

# Large Group Experience

Verslag van de masterclass van Haim Weinberg op het NVPG-congres op 13 november 2015.

‘Bereid je voor op de Large Group Experience!’ stond er in de studiedagfolder te lezen bij de aankondiging van Haim Weinbergs masterclass. Dat klonk nogal dreigend, maar maakte ook meteen nieuwsgierig. Want wat is een eigenlijk, een Large Group? Zelf kende ik het fenomeen alleen van horen zeggen, waarbij mij vooral selectief was bijgebleven dat een Grote Groep een zeer snelle regressie teweegbrengt die aan het psychotische kan raken.

Groepspsychotherapeuten werken over het algemeen met kleine groepen, van acht tot twaalf personen, met een focus op het hier en nu, waarbij maatschappelijke en politieke thema’s nauwelijks aan bod komen. In zogenoemde Grote Groepen komen volgens Haim Weinberg deze maatschappelijke thema’s, die wij bewust en onbewust met ons meedragen, wel aan de orde, doordat ze in het proces komen bovendrijven en zo zichtbaar worden. Vaak zijn deze thema’s ook verbonden aan de trauma’s van een samenleving. De Grote Groep is nog veel meer dan een kleinere therapiegroep een microkosmos, die vanwege diversiteit en heterogeniteit niet alleen een representatie is van de samenleving, maar feitelijk de samenleving is.

Deelname aan een Grote Groep geeft de mogelijkheid om inzicht te krijgen in je

eigen sociale rollen, vergroot je bewustzijn van processen binnen organisaties of de samenleving, en helpt de meer onbewust gestuurde gedragingen beter te begrijpen. Het is een uitdagende ervaring, die provocatief en leerzaam kan zijn, maar ook sterke gevoelens als angst, rivaliteit, jaloezie kan oproepen, of juist sterke gevoelens ergens bij te horen zonder eigenheid te verliezen (vrij naar Weinbergs introductie bij zijn presentatie).

## De binnenring

Met dit in het achterhoofd begaf ik mij na de lunch naar de congreszaal. Was de opstelling bij het ochtendprogramma nog traditioneel, met alle stoelen in rijen naast en achter elkaar, gericht naar het podium waar de spreker stond, nu waren de stoelen in concentrische ringen opgesteld, met een kleine binnenring van tien stoelen, en wat grotere ring eromheen met zo’n twintig stoelen, en daaromheen nog drie ringen om plaats te bieden aan de in totaal 140 congresgangers. Ik voelde een lichte neiging in de binnenring plaats te gaan nemen, maar koos voor een veiligere optie op de derde rij. Ik was kennelijk niet de enige die er zo over dacht, de binnenring bleef leeg. Zelf

zat Weinberg als moderator van deze Grote Groep op de derde rij. Na een korte inleiding stelde hij voor het samen te gaan ervaren en vroeg (voertaal Engels) hoe het was om in deze ongebruikelijke setting te zitten. ‘Goed’, werd er meteen geroepen, gevolgd door varianten als ‘samen, prettig’ et cetera. Maar er waren direct ook andere geluiden te horen: ‘onveilig, blootgesteld, angstopwekkend’. Het blijkt niet voor iedereen even goed te verstaan is wat er gezegd wordt. Als iemand in de buitenring wat zegt is dat voor degenen meer in het midden soms moeilijk te verstaan, zeker als de spreker ergens achter je gezeten is, terwijl opmerkingen vanuit het centrum door de buitenring niet altijd goed gehoord worden. Iemand stelt voor om te gaan staan als je wat wilt zeggen, en ander suggereert het gebruik van microfoons, maar hier wordt geen gevolg aan gegeven. Dan merkt iemand op dat de binnenring leeg is, en dat dat storend is. Eén vrouw staat vervolgens op en neemt plaats in de binnenring, waarbij ze zegt dat ze hoopt dat ze niet alleen blijft. Ze krijgt meteen gezelschap van een paar anderen, ook van mijzelf (nu pas durf ik mijn oorspronkelijke behoefte om daar te gaan zitten uit te voeren), zodat we er uiteindelijk met drie vrouwen en vier mannen zitten, en nog steeds met twee lege stoelen. De motieven om daar te gaan zitten zullen voor ieder verschillend zijn geweest. Twee mannen die van de achterste rij gekomen zijn, geven aan slechthorend te zijn, en niet mee te kunnen doen als ze achteraan zouden blijven zitten. Mijn eigen reden om er te gaan zitten heeft meer te maken met dat ik doorgaans liever

achter de coulissen werk dan in de spotlights te staan, en dit leek me een kans om eens met ander gedrag te experimenteren.

