

De ervaringsgroep

Verslag van de masterclass van Molyn Leszcz na zijn lezing op het NVGP-congres van 8 november 2013.

Prof. dr. Molyn Leszcz is psychiater in het Mount Sinai Ziekenhuis en hoofd van het Groepstherapieprogramma aan de universiteit van Toronto. Hij geeft deze middag een lezing over het interpersoonlijke model van psychotherapie 'The Effective Group Psychotherapist'. Hij spreekt over de centrale rol van de therapeutische alliantie en cohesie en de noodzaak van het doen van procesinterventies om de groep in het hier-en-nu te houden. Ook besteedt hij aandacht aan manieren om algemene therapeutische factoren te verbeteren. Leszcz is co-auteur van de vijfde editie van het boek *The Theory and Practice of Group Psychotherapy* van Irvin Yalom. Na zijn lezing leidt hij een masterclass waarbij vrijwilligers deelnemen aan een ervaringsgroep van een uur. Bij het luisteren naar Leszcz ontstaat al meteen het gevoel dat je bij hem in de groep in goede handen bent, mede door de praktijkvoorbeelden die hij in zijn lezing heeft gegeven. Ook het publiek lijkt vertrouwen te hebben in een goede afloop. Dat moet de deelnemers aan de ervaringsgroep gesterkt hebben, er blijkt een zeer open groepsessie te kunnen plaatsvinden.

Op het podium

De groep vrijwilligers heeft plaatsgenomen op het podium en Leszcz geeft aan dat de

ervaringsgroep kan beginnen. Er valt een stilte. Leszcz geeft ruimte en merkt dan op dat het altijd moeilijk is om te beginnen. Een groepslid noemt eigen onzekerheid en angst. Leszcz valideert dit en vraagt of hij denkt dat hij de enige is die op dit moment deze gevoelens ervaart.

Een vrouwelijk groepslid deelt dat haar man juist van de IC-afdeling is. Deze situatie houdt haar bezig terwijl ze tegelijkertijd deelneemt aan de groep. Er wordt empathie gevoeld en geuit. Er is waardering voor het feit dat ze nu deelneemt aan deze ervaringsgroep.

Een groepslid benoemt de ervaren ongelijkheid tussen groepslid en therapeut. De therapeut zal hem raken maar andersom niet, en als dat wel zo is, zal de therapeut dat niet laten merken. Leszcz wil als therapeut graag bij zijn naam genoemd worden en vraagt de deelnemers elkaar ook bij de naam te noemen. Hij maakt duidelijk wat verwacht wordt van de beginnende groep.

Een groepslid zegt dat ze nog niet weet wat ze wil delen in de groep. Er ontstaat naar aanleiding van de inbreng over de partner die op de IC lag, een voorzichtige en gelijkwaardige uitwisseling over ervaringen met verlies. Diverse groepsleden vertellen over eigen ervaringen, er wordt met respect op elkaar gereageerd. Een groepslid zegt zich

schuldig te voelen omdat hij ouder lijkt dan sommige andere deelnemers, terwijl zijn ouders nog leven. Het gesprek gaat verder over gemis of dreigend gemis van geliefde familieleden of partners, maar ook over ervaren verplichtingen in familierelaties.

Leszcz vraagt hoe de groep tot dusver voelt. Zijn houding is heel rustig. Hij biedt ruimte voor het gesprek en biedt veiligheid door aanwezig te zijn met zijn aandacht. Hij doet af en toe een interventie. Hij vat samen: we spreken over belangrijke relaties, relaties die verloren zijn, behouden zijn en relaties die kwetsbaar zijn.

Een groepslid vindt dat iedereen zo voorzichtig is. Het vrouwelijke groepslid zegt het lastig te vinden dat ze haar tranen heeft laten zien. Het lijkt te gaan over veiligheid, versnelling en vertraging. Leszcz vraagt wat het risico is van huilen. Raakt het aan schaamte? Zij vertelt dat ze aanvankelijk nog weinig voelde, maar nu juist wel voelt. Leszcz vraagt haar of het moeilijk was om naar het congres te komen. Zij zegt dat na zoveel dagen van zorg, het hier kunnen zijn meer een opluchting dan een belasting lijkt te vormen.

Leszcz stelt voor om van het daar-en-toen de overstap te maken naar het hier-en-nu. Wat gebeurt er tussen ons? Een groepslid benoemt dat er nog twintig minuten resten. Hij vraagt zich af wat hier kan ontstaan en of hij wil participeren of niet. Een ander groepslid nodigt hem uit het contact aan te gaan met de groep en met zijn eigen emoties. Leszcz geeft aan dat hij een keuze heeft: 'being an actor' of 'being acted upon'. Hij wil graag weten waar het groepslid voor

kiest. Het groepslid geeft aan liever de therapeut te willen zijn dan groepslid. Anderen vragen hem of hij graag gezien wil worden, of dat hij zich juist alleen voelt. Leszcz stelt dat hij denkt dat het groepslid niet de enige is met deze wens. Immers, men kan bekend zijn met 'being deprived in the receiving role, not in the role of the therapist'.

