

# Individuele en groepstherapie

Op 13 december 1913 ging Jung een experiment met zichzelf aan. Hij gaf zich bewust over aan de impulsen van het onbewuste en liet zich van zijn stoel vallen. Aan het begin van dat jaar was de breuk met Freud definitief geworden en was hij terecht gekomen in een toestand van verwarring. Zijn opvattingen hadden zich nog niet voldoende uitgekristalliseerd en hij moest zijn plaats in de wereld nog vinden. Daarvoor moest hij zich in zekere zin ‘laten vallen’ in de fantasieën, die hem achtervolgden. Als psychiater verwachtte hij van zijn patiënten, dat ze de beelden die hen overspoelden, meester zouden worden. Jung had op dat moment aan zijn wankele theorieën niet genoeg. Wilde hij zijn patiënten werkelijk kunnen helpen, dan zou ook hij zich moeten overgeven aan een innerlijke beeldenstroom om deze uiteindelijk meester te worden. Het gevaar was natuurlijk levensgroot aanwezig dat hij zou vervallen in een psychose. Jung had daarom in zijn nachtkastje een geladen revolver voor het geval hij het niet zou halen.

Gelukkig kreeg Jung de intuïtie dat hij aan zijn fantasieën vorm moest geven. Zou hij dat niet gedaan hebben, dan waren de fantasieën met hem op de loop gegaan. Hij ging aan de oever van het Meer van Zürich met modder en steentjes huizen bouwen. ....een heel dorp! Hij had geen flauw idee waar hij mee bezig was, alleen voelde hij dat hoe nauwkeuriger hij aan zijn fantasieën vorm gaf, hoe rustiger hij werd. Ook ging hij schilderen, tekenen en kalligraferen. Dat alles is terecht gekomen in het *Rode Boek* dat onlangs is uitgekomen. Hier ligt de oorsprong van wat men naderhand ‘actieve imaginatie’ is gaan noemen en tegenwoordig vaak aanduidt met ‘creatieve therapie’.

Jung heeft de veronderstelling dat het *Rode Boek* kunst zou bevatten, altijd met kracht van de hand geweest. Met nadruk stelde hij dat het hier om therapeutisch materiaal ging. Hij had hier een speciale reden voor. Ook de kunstenaar geeft vorm aan zijn onbewuste impulsen, maar niet met het therapeutisch doel om ‘meester’ te worden van deze impulsen. Hij krijgt zijn inspiratie vanuit het onbewuste en is daardoor eerder een ‘registrator’ van het onbewuste. Dat verklaart het merkwaardige feit dat een kunstenaar, ook als zijn verstandelijke vermogens zijn aangetast, nog in staat is kunst te scheppen. Van Gogh schilderde in de psychiatrische inrichting en Nietzsche schreef in dezelfde omstandigheden. De kunstenaar is een ‘doorgeefluik’ van het onbewuste en dat is precies wat Jung niet wilde zijn. Als hij zich als kunstenaar had beschouwd, was hij aan het onbewuste ten offer gevallen. Niets staat ons overigens in de weg om het *Rode Boek* als kunst op te vatten. De zelfanalyse die Jung ondernam was zó gevaarlijk, dat hij er naderhand steeds op hamerde dat iedere psychiater en iedere psychotherapeut eerst een leeraanlyse moet ondergaan alvorens hij anderen gaat helpen. Eigenlijk is een zelfanalyse onmogelijk. Men heeft altijd een ander nodig. Dat gold ook voor Jung. In zijn geval werd dat Toni Wolff. De therapeutische hulp groeide echter uit tot een merkwaardige driehoeksverhouding tussen Jung, Emma Jung en Toni Wolff. Samen gingen ze in therapie bij **Jungs** latere opvolger aan de Technische Hogeschool in Zürich: prof. C.A. Meier. Dit was misschien de eerste, officiële groepstherapie ter wereld. In een interview met prof. Meier kwam deze therapie ter sprake. Hij stond echter onder beroepsgeheim, maar wilde wel één ding loslaten. Op de vraag wie van zijn drie cliënten het meeste indruk had gemaakt, antwoordde hij: “Emma Jung”. Daar kunnen wij ons wel het een en ander bij voorstellen. Emma Jung wist het gezin bij elkaar te houden en

bestuurde het huishouden met vaste hand. Zij was, in freudiaanse termen gesproken, het ‘realiteitsprincipe’ van Jung. Dat blijkt uit meerdere voorbeelden.

