



De mens is een bundel verzwegen verhalen

Een verslag van de huiskamersessie
met John Schlapobersky op zaterdag
24 maart 2018 in Utrecht.

Door Hermieke Kuiper

Daags na zijn optreden op het congres van de NVGP op 23 maart is er een huiskamersessie georganiseerd met John Schlapobersky. Veertien deelnemers komen bijeen in een werfkelder in Utrecht. We besluiten al snel, op voorstel van Schlapobersky, om een ervaringsgroep te vormen en deze dag vier groepsessies te doen en het laatste halfuur te gebruiken voor reflectie. Het wordt een intensieve, waardevolle dag. De deelnemers zijn allemaal mensen met groepservaring als therapeut of coach. Vrouwen van 50+ vormen de meerderheid, er zijn drie mannen en er is een jongedame van 26 jaar. De oudste deelnemer is 72 jaar. Schlapobersky is opgelucht dat er niets beschadigends is gebeurd op het congres met de demonstratiegroep. Hij vindt de situatie op een podium met een halfgeopende groep kwetsbaar, vertelt hij, maar met deze groep voelt hij dat niet zo. Hij schat ons in als sterke mensen. Daarmee geeft hij ons vertrouwen en verantwoordelijkheid voor het proces.

Structuur

Een aantal thema's uit zijn lezing en uit zijn boek komen op deze sessie in de praktijk naar voren. Ik wil er in dit verslag twee uitlechten. Elke nieuwe groep begint met de structuur, dan volgt het proces en daarna de inhoud. Deze trias vormt de dynamische

elementen van een groep. In deze groep begint het met het noemen van de grondregel over vertrouwelijkheid, het regelen van de omstandigheden, zoals de temperatuur en de planning voor de dag. In het midden van de groep staat een bos bloemen op een plateau. Sommigen vinden dit niet prettig, anderen vinden het juist fijn ernaar te kunnen kijken. Het blijkt met nabijheid te maken te hebben. Uiteindelijk blijven de bloemen in de ochtend staan en worden ze in de middag weggezet. We kunnen dan iets meer nabijheid verdragen. Een ander – meer inhoudelijk – aspect van de bloemen blijkt dat het lelies zijn (weliswaar oranje) die associaties met rouw oproepen bij sommigen en daarvoor enige afkeer.

In antwoord op een vraag zei Schlapobersky op het congres dat voor een procesgroep elk aantal tot twaalf geschikt is, zodat je als je de groep rondkijkt iedereen in één blik kan opnemen. Inderdaad blijkt vijftien daarvoor net wat veel. Dat het wel tot een waardevolle ervaring komt, is denk ik te danken aan de kwaliteit van Schlapobersky als therapeut en de ervaren deelnemers. Zelf werk ik met mijn groepen in een ovaal omdat de ruimte te klein is voor een cirkel en ik realiseer mij nu weer hoe beperkend dat is voor het contact. Iedereen stelt zich kort voor. Iedereen moet zijn stem vinden in een groep, zich durven laten horen, en je voorstellen maakt hiermee een begin.

Proces

Na de structuur gaat het over onderlinge banden en subgroepen. Veel deelnemers kennen wel iemand uit de groep. Sommigen werken met elkaar samen als groepstherapeut. Enkelingen kennen niemand. Drie deel-

nemers zijn niet bij het congres geweest en als Schlapobersky voorstelt verder te bouwen op de ervaring van gisteren, voelen zij zich buitengesloten. Schlapobersky vertelt

Drie deelnemers voelen zich buitengesloten als Schlapobersky refereert aan het congres, waar zij niet bij waren

in de reflectie dat hij dit een vergissing vindt van zichzelf. Hij heeft zich niet gerealiseerd dat niet iedereen erbij is geweest. Gelukkig wordt dit benoemd en daarmee hersteld. Het blijkt een productieve crisis. Schlapobersky vertelt expres de spanning in het begin op te laten lopen. Hij creëert een vacuüm door niet zo actief te zijn en demonstreert zo meesterlijk hoe je aandachtig stil kunt zijn. In zo'n vacuüm gaat iedereen reageren op een voor hem of haar karakteristieke manier. Zo komen bepaalde patronen naar voren. Dit gebeurt inderdaad: sommigen raken geïrriteerd, anderen worden (te) behulpzaam. Tijdens dit geharrewar over erbij horen of erbuiten staan, worden ook nieuwe connecties ontdekt. Sommigen hebben dezelfde opleiding buiten de psychologie, anderen herkennen een reactiepatroon bij elkaar. Zo kan iedereen erbij gaan horen en komt er ruimte om naar de inhoud over te gaan.

