

In de gevarenzone

Verslag van de masterclass van Richard Billow, gegeven op 2 november 2012 te Breukelen op de jaarlijkse studiedag van de NVGP.

Net als vorig jaar namen acht moedige vrijwilligers, vier mannen en vier vrouwen, voor de groepsdemonstratie plaats op het podium voor in de zaal, waar het publiek in een grote halve cirkel omheen geschaard was. Anders dan vorig jaar was Richard Billow dit keer zelf ook lijfelijk aanwezig, als leider van deze gelegenheidsgroep.

De verwachtingen waren hoog, de Skype-sessie van vorig jaar had veel indruk gemaakt, wat zou er gaan gebeuren nu Billow er zelf was?

Voorafgaand aan de masterclass nam Billow de zaal mee in enkele theoretische aspecten van de kern van zijn werk. Op het podium, staande achter de lessenaar, nodigde hij de zaal uit om uit de formele opstelling (strakke rijen) te komen en met stoel en al een halve cirkel om het podium heen te vormen. Het was indrukwekkend om te voelen hoezeer de sfeer in de zaal door deze nieuwe opstelling veranderde, en meteen veel intiemer aanvoelde en verbindend werkte. Een kleine interventie met een zeer groot effect! Van afstandelijke toehoorders werden wij zo tot een meevibrende buitengroep.

In het onderstaande zal ik trachten een deel van de interacties in de groep weer te geven. NB: om reden van overzichtelijkheid komen lang niet alle interacties en niet

iedereen aan bod. Het is geen verbatim verslag. De selectie is gemaakt rond het thema schuld en eerlijkheid. Een andere observator zou wellicht juist andere aspecten belicht hebben, zie ook het hierna volgende artikel van Billow zelf.

De zitting opent met een onderhandeling over de duur van de simulatie; één groepslid (Jacob) heeft een duidelijke voorkeur voor 45 minuten, de rest van de groep lijkt voor een uur te opteren. Na Billows grap '*I signed for one hour*' wordt besloten de sessie een uur te laten duren.

Een van de groepsleden (Sophie) die ook vorig jaar in de groep zat, opent door te zeggen dat het vorig jaar makkelijker was omdat ze toen met haar rug naar het publiek zat. Billow nodigd haar en daarmee ook de rest van de groep uit de stoelen zo neer te zetten dat het voor de groepsleden makkelijker wordt: 'We zijn geen circusdieren!'

Jacob, het groepslid dat liever 45 minuten had aangehouden, geeft aan zich vernederd te voelen door de grap van Billow. Billow geeft hem de ruimte om zich te uiten, en erkent zijn gevoel.

Een ander groepslid merkt op dat het wachten voorafgaand aan deze groepssimulatie, terwijl zij hun microfoontjes kregen aangemeten, veel intiemer voelde dan nu ze

hier met elkaar op het podium zitten. Billow vraagt of de groepsleden elkaar al kenden, een belangrijk thema in iedere beginnende groep. Twee groepsleden hebben vorig jaar ook in de demonstratiegroep gezeten. Anderen kennen elkaar van de vereniging of een commissie. Een van de vrouwen (Irene) in de groep maakt een rondje en benoemt wie ze wel kent in de groep en waarvan.

Billow komt dan terug op de opmerking van Jacob die zich vernederd voelde. Deze zegt dat hij zich nu wat schuldig voelt en zegt dat hij zijn woorden terugneemt. *'Don't take it back, you explained it very well'*, geeft Billow hem mee.

Een ander vrouwelijk groepslid (Georgina) komt terug op de vraag wie wie kent in de groep. Bij het rondje dat zojuist gemaakt werd, werd zij overgeslagen. Het bracht pijnlijke herinneringen terug aan haar jeugd, overgeslagen en genegeerd worden. Irene benadrukt dat ze niet alleen Georgina, maar ook twee andere groepsleden niet genoemd heeft, en alleen degene die ze wel kende met naam genoemd heeft, op zoek naar ankers in de groep.

Georgina vraagt zich hardop af waarom ze niet gehoord heeft dat ook twee anderen niet genoemd werden. Billow beantwoordt haar vraag: 'Omdat het een belangrijk thema voor je is.'

Irene zegt zich schuldig te voelen ten opzichte van Georgina. Billow: 'Dan hebben we nu al twee groepsleden die zich schuldig voelen.'