## Opstand

Ergens in het midden vindt een kleine opstand plaats. Een man draait zijn stoel om, om ter plekke een kleine groep te vormen, waar men met elkaar in het Nederlands kan praten, zodat iedereen in die groep het kan verstaan. Er wordt gelachen, maar zijn actie krijgt geen gevolg. Later neemt ook hij in de binnenring plaats om het beter te kunnen horen.

De aanwezigheid van de mensen in de binnenring roept van alles op in de rijen erachter. Met name vanaf de buitenring wordt er stevig uitgepakt: ‘Zij hebben nu een bevoorrechte positie, zij horen beter wat er gezegd wordt, zij zitten in het centrum van de activiteit, en zitten ook nog dicht bij de moderator’ (die overigens slechts incidenteel het woord neemt). Uiteraard riep dat een tegengeluid op vanuit de binnenring: ‘Je had toch zelf ook in het midden kunnen plaatsnemen, bij aanvang al, en bovendien, er is nog steeds plaats.’ Ook daar wordt meteen op gereageerd: ‘Er is toch geen plaats voor iedereen in die binnenring?’

Door de setting en alles wat de groep erop projecteert is er dus meteen sprake van een sterke en misschien wel rigide dichotomie: zij die in het midden zitten en zij die aan de periferie zitten. Dat thema blijft het gehele eerste uur hangen en werkt ook door in het tweede deel: erbij horen versus erbuiten staan; actief een plaats durven opeisen of

afwachten; geprivilegieerd zijn of op achterstand staan.

Het thema lijkt zich als een olievlek te verspreiden, en nu worden ook andere dichotomieën benoemd. Iemand merkt op dat er meer mannen in de binnenring zitten dan vrouwen (terwijl het een vrouw was die als eerste plaatsnam, gevolgd door twee andere vrouwen, en drie, later vier mannen). Verschillen worden dus ook snel uitvergroot, zelfs als niet iedereen dat op dezelfde wijze ervaart. Vanuit de tweedeling tussen zij die bevoorrecht zijn en zij die buiten de boot vallen, komen ook ander thema's bovendrijven, van de vluchtelingenproblematiek tot de zwartepietendiscussie (die overigens snel door iets anders overgenomen werd, misschien was dat nog te ingewikkeld en te bedreigend om in zo'n grote groep te bespreken?).

Er werden pogingen gedaan om de harmonie in de grote groep te bewaren ('Zullen we weer samen gaan zingen, zoals we de dag begonnen zijn?'), en een man uit de binning (voelde hij zich aangesproken door de kritiek vanuit de buitenring?) gaf zijn plek op om elders in het midden te gaan zitten. Ook het streven naar harmonie binnen de groep riep een tegengeluid op: hoe kunnen we ooit een groep vormen als we niet mogen verschillen van elkaar? Pas als we durven te verschillen en elkaar gaan leren kennen door ons uit te spreken en de verschillen te accepteren kan er sprake zijn van meer verbondenheid. Een volgend thema werd voelbaar: mag en kan je autonoom blijven, trouw aan je eigen identiteit, terwijl je ook onderdeel bent van zo'n grote ongestructureerde massa die je meevoert?

## **De benen genomen**

Na een uur werd er onderbroken voor de theepauze. Van tevoren waren er heldere instructies gegeven: ga in stilte naar de foyer waar de thee geserveerd wordt, neem je thee en neem weer plaats in de grote zaal. Maar op het moment van de pauze ontstond een kakofonie van gesprekken, ik heb niemand in stilte naar de theebalie zien lopen. De behoefte aan ontlading was kennelijk enorm.

