Bas

Bij het derde paar, Sara en Tim, zijn de veranderingen minder groot, maar wel in stijgende lijn (figuur 3).



Figuur 3. Sara en Tim

Kortom, bij deze drie paren laten de communicatiemeters op verschillende wijze een duidelijke verbetering in de communicatie zien.

Een trend in de groepen was dat de communicatiemeters van partners bij de eerste meting onderling behoorlijke verschillen lieten zien. Bij navraag bleek hoe vaak partners dezelfde feiten verschillend beleven en hoe weinig ze over dat verschil praten. Paren wisten bij de start van de therapie wel een rake beschrijving van hun partner te geven waarin de ander zich kon vinden, maar hadden ongeverifieerde veronderstellingen over hoe de ander conflicten beleeft.

Aan het eind van de paarbehandeling, bij de tweede meting, waren paren zich van deze verschillen in beleving en de achtergrond ervan meer bewust. Sommige paren gaven na afloop dan ook aan dat er ook problemen in hun relatie bestonden die niet oplosbaar waren, meestal problemen veroorzaakt door persoonlijke verschillen. Zij hadden geleerd op een andere manier met deze problemen om te gaan. Door er bijvoorbeeld over te praten – of juist af te spreken dat bij bepaalde onderwerpen niet te doen – erover te onderhandelen, te geven en te nemen, of de verschillen en de daardoor ontstane problemen te accepteren voor wat ze waren. Over het algemeen werd er na deelname constructiever met elkaar gesproken, was er minder ergernis over en weer en werd meer op concrete wensen van de partner ingegaan.

De veronderstelling dat zicht op – en oefening in verandering van – de paardynamiek, samen met begrip voor elkaars drijfveren, (on)mogelijkheden en achtergronden leidt tot verbetering in de communicatie, werd door de uitslagen van de meters bevestigd. Bij alle drie onderzochte groepen waren de scores aan het eind van de therapie in positieve richting veranderd. Wel waren er verschillen. Bij de tweede

groep was het resultaat beduidend minder. Door te grote tussenpozen tussen de zittingen hadden de groepscohesie en -dynamiek zich onvoldoende kunnen ontwikkelen. Ook was door de dreigende verlaten van de groep door Rebecca en Bas de veiligheid in het geding. Er zullen eerst nog meer groepstherapieën moeten volgen om uitgebreider onderzoek te kunnen doen naar de vraag welke vormen van parentherapie het meest effectief zijn.

LIESBETH
VAN DER LEEUW

CONCLUSIE

Groepstherapie voor paren blijkt voor de doelgroep van Sinai Ambulant een waardevolle vorm van therapie naast individuele paarbehandeling. Bij een paardynamiek waarbij separatie- en individuiethema's en (on)veiligheid vaak de choreografie van de dans bepalen, kunnen paren juist profiteren van een groepsbehandeling, omdat een parengroep meer mogelijkheden biedt voor het differentiëren van het individu dan een partnerrelatietherapie. De mogelijkheid van de herhaling van de oude gezinspatronen in een veilige context speelt hierin een belangrijke rol.

De groep als spiegelbeeld biedt mij als therapeut meer mogelijkheden om de paardynamiek vollediger in beeld te krijgen en reactiepatronen in beweging te zetten. De parallelprocessen tussen de paardynamiek en de groepsdynamiek maken patronen vaak sneller inzichtelijk dan een individuele relatietherapie.

Literatuur

- Begemann, F.A. (1991). *Het onvertelbare: een verkennend onderzoek naar psychotherapie met oorlogsgetroffenen en hun kinderen*. Amsterdam/Lisse: Swets & Zeitlinger.
- Boszormenyi-Nagy, I. & Spark, Geraldine M. (1984). *Invisible Loyalties*. New York: Brunner/Mazel.
- Gottman, J. & Silver, N. (1999). *De zeven pijlers van een goede relatie*. Utrecht/Antwerpen: Kosmos-Z&K Uitgevers.
- ICODO info (1998). Themanummer *Partners van oorlogsgetroffenen*. Utrecht.
- ICODO info (2000). Themanummer *Transgenerationele gevolgen van traumatisering*. Utrecht.
- Selvini Palazzoli, M., Boscolo, L., Cecchin, G. & Prata, G. (1980). Hypothesizing-circularity-neutrality: three guidelines for the conductor of the session. *Family Process* 19, 3-12.
- Papp, P. (1983). *The Process of Change*. New York: The Guilford Press.
- Shem, S. & Surrey, J. (1998). *We moeten praten*. Amsterdam: Ambo.
- Ven, J.P. van de, Schrieken, B. & Lange, A. (2000). *Ruzie met je partner*. Amsterdam: Nieuwezijds.
- Weigel, D.J. & Ballard-Reisch, D.S. (2004). Op zoek naar de gedragsindicatoren van betrokkenheid in een relatie. *Gezinstherapie Wereldwijd*, 15(3), 297-321.
- Yalom, I.D. (1975). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*. New York: Basic Books.