Dit wordt meteen opgepakt door groepslid Clara, die zegt zich ook schuldig te voelen

nu. Georgina zegt dat dit niet hoeft, ze neemt het niemand kwalijk. *'Of course you do'*, zegt Billow. *'If you don't do it, I will do it for you. Blame them!'* Hij voegt eraan toe dat de anderen er maar mee moeten dealen, en benadrukt zo het thema schuld nogmaals.

Irene tracht te verbinden, en zegt tegen Georgina: 'Ik zit in het bestuur van de vereniging, ik ken je naam wel, je stond op een lijst.'

Billow tegen Irene: 'Waarom verantwoord je jezelf?'

'Ja', zegt Sophie tegen Irene. 'Je begint er zelf over, niet omdat Georgina er naar vroeg.'

Billow wendt zich tot Sophie. 'Hoe zit het eigenlijk met jou zelf, in relatie tot Irene?' Sophie antwoordt dat ze vindt dat Irene zich te klein maakt.

Georgina vraagt dan nadrukkelijk aan Irene: 'Kan je me de échte reden geven waarom je dat zei over mijn naam op een lijst?'

Billow tot Georgina: 'Je vraagt te veel.'

Georgina: 'Ik wil wel dat we hier eerlijk zijn.'

Billow: 'Wel, hier is je kans. Waar ben je zo geïrriteerd over?'

Georgina: 'Over het schuldgevoel.'

Billow: 'Daar wil je geen deel van uitmaken?'

Georgina: 'Ik voel me niet meer op mijn gemak nu. We hebben dezelfde gevoelens.'

Billow: 'Je weet niet of je welkom was?'

Dan wordt er wat gesproken over de groep van vorig jaar en deze groep. Oude groep en nieuwe groep, zelfde therapeut. Billow

vindt dat men afdwaalt en grijpt in: *'Skip the bullshit and get back to work.'*

Twee groepsleden die vorig jaar ook in de simulatiegroep zaten, spreken uit dat ze vorig jaar boos op elkaar waren, maar dat het nu beter voelt. Clara zegt dat ze zich juist minder op haar gemak voelt nu. Billow vraagt haar of dat komt doordat ze weinig aandacht krijgt en ze wel aandacht wil hebben. Er ontstaat een kleine discussie over iets wat zich buiten de groep afgespeeld heeft. Jacob geeft aan dat hij zich verveelt. Billow: *'Being bored means: I want to be involved.'* Daarmee zet hij Jacob – en in feite ook Clara – weer terug in de groep en in het groepsproces.

Er wordt wat heen en weer gepraat over de mogelijke reden van Jacobs verveling. Was het omdat er over zaken buiten de groep gesproken werd, of kwam het doordat Jacob niet over zichzelf praat? Billow komt Jacob te hulp en zegt dat je op vele manieren over jezelf kunt praten. Jacob wil vooral dat iedereen eerlijk is over zichzelf, en is van mening dat dit ook van hen verwacht wordt in deze groep.

Er valt een stilte.

Irene geeft dan aan dat ze zich gekwetst voelde over de opmerking van Georgina over eerlijk zijn. Ze wil uitleggen dat haar schuldgevoel wel degelijk eerlijk was. Billow intervieert: *'Stop explaining yourself, you are doing fine.'*

Dan staat Georgina opeens op en stapt op Irene af, en geeft haar een hand en stelt zich voor: 'Ik ben Georgina, ik ben geen naam op je lijst, maar een medegroepslid.'

Sophie vraagt waarom ze daar nu opeens

mee komt, de opmerking van Irene over zich schuldig voelen was van een half uur terug. Heeft Georgina daar al die tijd op zitten broeden?

'So what?' vraagt Billow aan Sophie. 'Het maakt me oncomfortabel', is haar antwoord. Michael vond het een agressieve daad van Georgina tegenover Irene, hij vond dat absoluut niet leuk.

Billow vertelt dat wat we hier in de groep doen, kansen nemen is, risico's nemen. Hij haalt de opmerking van Jacob aan die zich door Billow vernederd voelde en dat inbracht. *'That is what we do, we worked it out. What we do here is risky.'*

Jacob zegt dat hij het wel kon waarderen zoals Michael net zei dat hij de daad van Georgina niet leuk vond. Sophie zegt dat het voelde alsof ze in de gevarenzone kwam toen Georgina opstond en op Irene afstapte. Billow vindt dat een goede uitdrukking, de gevarenzone: het impliceert immers niet te veel maar ook niet te weinig gevaar. *'That is my job, to get you in the danger zone.'*

Sophie vraagt dan hoe het voor Georgina zelf was. 'Ook voor mij was het in de gevarenzone', antwoordt zij, en voegt daar aan toe: 'Maar Michaels boosheid is niet van mij!'

