



Rampen, kinderlijke wijsheid en groepspsychotherapie

Orlogen en ander geweld, aardbevingen, overstromingen, bosbranden, hitte en vluchtelingenstromen spreiden zich in toenemende mate over onze planeet. Hierdoor ontstaat gemakkelijk een gevoel van angst en machteloosheid, bovendien lijkt er nauwelijks tijd te zijn om stil te staan bij gevoelens van rouw.

Wanneer een ramp plaatsvindt, is er doorgaans paniek, chaos, soms ook geweld. Rebecca Solnit laat in *A paradise built in hell* (2010) een verrassende andere kant zien: de meeste mensen trekken, zodra een systeem instort, naar elkaar toe. In plaats van ieder voor zich, ontstaat er spontaan iets bijzonders – tijdelijke groepen of gemeenschappen waarin mensen samen zorgen, delen, herbouwen, en uiteindelijk proberen te helen. Solnit noemt het de 'ongemakkelijke vreugde van rampen'. Niet omdat het leed onbeduidend is, maar omdat het ons eraan herinnert wat werkelijk telt. En omdat we ons, als de façade valt, gemakkelijker lijken te verbinden. Niet alleen binnen grenzen, maar ook over grenzen heen. Zo is bijvoorbeeld Road to Recovery opgericht door Israëliërs die onderling hulp organiseren voor gewonde Palestijnen.

In ons land ontstonden na de Bijlmerramp (1992) spontane burgerhulpteams, mensen die elkaar nauwelijks kenden stonden samen in de keuken soep te maken voor de overlevenden. Ook de jaarlijkse herdenking van

deze ramp op 4 oktober, is ontstaan vanuit een bewonersinitiatief en kreeg de poëtische naam 'De boom die alles zag'. Na de ramp met de MH17 (2014) ontstonden er burgerinitiatieven om bloemen en eerbetoon te organiseren bij aankomst van de lichamen. Op initiatief van de nabestaanden werd er een herdenkingsplaats opgericht bestaande uit 298 bomen, met op iedere boom een naamplaatje van een overledene. Tijdens de coronapandemie (2020-2022) ontstonden er spontaan wijkhulpgroepen en hulpgroepen via Facebook en WhatsApp. Samenkomen, iets organiseren geeft een gevoel van betekenis en controle terug, evenals demonstraties. Het lijkt dus, hoe wrang ook, dat rampen ons terugbrengen naar de essentie. Antoine de Saint-Exupéry wist in zijn boek *De kleine prins* die essentie goed weer te geven. In deze ogenschijnlijk eenvoudige vertelling ligt een diepe waarheid verscholen: 'Het essentiële is onzichtbaar voor het oog.' De kleine prins herinnert ons eraan dat het niet gaat om wat je bezit of wat je laat zien, maar om wat we voor elkaar betekenen. De vos die getemd wil worden, de piloot die noodgedwongen landt in de woestijn, de prins die zijn bloem mist – het zijn allemaal personages die verlangen naar verbondenheid, betekenis en herstel. Evenals mensen in de nasleep van een ramp. Ze ontdekken dat het uiteindelijk niet gaat om macht of bezit, maar om zorg, aanwezigheid en verbondenheid.

Hiermee raken we ook aan de grote waarde van groepspsychotherapie. Waar Solnit spreekt over 'de plotselinge ontdekking van het collectieve', en *De kleine prins* ons oproept tot het herontdekken van wat werkelijk telt, biedt groepspsychotherapie ons een veilige ruimte waarin mensen kwetsbaar mogen en kunnen zijn, van betekenis voor elkaar zijn en soms een ander voor het eerst echt ontmoeten.

