



Notities uit de buitengroep

Een duoverslag van de masterclass op het NVGP-congres *Eigenheid en verbinding* op 22 maart 2019.

Door Arnout ter Haar
en Frits van Hest

Een terugkerend – en wat ons betreft ook zeer aantrekkelijk – onderdeel van de NVGP-studiedagen is de masterclass die gegeven wordt, dit keer verzorgd door Molyn Leszcz. Vaak is in de wandelgangen te horen dat de verwachtingen van zo'n masterclass of demonstratiegroep hoog zijn, maar ook dat het voor een deel van de congresbezoekers is tegengevallen 'omdat er niet zo veel gebeurde'. Wie vuurwerk verwacht, intieme ontboezemingen of een sappig conflict in de groep, die komt inderdaad bedrogen uit. Maar dat betekent geenszins dat er niets gebeurt in die vijfenzeventig minuten van dit programmaonderdeel. Hieronder vindt u twee verslagen, die onafhankelijk van elkaar geschreven zijn. Daarna beschrijven we samen enkele vragen die na afloop van de demonstratiegroep vanuit de zaal gesteld werden en geven we de reactie van Leszcz daarop als discussie weer.

Op verzoek van Leszcz was ervoor gekozen om de groep niet zoals gebruikelijk op het podium te plaatsen, omdat er dan een U-vorm opstelling zou ontstaan, maar in de zaal zelf, in de bekende cirkelopstelling waarbij alle groepsleden en de therapeut elkaar goed kunnen zien, en de beslotenheid van de cirkel ook een gevoel van beschutting of veiligheid met zich mee kan brengen. Toen duidelijk werd dat de groep niet op het podium zat, zocht een aantal congresgangers een andere plek op om beter zicht

te krijgen op de groep, waardoor de zaal bij aanvang onrustig was. Zelf merkte ik al gauw dat vanwege de goede verstaanbaarheid van zowel Leszcz als de groepsleden het eigenlijk niet zo veel uitmaakte dat ik niet kon zien wie aan het woord was.

Verantwoordelijkheid, broers en zussen

Al meteen na de start wordt er door een van de groepsleden de vraag gesteld of ze kenbaar moeten maken aan het publiek wat voor soort groep ze zijn. Er wordt wel even bij stil gestaan of dat uit maakt of niet, of dat Leszcz de groep misschien gaat introduceren, maar uiteindelijk gebeurt dat niet. Een van de groepsleden zegt dat het wel lastig is in een rolwisseling te zitten, hij is gewend zelf groepen te leiden. Dat gaf enige verwarring bij mijzelf en ook bij mijn naaste burens in het publiek, omdat dit groepslid bekend is als opleider, docent, supervisor en leertherapeut. Hoe kon het zijn dat hij als leider van die groep nu in de groep zat? Na afloop hoorde ik dat deze groep een paar jaar geleden bij deze opleider een specialistische cursus heeft gevolgd, en sedertdien twee-

Een groepslid zegt dat ze enig kind is, en haar groepen altijd alleen doet

maal per jaar samenkomt gedurende een dag rond een groepstherapeutisch thema, waar ook casuïstiek wordt ingebracht en het een intervisieachtig karakter krijgt. Een van de leden van deze groep had besloten niet aan deze demonstratiegroep deel te nemen. Naar aanleiding van het wel of niet introduce-

ren van de groep bij het publiek, benoemt Leszcz dat het in groepen altijd gaat om de vraag wat zich in de groep afspeelt en niet wat zich buiten de groep afspeelt. Hij nodigt uit door te vragen: 'Wat willen jullie met deze 75 minuten die we hebben doen, hoe willen jullie deze unieke mogelijkheid benutten?' De groep komt wat aarzelend op gang na deze uitnodigende vraag. Het gaat al snel over verantwoordelijkheid, verantwoordelijk zijn of je verantwoordelijk voelen. Genoemde opleider zegt zich als het oudste kind te voelen dat zijn jongere broertjes en zusjes moet helpen. Een ander groepslid zegt dat ze enig kind is, en haar groepen altijd alleen doet. Ze is ook de enige groepstherapeut in haar team. Hier in deze groep heeft ze wel een soort van broers en zussen. Leszcz zegt dat het eenzaam kan zijn om groepstherapeut te zijn, en nodigt de groep uit om hierop te reageren. Een ander groepslid vertelt dat ze zwanger is, en ook met het thema broers en zussen bezig is. Weer een ander groepslid haakt daar op in: ze is zelf enig kind, en toen ze een paar jaar geleden zwanger was, dacht ze: ik wil maar één kind. Nu is de kans dat er nog een kind komt gering, en vindt ze het eigenlijk zielig voor haar kind dat die nooit een broertje of een zusje zal krijgen. De sfeer in de groep wordt verdrietiger. Een ander groepslid merkt op dat haar kind alleen een stiefbroer heeft, net als zijzelf. Er wordt gesproken over hoe lastig het kan zijn om psychotherapeut én ouder te zijn: je weet maar al te goed wat er mis kan gaan in de ontwikkeling van een kind. Leszcz benoemt dat dit een groot thema is: 'Verantwoordelijk moeten zijn voor de anderen, voor je kinderen, voor elkaar, voor je groep. Het is kennelijk moeilijk om stil te staan bij wat jullie zelf nodig hebben en willen.'

