

Een viertal verslagen van Billow-groepsleden

1. Het belangrijkste ‘akkoord’

‘De kring sluiten’. Dat was mijn eerste gedachte op het toneel tussen zeven medegroepsleden. Tegenover mij zit Richard Billow, rechts van mij is een enorm gat.

Achter en schuin voor mij een enorme hoeveelheid hoofden waarvan de nieuwsgierigheid is af te lezen.

Het gebeurt: de kring wordt gesloten. Billow, maar ook de groepsleden gaan akkoord.

Welk ‘akkoord’ is het belangrijkste?

Het is een vraag die later in deze sessie in een andere vorm weer opduikt.

De start is lastig: het gaat over een grapje dat niet gewaardeerd wordt, over de tijdsduur van deze masterclass en ik merk dat ik nog niet echt aanwezig ben.

Even later komt een opmerking van een groepslid tegenover mij knalhard binnen. Het werpt me terug in mijn schooltijd. Ik moest veel missen van school doordat ik veel ziek was. Op drie verschillende basisscholen moest ik me steeds weer ‘in de groep’ vechten.

Dit hield in dat ik er vaak niet bij hoorde: ik was weer eens langdurig afwezig en soms wisten ze mijn naam niet eens meer.

Hier in deze groep heb ik opeens het gevoel dat ik ‘overgeslagen’ word. Het doet pijn, het herinnert aan toen.

Maar ik zit hier in een masterclass... ik ben volwassen... ik hoor erbij...

Billow reageert als ik hier over durf te

praten. Hij vraagt of ik het groepslid tot wie ik me richt iets kwalijk neem. Ik durf het niet te zeggen... bang voor afwijzing?

Hij doet het voor mij. Ik bedank hem. De steun ontroert me vanbinnen. De steun van de leider.

Voor de groep is het klaar. Althans dat lijkt zo. Niemand gaat er echt op in. Ik beweeg mee met de andere thema’s die de groepsleden aanraken. Totdat iemand de situatie rondom de opmerking ‘ik heb het gevoel dat ik word overgeslagen’ weer naar voren haalt. Eigenlijk gaat het niet over mij maar het raakt mij weer.

Ik moet iets doen. Impulsief vraag ik min of meer toestemming (waarom? We werken toch in het hier en nu?) om iets uit te drukken. Mijn Engels laat me even in de steek.

Ik sta op en doe mijn ding... loop naar het groepslid toe waar het allemaal mee begon, stel me voor, noem mijn naam. Wat een sterk moment... ik geef mezelf een corrigerende ervaring. Dit heb ik nog nooit eerder gedaan. Ik voel me prima.

Maar dan reageert de groep... met boosheid, vragen.

Ik houd het sterke gevoel bij mezelf, besluit de boosheid van anderen (die over een ‘aanval’ of op zijn minst een vreemde actie praten) buiten mijzelf te houden.

Ook dat voelt goed.

Richard neemt het weer voor mij op. Het is

niet vreemd wat ik net deed. Het hoort bij mij: geen dramatisch mens maar een dramatherapeut. En drama betekent gewoon doen.

Weer ervaar ik steun en na afloop ben ik vooral bezig met de twee momenten waarin juist de groepstherapeut het voor mij opnam. Zó voelt dat: goed en beschermd. Ik trek de lijn door naar mijn eigen groepen. Dit is wat we kunnen bieden als groepstherapeut.

Iets anders is de steun van groepsgenoten.

Die ervoer ik achteraf in het nagesprek met twee ervan. Voor mij maakt het duidelijk dat steun van de groepstherapeut belangrijk is maar dat die van groepsgenoten nog veel meer doet.

Mijn eigen leertherapie is lang geleden. Ik ben dankbaar weer iets daarvan ervaren te hebben en dank mijn medegroepsgenoten en Richard Billow voor deze uitzonderlijke ervaring vandaag.

Gerian Dijkhuizen

2. Was hij er wel helemaal bij?

Terugblikkend op de groepsbijeenkomst met Billow merk ik dat ik er verschillende, enigszins tegenstrijdige gevoelens en gedachten over heb.