Net als de prins, ontdekken veel mensen in therapie bovendien dat hun 'roos' – hun kwetsbaarheid, verdriet, verlangen, boosheid, liefde – waardevol is en dat het van belang is hier verantwoordelijkheid voor te nemen. Een groep wordt een oefenplek om stil te staan bij jezelf en het contact met anderen, nieuwe betekenisgeving te ontdekken en te experimenteren met een vaak nieuwe manier van samenzijn. Spontane interactie leidt daarbij soms tot een duurzame verandering. In het bovengenoemde schuilt een hoopvolle waarheid: rampen, verhalen en therapiegroepen zijn veelal dragers van eenzelfde verlangen – een verlangen naar werkelijk contact. Als mensen niet vastraken in systemen, controle, competitie of cynisme, gaan ze vaak als vanzelf op zoek naar betekenis en verbondenheid. De vos in *De kleine prins* wilde niet lang wachten. Hij vroeg gewoon: 'Wil je me temmen?'

In dit nummer vindt u een gevarieerd scala aan artikelen. Frans van Paassen waagt zich op het nog weinig ontgonnen pad van al dan niet uitgesproken (sluimerende) seksuele gevoelens in een groep. Corine van der Veer biedt met een weldoordachte methode vastgelopen teams weer perspectief. Marc Hamburger, een van de sprekers op ons recente congres, zette zijn boeiende lezing

over de functie van taal in psychotherapie om in een artikel. Frits van Hest verdiepte zich in het wel en wee van honderdjarigen, Sandra Schruijer laat in haar column zien hoe samen zingen onze levensvreugde vergroot en Marjolein Koementas beschrijft de actuele stand van zaken op het gebied van wetenschappelijk onderzoek naar groeps-therapie.

Dit is het laatste nummer van *Groepen* in 2025. Het volgende jaar beginnen we geleidelijk aan warm te lopen voor ons jubileum in 2027. Zeventig jaar telt onze vereniging dan. Tijd om terug- en vooruit te kijken en in verbondenheid verder te gaan!

Over velen verdelen

ik hou van mensen
die weten hoe je het verdriet
van een ander even optilt
die van hun bekommernis quiches bakken
die ze zonder iets te zeggen achterlaten
op keukentafels
omdat ze weten dat verdriet vergeet te eten
die langs de weg het hoofd bogen
voor de doden
en de geliefden die zij achterlaten
die weten dat je leed kan optellen
en over velen verdelen
ik hou van mensen die na jaren nog luisteren
die begrijpen dat er voor sommigen voor altijd
een sluier over de dag ligt
die andermans doden levend houden in speeches
gedichten, odes, brieven en liedjes
die de namen blijven herhalen
en weten dat de nacht het zwaarst is
en hun telefoon aanlaten
ik hou van mensen
die bankjes plaatsen

voor de mensen die op het punt staan door te buigen
onder het gewicht van gemis
die weten hoe je een hand vasthoudt
een hoofd omhoog
en vandaag ook van een land
dat elkaar al jaren weet te vinden
en het verdriet
weet te delen

Babs Gons, 17 juli 2024

Zij schreef dit gedicht ter herdenking van de vliegcrash met de MH17.

Ten slotte, hierbij aansluitend, een meditatie van John Donne:

Geen mens is een eiland

Geen mens is een eiland,
in zichzelf besloten;
elk mens is een stukje continent,
deel van het vasteland.
Als een kluit aarde wegspoelt in zee, krimpt Europa,
of als een klip wegspoelt,
of het huis van je naaste of dat van jou.
Elk sterfgeval neemt iets van mij weg,
omdat ik deel uitmaak van de mensheid;
vraag daarom nooit
voor wie de klok luidt;
zij luidt voor jou.

John Donne (1623), *Devotions upon Emergent Occasions*, Meditation XVII. ■

Monique Leferink op Reinink

Refereren aan:

.....
Leferink op Reinink, M. (2025). Rampen, kinderlijke wijsheid en groepspsychotherapie.
Groepen. Tijdschrift voor groepsdynamica & groepspsychotherapie, 20(4), p. 5-7.