De eerder genoemde opleider bevestigt dit: 'Ik ben de hele dag bezig met me af te vragen wat de ander nodig heeft: vroeger in het gezin, nu in mijn groepen, en ook in mijn rol als opleider.'

*Met enige stemverheffing:
'Het is oké om bij jezelf
te blijven, hoor!'*

Leszcz benoemt nogmaals dat er hier nu de mogelijkheid is om die verantwoordelijkheid los te laten en bij de eigen behoeften stil te staan. Het thema wordt wel herkend door de groepsleden, maar het is toch moeilijk om er echt mee aan de slag te gaan. Het gaat even over voldoende zelfzorg, iets willen leren van deze ervaring in de groep bij Leszcz, en dan ontstaat ook wat meer interactie tussen de groepsleden onderling. Een bescheiden groepslid wordt gecompimenteerd om wat zij bereikt heeft, begonnen als sociotherapeut en nu werkzaam als psycho-

therapeut. Ook komt het thema rol weer terug: groepslid zijn, leider van de groep zijn, vader of moeder, of broer of zus zijn. Leszcz pakt dit actief op aan het einde van de zitting, en koppelt het aan de opening van deze zitting, door rechtstreeks tegen de opleider te zeggen: 'We zijn ook begonnen met het feit dat jij in een andere rol zit.' Dat deze persoonlijke interventie raak is, blijkt uit de emotionele respons: hij vertelt over de vele sterfgevallen in zijn familie, en dat dat het sterke verantwoordelijkheidsgevoel om als oudste voor zijn broers en zussen te moeten zorgen, versterkt heeft. Leszcz valideert: 'Dat is een krachtige onthulling! We moeten hier in deze groep binnen twee minuten ook omgaan met afscheid, het afscheid van deze sessie.'

De groepsleden uiten vervolgens positieve feedback over deze sessie, en er wordt genoemd dat het jammer is voor het groepslid dat niet mee wilde doen. Leszcz laat nog één keer, met enige stemverheffing horen waar het in deze groep over gaat: 'Het is oké om bij jezelf te blijven hoor!' – AtH



Nieuwe rollen

De congresfolder beloofde dat Melyn Leszcz zou ingaan op het creëren en behouden van effectieve groepen middels effectief leiderschap, ongeacht het psychotherapeutische referentiekader. Ik was daarom benieuwd welke gereedschappen Leszcz zou gebruiken in het leiden van zijn demonstratiegroep. Drie termen, drie ankers waar hij zich aan vasthield bleven mij bij. 'Jullie zijn de binnenroep en je hoeft je niet met de buitengroep bezig te houden', en 'Waarvoor willen jullie deze unieke kans om 75 minuten bezig te zijn gebruiken?' Een vraag die hij overigens telkens opnieuw over een korter tijdsvenster stelde. En als derde: 'Wat is je rol hier; wat verandert er door hier en nu een andere rol in te nemen?'

Het adagium 'gezelligheid' kon zo relatief veilig worden omgezet naar 'intimiteit'

Inderdaad speelde zich al aan het begin van de demonstratiegroep een ceremoniële rolwisseling af tussen Melyn Leszcz en de leider van de intervisiegroep waarvan de leden zich bereid hadden verklaard om als demonstratiegroep te fungeren. Leszcz bedankte hem dat hij deze groep had gefaciliteerd en de voormalige leider droeg de groep over met de woorden: 'Ik was de leider van de groep, nu ben jij het.' Die rolwisseling deed me zoals elke ceremonie vormelijk aan, maar miste zijn uitwerking niet. Zoals je kon verwachten ontving de groep hun ex-leider