Inhoud

Het begint over ons werk. Velen voelen zich uitgeput door het altijd maar luisteren en

aandacht geven in het werk. Hoe kan je het werk licht en speels houden en energie overhouden? De organisaties waarin we werken blijken een grote rol te spelen bij het zich uitgebuit voelen, een vergelijking met de prostitutie viel. Zo wordt het onderwerp uitgediept door het te delen en wordt de stap naar het persoonlijke leven gemaakt, waar de gevoelens van uitputting ook hun effect hebben. Het onderwerp loopt van uitputting naar emotioneel tekortkomen naar het verlangen naar liefde en liefde missen, wat een intense emotionele reactie oproept. De groep functioneerde als platform voor exploratie en als arena voor *containment*.

Monoloog-dialogo-discours

Een andere manier van kijken naar een procesgroep is het observeren van de vormen van spreken. Schlapobersky benoemt monoloog, dialoog en discours. Hij vertelt – relativerend – dat hij dit niet zelf bedacht heeft. Het komt uit de sociologie, maar hij past het toe om het groepsproces te observeren. Hij noemt in zijn lezing voorbeelden van deze vormen, die het mij gemakkelijker maken te begrijpen waar het om gaat. Zijn voorbeeld van een beroemde monoloog is die van Hamlet met de zinsnede *to be or not to be*. Die van een dialoog is het gesprek tussen Romeo en Julia. Bij discours kun je denken aan een gesprek aan tafel van een familie. Er wordt over en weer gepraat op een gelijkwaardig niveau en het kan heen en weer gaan, de onderwerpen kunnen snel wisselen. In een groep zijn alle drie de spraakvormen nodig en te herkennen. Het gaat om de afwisseling. In een rijpere groep ontstaat sneller een discours. Bij de huiskamergroep is de neiging groot om allemaal te focussen op iemand die

iets vertelt, dus met dialoog te reageren op een monoloog. Daarmee wordt het discours geblokkeerd, een vorm van vermijding. Het discours zal nog als te intiem voelen in een beginnende groep. Dit gebeurt uiteraard niet bewust. Het is voor mij wel herkenbaar in mijn eigen groepen, dat discours vaak uitblijft en dat iedereen zich stort op iemand die iets inbrengt. In deze huiskamersessie zijn er meerdere momenten van discours, die ik als helend beleef, het verhoogt het gevoel van verbondenheid.

Verhelderend is voor mij dat het om circulaire processen gaat: proces kan niet zonder inhoud en structuur en discours bestaat niet zonder monoloog en dialoog. Alleen in het hier-en-nu zijn en verbinding ervaren werkt niet zonder dat iemand iets deelt over zijn binnenwereld en wat hem/haar bezighoudt. Juist het steeds heen en weer gaan tussen de vormen van spreken en deze dynamische



elementen in een groep, geeft de mogelijkheid (jezelf) te begrijpen en te veranderen.

Eros en Thanatos

Naast het onderwerp van verlangen naar liefde komt ook rouw om verlies (van gezondheid) en angst voor verlies en de dood (van een geliefde of jezelf) naar voren. Op een gegeven moment zegt Schlapobersky dat Freud zou glimlachen als hij uit de hemel op ons neer zou kijken omdat het over zijn aloude concepten Eros en Thanatos gaat. En Eros dan ook in de bredere betekenis van Libido. De onderwerpen waar deelnemers met passie over spreken, zoals zingen en muziek maken, wandelen in de natuur, dansen, een goed therapiegesprek voeren, zijn bezet met libido en waren herkenbaar aan een glinstering in de ogen.