Laat ik beginnen te zeggen dat ik Billow steunender vond dan ik had gedacht, ik was telkens verrast op de momenten dat hij steun bood. De spanning die ik aanvankelijk voelde deed me erg denken aan de eerste keren van mijn leergroep, die ik me nog goed kan herinneren. Vrijwel aan het begin bood Billow zijn excuses aan voor het feit dat hij een grap over een van de groepsleden had gemaakt. Daardoor voelde ik mijn angst meteen zakken: we zitten hier met een mens (en niet met iemand die zich boven ons stelt). Ook steunde hij mij, toen een aantal groepsleden mij bevroeg over en commentaar leverde op mijn schuldgevoelens in reactie op een medegroepslid dat

zich door mij buitengesloten voelde. Later zei hij hierover dat hij me vooral had willen laten inzien dat ik mezelf niet hoefde uit te leggen, dat ik mocht voelen wat ik voelde zonder daar een verklaring voor te hoeven afleggen, maar dat was niet het belangrijkste effect dat zijn interventie op me had: ik voelde me vooral beschermd. Wellicht was dat ook meer waar wij / ik als beginners mee bezig waren: is het hier veilig? Het meest opgelucht was ik toen Billow haar steunde toen ze commentaar kreeg op het feit dat ze was opgestaan en me een hand had gegeven, om mij duidelijk te maken dat ze niet alleen iemand was die op mijn lijstje stond, maar een persoon van vlees en bloed. Hoewel ik natuurlijk blij was dat anderen het voor me opnamen, was ik niet erg in de war van wat zij deed. Ik had ervaren dat ik door mijn uitspraak dat ik in

het bestuur zit en haar naam af en toe voorbij zie komen, haar niet had gerustgesteld, maar de zaken eerder erger had gemaakt. En ik voelde natuurlijk dat er nog spanning tussen ons was. Alhoewel ik wat overdonderd was door haar actie, vond ik het geen ernstige grensoverschrijding. Billow bestempelde haar actie als normaal, en wist zo de reacties van anderen weer in te dammen.

Over het algemeen gaf Billow het gevoel niet onder de indruk te zijn van agressie, hij normaliseerde die, en liet voelen dat je die kunt verdragen en daarna weer door kan met elkaar en met jezelf.

Ik was daarnaast ook wel wat teleurgesteld in de manier waarop Billow de groep leidde. Wellicht zat dat in de verwachtingen die ik naar aanleiding van zijn optreden vorig jaar had, waar ik hem, vanuit het publiek natuurlijk, scherper vond dan dit jaar. Of werd de teleurstelling al gevoed

door de naar mijn idee weinig bezielde lezing die hij daarvoor had gehouden, waarbij ik regelmatig afhaakte vanwege zijn wel erg abstracte – regelmatig van het papier voorgelezen – theoretische uiteenzettingen. Ik had hem alerter, misschien actiever verwacht in de groep. Natuurlijk besef ik me dat de tijd die we hadden erg kort was voor de groep en voor hem om elkaar beter te leren kennen, maar ik heb niet veel opmerkingen van hem gehoord over interacties tussen groepsleden of over waar de groep wat hem betreft mee bezig was. Het voelde ook alsof we wat aan ons lot overgelaten werden, alsof hij er niet helemaal bij was. Dat gevoel hoort natuurlijk ook bij de spanning van een openliggende groep die voor het eerst bij elkaar komt en al zoekende zelf haar manier van werken vorm moet gaan geven, maar toch...

Ingrid Krijnen

3. Leren door te doen

Gedachten tijdens de groep:

‘Zal ik wat zeggen, maar wat zal ik eens zeggen? Maar moet ik die Billow wel? Toch een beetje een gladde man, zoals-ie daar zit met zijn uitgestreken gezicht. O, wat-ie nu zegt is wel heel okay, volgens mij keek-ie ook wel vriendelijk naar mij. Trouwens die man naast mij begint behoorlijk de eerste viool hier te spelen, wat denkt-ie wel, dat-ie

meteen hier de leukste is? Maar hij is ook eigenlijk best geestig, hoe steek ik daar eigenlijk bij af? Hé, daar zegt iemand dat-ie het leuk vindt om bij mij in de groep te zitten, wat een aardige gast! Dat ga ik hem eens zeggen! Hé, wat doet ze nou naast me? Ze gaat echt opstaan en die ander een hand geven. Joh, dat hoeft helemaal niet, maak je niet druk om die andere vrouw! Komt wel

goed. O, is het al afgelopen? Nou dat is ook snel, we waren net een beetje begonnen, ik had nog wel een tijdje door willen gaan.'