Irene vraagt Georgina of ze het deed om te verbinden. Voor haarzelf heeft het de verbinding met Georgina overigens niet vergroot. Het was vooral overweldigend.

'En het was vreemd, ik vond het eng en het maakte me boos', voegt Sophie er aan toe.

'Het was toch niet zo vreemd, waarom ben je er boos over?' vraagt Billow haar.

Sophie: 'Ik vond het aanvallend.'

Billow: *'It was dramatic! That is what it was.* (tot Georgina) *Are you a dramatic person or are you a dramatherapist?'*

Georgina bevestigt dat ze dramatherapeut is, het was een impuls om het te doen. Sophie bestrijdt dit. Michael zegt dat hij er niet van houdt als groepsleden elkaar aanvallen. Billow geeft hem terug dat hij ook geen heilige is en eerder (in dit verslag niet weergegeven) ook de aanval over zichzelf afriep. Dan is het bijna tijd, en Billow vraagt de groepsleden wat ze nog kwijt willen. Hoe gaat deze groep eindigen in de vier resterende minuten?

Het ging snel voorbij, is de algemene mening. Michael zegt dat hij het leuk vond. Billow vraagt hem of hij iets voor zichzelf uit deze sessie gekregen heeft. Michael is blij met de steun die hij van Jacob voelde. Jacob is zich meer bewust geworden van het mogelijke effect van een grapje dat de therapeut maakt, hij zal daar zelf in de toekomst meer op gaan letten. Irene was blij met de steun die ze voelde van Billow.

Billow sluit af met de opmerking dat aanvallen niet uitgelegd hoeven te worden, dit is immers groepstherapie.

Antenne

De uitnodiging van Billow aan het publiek om de stoelen dichterbij te brengen en een nogal intieme halve cirkel om hem heen te vormen, was zo natuurlijk en vanzelfsprekend dat je je afvraagt waarom andere sprekers zoiets nooit doen. Misschien moet je groepspsychotherapeut zijn, een ervaren leider van kleine en ook grote groepen, om

dit te durven doen, en vertrouwen te hebben in het effect van zo'n interventie. Door de grote groep op zo'n vertrouwenswekkende wijze te bejegenen, liet hij impliciet al zien dat hij ook wel in staat zou zijn de demonstratiegroep te hanteren.

Wat mij het meeste bijgebleven is van deze masterclass is de sensitiviteit van Billow ten aanzien van allerlei zaken die zich in de groep afspeelden, alsof hij een verborgen antenne had om dit op te pikken. Afgezien van een paar algemene vragen in het begin van de groep (*Do you know each other?*) zijn zijn interventies vooral op het individu gericht, maar tevens zo uitnodigend geformuleerd dat ook andere groepsleden erop kunnen reageren. Hij richt zich consequent op het hier en nu; opmerkingen over de Skype-sessie van vorig jaar, of over zaken die buiten de groep plaatsvonden, kapt hij snel en stevig af. Het interessante is dat door in het hier en nu van de groep te blijven, relevante informatie uit het daar en toen vanzelf naar voren komt. Georgina bijvoorbeeld vertelde ongevraagd aan de groep over haar jeugdervaringen waarbij ze buitengesloten werd. Belangrijke informatie, maar alleen in relatie tot wat er gebeurde in het hier en nu van de groep.

Bij aanvang van de groep ging het vooral – zoals in alle beginnende groepen – over je veilig kunnen voelen, wie kent wie, zijn er ankers in de groep om je aan vast te houden, hoor ik bij deze groep op dezelfde wijze als de andere doen (Georgina) en wordt mijn inbreng wel serieus genomen door de groepstherapeut en de rest van de groep. Later verschoof het thema meer naar

eerlijkheid en waarheid, zelfs toen dat met zich meebracht dat men in de gevarezone terecht kwam. Waarheid is een sleutelbegrip in Billows theorie: 'Significant truth vitalizes the self and relationships.' (Billow, 2010, p. 29)¹. 'We make truth by examining and re-examining communications in the immediacy of personal, group, and cultural-social context. In vital groups, truths – both conscious and nonconscious – are discovered, integrated, and reconfigured in the members' intrapsychic and interpersonal relationships, and in the structure and process of the group itself.' (p. 30).