Jung stond erop dat Toni Wolff ’s zondagsavonds bij het diner aanwezig was. Aanvankelijk werd ‘tante Toni’ door de kinderen vaak gepest, maar naderhand groeide de acceptatie. Toen Toni overleed, kon Jung niet bij de uitvaart aanwezig zijn, maar Emma Jung was dat wèl. En op haar eigen sterfbed zei ze: “Ik zal Toni altijd dankbaar blijven omdat ze voor mijn man dat gedaan heeft, wat noch ik noch iemand anders voor hem konden doen in de meest kritieke tijd van zijn leven.”

Na de dood van Jung gingen de ontwikkelingen verder en in de zeventiger jaren werd in het Jung Instituut de groepstherapie ingevoerd. Marie-Louise von Franz was het hier niet mee eens en richtte een eigen stichting op met de naam: *Forschungs- und Ausbildungszentrum für Tiefenpsychologie nach C.G. Jung und Marie-Louise von Franz*. Volgens haar was “Je eigen schaduw zien zoiets pijnlijks, dat je dat in een groep nooit eerlijk zult doen”. Tijdens onze Jungreis bezochten we de ‘Toren’ waar ze gewoond heeft. De huidige bewoners, een echtpaar, vertelden ons dat ze afzonderlijk door haar waren geanalyseerd, ook toen ze elkaar leerden kennen. Waarschijnlijk zou ze ook de analyse die Jung, Emma Jung en Toni Wolff samen ondergingen, hebben afgekeurd.

Men kan de opvatting van Marie-Louise von Franz wat al te orthodox vinden, toch laat haar standpunt een bijzonder licht schijnen op de verhouding tussen individuele en groepstherapie. Juist nu deze laatste een algemeen erkende plaats veroverd heeft, is dit van zeer groot belang. Marie-Louise von Franz benadrukt dat het onder ogen zien van de eigen schaduw, voorzover daar hulp bij nodig is, altijd vraagt om een gesprek onder vier ogen. Deze hulp heeft altijd het karakter van een biecht. In de groepstherapie gaat het echter niet om een directe confrontatie met de schaduw. Men kan bv. alcoholisten van hun verslaving afhelfen. De cliënten kunnen elkaar bij de oefeningen helpen. Iets anders is als men de oorzaak van de verslaving wil nagaan. Dat kunnen allerlei ellendige geschiedenissen zijn. Heeft men op dit punt hulp nodig, dan is men aangewezen op individuele therapie. Het kan nooit de bedoeling zijn dat men voor een groep heel zijn hebben en houden op tafel legt. Niemand minder dan Albert Schweitzer heeft hier behartenswaardige dingen over gezegd. In zijn jeugdherinneringen schrijft hij:

Een mens moet niet in het wezen van een ander willen indringen – anderen analyseren, tenzij dan om geestelijk verwarde mensen weer terecht te helpen, is een onedel werk. Er bestaat niet alleen een lichamelijk, maar ook een geestelijk schaamtegevoel, dat wij hebben te ontzien. Ook de ziel heeft haar sluiers, waarvan men haar niet mag ontdoen. Niemand van ons mag tot anderen zeggen: omdat wij op grond hiervan of daarvan bij elkaar horen, heb ik het recht al je gedachten te kennen. Zelfs een moeder mag zo niet tegen haar kind optreden.

Dit citaat bestaat uit twee gedachten.

De eerste gedachte is dat men anderen niet moet analyseren, behalve – en dat geldt met name voor therapeuten – om geestelijk verwarde mensen te helpen.

De tweede gedachte is dat men in iedere gezonde menselijke relatie de intimiteit van de ander respecteert. Wij zouden daarvoor nog verder willen gaan dan Schweitzers voorbeeld. Zelfs in de meest intieme man-vrouw verhouding behoudt de ander een kern die men niet aanraakt. Het is een misverstand dat als men van iemand houdt, ook alles van hem of haar moet weten.

In dit verband is het van belang te wijzen op de workshops die in onze vereniging worden gepresenteerd, Deze bevatten een demonstratie van een bepaalde groepstherapie. We hebben er in de loop van de jaren al heel wat gezien. Een demonstratie van een individuele therapie blijkt minder goed mogelijk. Hoe het ook zij: aan iedere therapie ligt een problematiek ten grondslag. Hier wringt nu vaak de schoen. In een workshop die een demonstratie wil zijn, kan men bv. een casus beschrijven en deze laten uitbeelden. Het is echter onethisch een 'vrijwilliger' te vragen voor een groep zijn diepste problematiek op tafel te leggen. Dan komen de verhalen van incest, kindermishandeling, abortus en suicide. Hoort dit niet thuis in een (individuele) therapie i.p.v. in een workshop? Vroeger zou men gezegd hebben: "Het wordt tijd voor een gesprek onder vier ogen."