Observaties achteraf:

Ik voelde me iets vertraagd in mijn reacties en bewegingen, volgens mij een beetje dissociatie. Verbazingwekkend hoe sterk mijn gevoelens voor de andere groepsleden wisselden. Genegenheid, vijandigheid, jaloezie, trots, angst, minachting, in een bonte stoet bleven ze voorbijkomen.

Ook opvallend hoe anders mijn tijdsbesef was: blijkbaar zat ik echt in de *flight-fight*-modus, de tijd vloog voorbij tijdens de groep. En naderhand kwam mijn tijdsbesef van het wat rustiger alledaagse functioneren weer naar voren: hé, waar was ik het voorbije uur, heb ik iets gemist? Jazeker heb je wat gemist,

maar jij kunt er nog veel aan terugdenken. Wat een bijzondere ervaring om weer eens helemaal nieuw in een psychotherapie-groep te starten (ook al is het maar een uur), en te ervaren hoe spannend dat is. Het was spannend dat Billow de interactie steeds persoonlijk en in de groep hield. Het stelde me gerust hoe hij aanvallen in de groep niet liet passeren, maar steeds benoemde en onderzocht. Ook al betrof het anderen, ik voelde me daardoor gedekt.

Zoals met alle leuke dingen in het leven: groepstherapie leer je door te doen. Dank je wel studiedagje, voor een memorabele dag. Dat er nog veel van zulke NVGP-studiedagen mogen volgen!

Barend van der Kar

4. Mocht ik wel meedoen?

Voor het eerst was ik op de studiedag van de NVGP. Ook nog deelnemer aan de groep van Billow op het podium! Ik voelde angst in mijn buik: iedereen kende elkaar al via de NVGP, mocht ik wel meedoen?

In de lunchpauze bemerkte ik mijn strategie: alvast een praatje maken met de enige andere deelnemer aan de demonstratiegroep die ik kende uit een ander netwerk. Bij het aanbrengen van de microfoons zag ik de andere deelnemers. Opgelucht bleek ik nog een andere deelnemer te kennen van naam via telefoon en mail. Iedereen

wisselde uit wie vorig jaar al had meegedaan en hoe spannend het nu was. In mijn nam de spanning toe toen bleek dat heel wat deelnemers vorig jaar al hadden deelgenomen aan een sessie met Billow.

Mocht ik wel mee doen?

Op het podium liep de spanning verder op. Ik wilde graag zichtbaar zijn maar voelde een groot risico zomaar schietschijf te worden. Jaloers was ik op anderen die meer zeiden zónder schietschijf te worden. Gelukkig kreeg iemand anders die positie. Ik kon meer in de luwte iets melden over mijn jaloezie.

Billow reageerde altijd op degene die iets zei. Zijn ogen werden vergroot door zijn brillenglazen, dus ik voelde me telkens gezien. Dat was geruststellend.

Toch zakte de angst niet, integendeel. Met elke grap werd de stilte die erop volgde enger. Ik werd steeds banger voor elk groepslid apart: wat zou iemand tegen mij gaan zeggen? Hoe dachten de anderen over mij en over elkaar? Wat was er op het podium over van het gevoel een groep te zijn toen de microfoons werden aangebracht? Voor mijn neus speelde zich letterlijk dezelfde vraag af: mocht de deelnemer nou meedoen van de andere deelnemer of niet? Billow reageerde op elke deelnemer afzonderlijk. In mijn buik zat een knoop.

Billow deed zelf graag mee. Alsof hij zelf liever als deelnemer in de groep wilde zitten... Of zorgde hij toch voor het ontstaan van een groepsgevoel? Ik bleef in verwarring.

In de nabespreking ontwarde iemand uit het publiek mijn knoop door de aandacht te vestigen op het ontbreken van een interventie op de groep als geheel. Billow had zelf wel op de met niet-mee-mogen-doen bedreigde deelnemer gereageerd, maar niet de overige groepsleden gevraagd de ervaring te delen. Dat groepslid bleef zich buiten de groep geplaatst zien en stelde een daad. Billow vroeg de anderen naar hun mening. Er ontstonden twee subgroepen. Weg was het groepsgevoel.

De toehoorder uit het publiek heelde de tweespalt die was ontstaan door de twee zijden van dezelfde medaille te benoemen. Als groepsleden konden we ons daar allen

in herkennen. De verklaring klopte als een bus. Ik was opgelucht. Er zou weer een groepsgevoel kunnen ontstaan.

Christelle van der Meer