met een lachen-uit-verlegenheid als gewoon lid. De intervisiegroep aarzelde om zelf van rol te wisselen naar demonstratiegroep en hield nog even vast aan haar veilige verleden. Hoe fijn ze het gisteren toch wel niet met elkaar hadden gehad en hoe gezellig ze met elkaar hadden gegeten. Maar was het echt nog wel gezellig nadat de groepsleden met elkaar hadden besloten om als demonstratiegroep op te treden? Het kwam mij voor dat de groep in deze fase twijfelde tussen een defensieve en regressieve houding jegens hun nieuwe leider versus aan de slag gaan. Een van de groepsleden had te kennen gegeven het er niet mee eens te zijn om in een demonstratiegroep mee te doen en was inderdaad niet aanwezig. De vraag om bij het congres op te treden had allerlei nieuwe verantwoordelijkheden met zich mee te gebracht: elkaar bellen en mailen, een besluit nemen. De groep werd er stil van toen ze over die veranderingen reflecteerde. Tegelijk was dat moment van stilte een overgang naar een volgende, intiemere fase. De voorwaarden om tot een grotere mate van intimiteit te komen waren blijkbaar: dat de groep zich had afgezet van ons, de grote groep in de zaal; de rolwisseling van het leiderschap en de rolwisseling van de groep zelf. Het adagium 'gezelligheid' kon zo relatief veilig worden omgezet naar 'intimiteit'. Dat die wissel juist op dat moment kon gebeuren was mijns inziens mogelijk omdat de groep overtuigd was geraakt van de empathie die de nieuwe groepsleider Melyn Leszcz voor hen had opgevat. Hij benadrukte dat hij een nieuweling was in de groep en dat hij evenzeer van de groepsleden wilde leren als zij van hem. Juist empathie is een attitude die een groepstherapeut moet gebruiken, wil hij een effectieve groep

creëren, zo hadden we 's ochtends al geleerd. Verschillende groepsleden gingen in deze fase over tot *self-disclosure*, met name over de rollen die ze habitueel vervullen binnen hun gezin van herkomst, binnen hun actuele samenlevingsvormen en binnen deze inter-

‘Nog twee minuten om met ons verlies om te gaan’

visiegroep (nu demonstratiegroep) zelf. Iemand voelde zichzelf in een ouderrol komen, wat hem de nodige stress opleverde. Was hij nu een outsider of iemand die met trots zijn verantwoordelijkheid nam? Molyn Leszcz legde uit dat er altijd dingen zijn die mensen verschillend maken én hetzelfde. Dus is het de vraag hoe je omgaat met het gegeven dat je tegelijk 'in' en 'uit' (een rol) bent. Nog even deed iemand een poging om terug te keren naar de oude, veilige, groep. 'We hadden nooit argumenten met elkaar.' Groot gelach. Leszcz Molyn karakteriseerde de intervisiegroep als mensen met een door ervaring gegroeide vertrouwensband met als onderlinge afspraak: wij zijn *nice people*. Sommige groepsleden raakten geëmotioneerd. Ze werden getroost en bemoedigd door medegroepsleden. 'Van een vertrouwd patroon overgaan naar iets nieuws is niet makkelijk', troostte en bemoedigde ook Molyn Leszcz. Er viel weer een stilte, die de groep gretig leek op te pakken. 'Pas op met inefficiënte stiltes', waarschuwde Leszcz. En opnieuw: 'Waar willen jullie de laatste twaalf minuten nog zinvol aan besteden?' Ik schrok me een ongeluk, want ik vatte die

zevenenzeventig jaren, ook op als aan mij gericht.

Na deze waarschuwing gebeurde er veel. Men gebruikte de tijd om onaffe zaken af te maken en conclusies te trekken over wat de demonstratiegroep had gebracht. Vijfenzeventig minuten lang hadden ze ongestoord door de buitenwereld met zichzelf en elkaar bezig kunnen zijn. Ze waren over hun angsten heen gekomen en hadden geleerd dat het oké was om niets te doen. Een ander had de emotie van eenzaamheid durven herkennen in plaats van de rol van de grappenmaker maar weer eens uit te spelen en daardoor de behoefte aan verbinding kunnen ervaren en steun van anderen kunnen toelaten. Een groepslid steunde een ander door zijn verwondering en tegelijk bewondering erover uit te spreken dat genoemd groepslid haar tranen had kunnen laten gaan. De ex-leider deelde ervaringen van verlies uit zijn verleden en was ontroerd door de steun die hij van zijn medegroepsleden ontving. Leszcz bevestigde hem door te benoemen dat een deel van zijn rol in zijn leven eruit bestaat om anderen bij hun verlies te helpen. 'Nog twee minuten,' waarschuwde Leszcz, 'om met ons verlies om te gaan.' Zoals het in een goede groep betaamt, eindigden de deelnemers hun sessie met gelach en ander gedrag dat als ontspanning gelabeld kon worden. 'Het is oké,' bevestigde Leszcz en hij bedankte de groepsleden dat hij zijn leidende rol had mogen spelen en dat ex-leider van rol had willen wisselen. Ook wij, leden van de grote groep in de zaal, ontspanden ons met geschuifel, gekuch en het strekken van de benen. De koers die Leszcz vanaf het begin van de sessie had uitgezet en de ankers die hij had uitgeworpen leken zo simpel en zo vanzelf-