Tsjechoviaanse stilte

Aan het eind van de laatste groepssessie valt er een stilte. Schlapobersky noemde dit een *Tsjechovian silence*. Hij vertelt dat in de stukken van Tsjechov de mensen stil bij elkaar zitten als ze afscheid van elkaar nemen, bijvoorbeeld om op reis te gaan. Het is een fijne stilte. Verbondenheid kan worden gevoeld. Verdriet dat het alweer voorbij is. Vermoeidheid na de intensieve dag en misschien nog spoortjes onvrede over gemiste kansen. Schlapobersky noemt dit *saying goodbye to the process*. Hij vertelt bij de reflectie dat hij in doorlopende groepen geen rituelen gebruikt om de groepen af te sluiten. Volgende week gaat het immers alweer verder. Hij heeft ook een groep die minder frequent bij elkaar komt, voor een hele dag en die deelnemers komen van ver. Daar is

wel aan het eind een stilte, waarbij iedereen even in gedachte stilstaat bij het afscheid en de hoop elkaar weer gezond terug te zien de volgende keer. Bij het afscheid van een groep en het afsluiten van een therapie speelt de vraag: kunnen we de herinnering meenemen of zullen we die kwijtraken?

Reflectie

Schlapobersky is in de nabespreking opvallend open over de dag, zijn rol en zijn eigen leven en reacties. Hij is nog actief in London waar hij therapeut is van verschillende groepen. Hij had kort voor het congres erge last van zijn rug en dan bekruipt hem ook de angst dat het een keer niet meer gaat. Door te zwemmen is hij gelukkig op tijd voor het congres opgeknapt. Hij heeft nog steeds zelf

*Herkenbaar in mijn
eigen groepen is dat
discours vaak uitblijft en
dat iedereen zich stort
op iemand die
iets inbrengt*

een analyticus die hij wekelijks spreekt. Dit helpt hem tegen uitputting, net als zijn gezinsleven en het wandelen (*tracking into the wild*) en fotograferen. Veel van het hier bovenstaande is terug te vinden in het boek van Schlapobersky met de mooie titel *From the couch to the circle*. Hierin staan veel sprekende voorbeelden, waarvan hij er in zijn lezing op het congres enkele heeft gegeven. Juist het ervaren hoe

het is als deelnemer in een groep te zijn, vind ik erg verrijkend en is niet door lezen te vervangen. Natuurlijk is het anders dan in onze groepen, maar wezenlijk anders is het ook weer niet. Ik heb onder andere ervaren hoe ongemakkelijk het kan zijn in een nieuwe groep te beginnen. Hoe heftige emoties in een groep kunnen worden opgeroepen, die je enorm kunnen overvallen. Hoe delen wat je voelt kan helpen om jezelf te begrijpen. Hoe reacties van anderen je gevoelens kunnen beïnvloeden. Hoe moeilijk het is te luisteren als je overspoeld raakt door gevoelens. Ik denk dat dit allemaal ook door onze groepsdeelnemers ervaren wordt. Daarom vind ik deze huiskamersessie zo waardevol. Zelfkennis is waar het in deze therapiegroepen om draait, volgens Schlapobersky. Dit in tegenstelling tot taakgerichte groepen. Daar is het proces cyclisch, in therapiegroepen is het perspectief ontwikkelingsgericht.

Toverblok

Hij noemt de groep een coalitie van verhalen en de reflecties daarop, hiermee ontstaan groeps-narratieve lijnen. Onder de bewuste inhoud ligt de onbewuste inhoud en hoe minder actief de therapeut is, hoe meer deze kan bovenkomen; laat de groep het werk doen binnen heldere structuur en grenzen. Hierbij noemt Schlapobersky het voorbeeld van een toverblok, speelgoed voor kinderen. Je kan met potloodkrassen een tekening helder krijgen, die verstopt ligt in het vel. Een onderliggend thema in de groep kan bovenkomen, door angst en schaamte heen. Het is er al, maar ligt nog verborgen. De dag na de huiskamersessie loop ik in Naarden vanwege de *Matthäus-Passion*. Daar tref ik op een muur een gedicht van

Jana Beranová, een Tsjechische, bij het beeld van Comenius, die daar begraven ligt. Het raakt mij en verwoordt iets van wat ik zaterdag heb ervaren. Vandaar dat ik met een deel ervan wil afsluiten:

De mens is een bundel
verzwegen verhalen, klaar om
op te stijgen, uit te varen,
verstoppertje te spelen, alleen
tijdelijk in een haven.