De speciale setting van deze demonstratiegroep voegde uiteraard een ander thema toe: blootgesteld staan op een podium, met een grote groep van zo'n honderdvijftig collegae die toekijken, is nou niet een situatie waarin je je meteen thuis voelt (zie ook de verslagen van de deelnemers aan deze groep elders in dit tijdschrift). Zoals een van de groepsleden het verwoordde: er was meer intimiteit voor de groep aanving, toen we tezamen aan het wachten waren en onze microfoontjes opgespeld kregen.

Opvallend vond ik dat er dit jaar meer afstand tussen de demonstratiegroep op het podium en de grote groep van toeschouwers in de zaal leek te bestaan. Hoewel we veel dichterbij het podium en ook bij elkaar zaten, was er van meet af aan een duidelijke afgrenzing tussen het groepsproces op het podium en het groepsproces in de zaal. Misschien dwong de fysieke aanwezigheid van Billow zo veel respect af, dat er voor rebellie van de toeschouwers minder ruimte gevoeld werd dan vorig jaar.

Billow is snel en direct als hij vindt dat de groep afdwaalt: 'Skip the bullshit, get back to work!' Ook gaat hij de confrontatie niet uit de weg als dat nodig is ('Blame them!'), waarmee hij ook aan de groep laat zien dat onder zijn leiding conflicten toegestaan zijn en geuit mogen worden, in plaats van te wachten of het conflict zich zal aandienen. Nadat sommige groepsleden gevoelens van angst en afkeuring richting Georgina geuit hadden nadat zij op Irene afgestapt was, combineerde Billow zijn sensitiviteit en zijn directheid: 'It was dramatic, that is what it was. Are you a dramatic person or are you a drama therapist?' Deze vraag is zowel geestig als relevant. Georgina blijkt inderdaad een dramatherapeut te zijn, en dus is voor haar het handelen in een groep iets wat bij haar normale gedragspatroon behoort. Maar stel dat ze helemaal geen dramatherapeut was en wel degelijk een dramatische of theatrale kant in zich zou hebben gehad, dan nog was de vraag van Billow uitnodigend genoeg om dit toe te geven zonder zich daarbij te hoeven schamen of zich schuldig te voelen.

De drie R'en

Wat valt er te zeggen over de drie R'en, een ander sleutelement in Billows groepsprocesstheorie? Er was wellicht sprake van milde *Rebellion* toen de groepsleden op het podium hun stoelen herschikten om zich meer op hun gemak te kunnen voelen in plaats van het publiek te dienen en hen het best mogelijke zicht te geven. Georgina's daad – opstaan, naar een ander groepslid

¹ Billow, R.M. (2010). *Resistance, Rebellion and Refusal in Groups*. The 3 Ris. London: Karnac Books Ltd.

lopen en haar een hand geven – zou rebels hebben kunnen zijn, maar na gehoord te hebben dat Georgina een dramatherapeut is, is haar daad eerder als congruent dan als rebels te beschouwen. Wat dan rest is dat het inzetten van een psychodramatechniek in een verbale groep uiteindelijk wel weer een beetje rebels te noemen valt.

Er was *Refusal* ('*A willful nonparticipation in discovering or learning about psychic material, with a goal often of suspending or blocking some mental activity.*' p. 149) in de neiging van de groep om te intellectualiseren. En natuurlijk was er *Resistance* in deze groep, die het meest zichtbaar werd als groepsleden zich uitten over thema's als zich veilig voelen, hoe te beginnen, en hoe met elkaar om te gaan in deze groep.

Kunnen wij nu de Billow-methode leren als we met onze eigen groepen werken? Ik ben ervan overtuigd dat een deel wel te trainen valt, bijvoorbeeld door jezelf te forceren om in het hier en nu te blijven en je tong af te bijten als je op het punt staat om naar het daar en toen te vragen (ik realiseer me dat het vaak ook een makkelijke uitweg is voor een therapeut om naar het verleden te vragen als je niet meer weet wat te doen in de huidige situatie), of door je op het individu gerichte interventies op zo'n manier te leren formuleren dat andere groepsleden zich uitgenodigd voelen om ook te reageren. Of om meer direct te zijn als de groep een omweg maakt of afdwaalt of als mentale activiteit geblokkeerd wordt. Maar of we ook zo sensitief kunnen worden als Billow is, en deze subtiele sensitiviteit in kunnen zetten om de groep en haar leden te

helpen verder te komen, daar ben ik wat minder optimistisch over.

Tot slot: petje af voor de acht vrijwilligers die zich ten overstaan van een volle zaal bloot hebben durven geven!

Arnout ter Haar