sprekend dat ik me aanvankelijk ergerde aan de schijnbare eenvoud van zijn wekwijze. Totdat ik beseftte dat die eenvoud juist nodig is om over referentiekaders heen, efficiënt met groepen te kunnen werken. Tevens ontdekte ik dat Leszcz de leden van de demonstratiegroep en mijzelf had geholpen met bevestigingen om niet te blijven steken in de vertrouwde van het verleden maar om juist moed te vatten om de confrontatie met het heden aan te gaan; om je te kunnen afschermen van je omgeving en je aandacht niet te verstrooien en om een rolwissel op te vatten als een mogelijkheid tot intimiteit. Verdoe je tijd niet en accepteer de vertroosting van de gelimiteerde tijd. In dat concentraat is elke ontmoeting een mogelijkheid. *'Every encounter is an opportunity.'* Gelukkig kreeg ook ik daarvoor antwoord op de vraag wat te doen met mijn laatste twaalf minuten. – **FvH**

Discussie

Na afloop was er gelegenheid om vragen te stellen. Leszc vertelde desgevraagd iets over de tegenoverdracht en welke gedachten hij daar bij had. Hij vertelde dat er bij aanvang sprake was geweest van enige rivaliteit om het leiderschap, maar er was ook een publiek dat hij graag een goede ervaring wilde meegeven, en er was identificatie met de groepsleden. Dit confronteerde hem met de vraag aan zichzelf in welke mate je je wilt identificeren met je rol of met wat je zelf nodig hebt. De tegenoverdracht was overigens nergens storend voor het proces en hoefde daardoor niet bewerkt te worden. Wel had hij in de groep een associatie met een verhaal uit de Talmud over het verschil tussen de hemel en de hel: in beide staan lange tafels met eten, maar met bestek wat

zo lang is dat je er onmogelijk eten mee naar je mond kan brengen. In de hel probeert iedereen voor zich te vergeefs met het onhandige bestek iets binnen te krijgen, en lijdt iedereen honger. In de hemel daarentegen voert men elkaar. Therapeuten zijn erop gericht anderen te voeden, maar zij moeten er ook voor zorgen dat zij zichzelf voeden. Deelnemers aan een effectieve groep voeden elkaar omdat ze niet verstrikt blijven in hun rol en de lange vorken gebruiken om niet zichzelf maar hun opponent aan tafel te voeden, terwijl een ineffektieve groep de deelnemers laat omkomen van de honger omdat ze met de lange vorken zichzelf trachten te voeden. Een verschil van hemel en hel dus. In deze context noemde hij de vitaliteit van collega Irvin Yalom (1931), die al meer dan dertig jaar deel uitmaakt van een groep zonder leider, een zogenaamde *community of practice*, en daardoor zelf ook gevoed blijft. Leszcz adviseerde eenieder in dergelijke groepen te participeren.

Naar aanleiding van een opmerking over het benoemen van de resterende tijd (nog vijftien minuten, nog twee minuten) zei Leszcz dat het uitnodigend werkt voor een volgende sessie als je met energie als groep over de finish gaat; het benoemen van de resterende tijd kan helpen om een positieve eindsprint te genereren.

De vraag hoe om te gaan met taal- en cultuurverschillen – een vraag die Leszcz in zijn inleiding zelf had aangeboden – beantwoordde hij met: 'Check wat je denkt, voelt, doet, check het nog eens en nog eens.'

Tot slot

De leden van de demonstratiegroep hebben ons een prachtig geschenk gegeven. We

mochten getuigen zijn van hun worsteling met een vreemd leiderschap, verandering van rol, verantwoordelijkheden en de vraag hoe de gelimiteerde tijd optimaal te gebruiken. Binnen welke club behalve de NVGP vind je zulke gulle gevers? Als vereniging mogen we trots zijn dat we blijkbaar elkaar de veiligheid geven om groeps- en persoonlijke processen live met elkaar te delen. Over de keuze om de groep in de zaal en niet op het podium te laten plaatsvinden verschillen we van mening. Waar Ter Haar benoemde dat het er voor hem eigenlijk niet zo toe deed, vond Van Hest dat het wel degelijk ten koste van de verstaanbaarheid ging,

en dat het niet goed kunnen zien van de lichaamstaal of gezichtsuitdrukking van de groepsleden ook beperkend was. Ook bij andere toehoorders waren verschillende meningen te horen, mogelijk ook afhankelijk van de eigen plek ten opzichte van de demonstratiegroep. Misschien toch een punt van aandacht voor de congrescommissie volgend jaar: hoe kan je de buitengrens van de demonstratiegroep goed markeren en beschermen (de groep in een kring, en niet in een omgekeerde U plaatsen), maar toch zorgen voor voldoende zichtbaarheid en verstaanbaarheid voor alle toehoorders?