Wat opviel na de theepauze waren de vele lege plaatsen in de zaal. Nu gebeurt het wel vaker bij studiedagen dat men op een vrijdagmiddag na de pauze – en de verkregen accreditatie – de benen neemt om aan het weekend te beginnen of de avondspits voor te zijn, maar mijn indruk was dat er dit keer meer mensen weggegaan waren dan anders. Was het te bedreigend, te angstig, te onaangenaam?

## **'Ophouden nu!'**

Het tweede deel kwam wat stroef op gang en dat bleef ook enigszins hangen. Een van de deelnemers stond uitgebreid stil bij een ander onderscheid waar ze zelf vaak last van had: zij die uit een welvarend en academisch milieu komen, voor wie een heleboel zaken vanzelfsprekend lijken te zijn, en zij die dat niet hebben meegekregen van thuis en er dus ook niet op kunnen terugvallen. Hoewel het thematisch aansloot bij het eerste deel, was het nu meer een persoonlijke inbreng zoals je die in een kleinere (therapie)groep zou doen. De hoeveelheid tijd die hiermee gepaard

ging, wekte wrevel en agressie op, en werd uiteindelijk door een ander afgekapt met de woorden: 'Ophouden nu!' (of werd er toch geroepen: 'Kop houden nu?') Dat was wat ik namelijk zelf meende te horen). Desondanks bleef het erover gaan, ook omdat later iemand zich bezorgd afvroeg hoe het nu met het haar was nadat haar zo stellig de mond gesnoerd was. Het bleef hierna zoeken naar een juiste vorm.

Zelf voelde ik een zekere urgentie om weer van het persoonlijke naar het maatschappelijke te komen, maar hoe dat te bewerkstelligen wist ik niet. Ook anderen verwoordden dit, bijvoorbeeld door de hoeveelheid resterende tijd te benoemen en dat die goed benut moest worden. Misschien was er ook behoefte aan een soort *closure* of verlossing, een troostend woord aan het einde van zo'n intensieve ervaring, maar dat bleef uit, en dat was overigens ook niet waar deze Grote Groep-ervaring voor bedoeld was.

### **Squashballetje**

Weinberg merkte na tien minuten in het eerste deel al op dat er hier ontzettend veel gebeurde (de migratie naar de binnenring, de agressie die dat opriep) en dat er wellicht wat meer gereflecteerd zou mogen worden. Daar had ik zelf ook veel behoefte aan, ik zou het prettig gevonden hebben als het af en toe stil was, maar er werd steeds op elkaar gereageerd, en zo leek het woord als een squashballetje door de ruimte te stuiteren en je te dwingen steeds weer een andere positie in te nemen.

Na afloop tijdens de borrel hoorde ik zeer

uiteenlopende reacties op deze ervaring in de Grote Groep. Zelf was ik positief. Misschien was het onwennigheid en zoeken naar een vorm (hoe voorkom je dat het toch een soort therapie in een grote groep wordt) om je in dit fenomeen staande te houden, maar ik vond het indrukwekkend te zien hoe snel de dichotomieën vanuit ons collectief maatschappelijk onbewuste boven kwamen drijven. Weinbergs aanwezigheid vond ik geruststellend, en ook al intervenueerde hij spaarzaam, wat mij betreft was dat voldoende. Wel vroeg ik mij af of het anders verlopen zou zijn als we ons in het Nederlands hadden kunnen uiten. Misschien wat minder aarzeling of vertraging bij het zoeken naar de juiste nuancerings in woordkeuze in het Engels? Ik weet dat er NVGP-leden zijn die meer ervaring met Grote Groepen hebben en dit heel goed zelf zouden kunnen leiden als moderator. Van mij mag het een vast onderdeel van de studiedag worden, maar dan liever helemaal aan het begin van de dag, en misschien met een plenaire afsluiting ter reflectie aan het einde van de dag. En zonder pauze, maar bijvoorbeeld één of anderhalf uur aaneengesloten. Dan krijgen we vast een helder beeld van wat er binnen de NVGP en onder groepstherapeuten leeft.

En mijn plaats in de binnenring? Eigenlijk zat ik daar wel lekker, en ik voelde me niet aangesproken door de 'bevoorrechte positie'. Maar dat is iets waar ik me al heel lang bewust van ben ik als naar mijn patiënten luister, de krant lees of het journaal bekijk.

Arnout ter Haar