Leszcz vraagt aan een groepslid dat eerder in de sessie had verteld bang te zijn het zicht op anderen te belemmeren door zijn lengte: 'Voel je je nog steeds te lang, alsof je te veel ruimte inneemt?' Een vrouwelijk groepslid vertelt deze man bescheiden en sensitief te vinden, en zeker niet te vinden dat hij teveel ruimte zou innemen. Leszcz vraagt hem of hij er bewust aan moet denken vriendelijk met zichzelf om te gaan. Klopt het dat dat bij hem niet vanzelf gaat? Het groepslid bevestigt dat en invalideert zichzelf hierom. Leszcz vraagt of hij dat aardiger tegen zichzelf kan zeggen, zonder invalidering. Een ander groepslid vertelt dat hij moet glimlachen omdat Leszcz het groepslid zo aardig uitnodigt. Hij merkt bij zichzelf op dat hij zich voedt met deze vriendelijkheid. Leszcz benoemt dat er nog tien minuten tijd over zijn.

In de sessie wordt competitie ervaren met Leszcz door enkele groepsleden. Er wordt teleurstelling geuit over zijn leiderschap. Ook is er verrassing dat Leszcz vriendelijkheid uit tegenover 'zijn uitdaggers'. Vaak lijken competitie en compassie niet samen te gaan. Leszcz wijst een groepslid erop dat zijn competitiviteit hem niet hinderde om iets aardigs tegen de therapeut te zeggen.

Een groepslid constateert dat hij zich evenzeer gezien voelt als dat hij zichzelf heeft laten zien in deze sessie.

Leszcz merkt op dat we door de tijd heen zijn. Hij verontschuldigt zich dat de groep moet stoppen en bedankt de groepsleden voor hun deelname.

Nabespreking

In de nabespreking komt ter sprake dat er veel cohesie was aan het begin van de groepsessie en dat er in het tweede deel meer spanning ontstond. In het tweede deel lag de nadruk meer op het ervaren in het hier-en-nu, met elkaar. Relaties hoeven niet lang te duren om betekenisvol te kunnen zijn. In heel korte tijd ontstond er een uitwisseling met een hoog intimiteitsgehalte. Dit duwde mensen uit hun comfortzone. Leszcz benadrukt dat het belangrijk is om naar het hier-en-nu te gaan wanneer dat mogelijk is. De therapeut moet daartoe blijven uitnodigen, anders blijft een groep makkelijk bij het daar-en-toen. De vrouwen waren actief in het eerste deel van de groep en in het tweede deel moest de therapeut meer moeite doen om de mannen erbij te krijgen. Er was een groepslid in het midden gaan zitten om, zoals hij zei, het overzicht te houden. Leszcz zei dat het voor het eerst was bij een demonstratiegroep dat hij zelf niet in het midden zat omdat die plek al was ingenomen. Het thema competitie kwam in de groep al vlot naar voren. De vraag was of de therapeut zijn leidende rol mocht innemen en hoe andere groepsleden zich mochten verhouden tot hem, welke plaats

mochten zij innemen? Leszcz liet zich niet van de wijs brengen en reageerde op de uitdaging met compassie. In groepen dienen vrouwen, zo stelt Leszcz, te werken aan meer ruimte innemen en mannen aan het laten zien van meer tederheid en zachtheid. Uitgangspunt is in een groep: ieder van ons wil gezien worden! Dat geldt voor de deelnemers in de groep maar ook voor de therapeut. En, alles wat in de groep gezegd wordt is betekenisvol tenzij anders blijkt. In de groep zorgen twee factoren samen voor effect: emotionele activering en leren. De therapeut is daarbij de tijdsbewaker. De therapeut probeert ruimte te geven en te interveniëren voordat iets te ver gaat. Hij checkt bij groepsleden, en zo nodig nog eens, of het goed gaat of niet. Het intimiteitsniveau kan hoog zijn en zich dan weer terugtrekken. Het is een patroon zoals bij eb en vloed. Hij vraagt regelmatig in zijn groepen: hoe voelt het nu in de groep? In goede groepen zorgen leden voor elkaar. Wat kun je doen tegen het ontstaan van een slechte groep? Een goede voorbereiding en regelmatig uitleggen wat de bedoeling is van de groep. Opgemerkt wordt dat er nooit genoeg aandacht is en dat een groepslid zoveel aandacht neemt als hij kan. Leszcz stelt dat dit een probleem is en zeker besproken moet worden! Gewaardeerd wordt zijn rustige houding: ondersteunend, helpend, goed luisterend en hij onthield ook goed wat er was gezegd. Leszcz stelt dat therapeuten als eenden zijn: aan de oppervlakte is het rustig maar onder water wordt er hard gewerkt!

Silvia Pol