



# Lijf en groep

Psychotherapeut Anne-Marie Claassen doet verslag van drie zeer uiteenlopende workshops, die ze uitkoos vanuit dezelfde vraag.

Door Anne-Marie Claassen

In de keuze voor de workshops, besloot ik me te richten op de vraag wat groepen kunnen betekenen voor het lijf, voor trauma en stressregulatie. Wat zou daar zoal internationaal over bekend zijn?

## Citrusvruchten

Mijn eerste workshop op het congres leek me zeer interessant: *Decoding body language in group psychotherapy; accessing the core blueprints for immediacy* door Chap Attwell en Liz Stewart. Het zou gaan over het leren identificeren van kern-ingrediënten van het werken met bodylanguage in een groepssetting. In een grote ruimte zaten we in een kring. Er waren zo'n 35 mensen, het was vol. Toen de workshopgevers iedereen langsgingen voor hun naam, vroeg iemand of zij wilden gaan verzitten. Het bleek dat de vrager in een 'dode hoek' zat van Attwell en Stewart en hij wilde graag iedereen kunnen zien. Attwell en Stewart zaten met een aantal citrusvruchten op de vloer geïnstalleerd. Het werd stil. Ongelofelijk ongemak werd merkbaar bij Attwell, ook al zat ik ver van hem vandaan. Vervolgens werd de vraag teruggelegd bij de groep; wat vinden jullie hiervan? De groep sprak uit dat het fijn zou zijn als iedereen elkaar kon zien, maar Attwell antwoordde dat hij niet van plan was om naar een andere plek te verhuizen. Ik voelde meteen van alles in mijn lijf en brein: wauw, mijn eerste meeting en dan dit!

Groepsproces aan den lijve. Zeker omdat er naast mij druk met het lijf gecommuniceerd werd: een zeer bewegelijke dame die rondom haar naam en de reacties op haar naam al flink in beeld was. Ik voelde me, net als Attwell, ook ongemakkelijk. Mijn verwachting was dat er in het hier-en-nu ingegaan zou worden op lichamelijke signalen van de deelnemers. Maar er werd eerst een introductie gegeven op het model aan de hand van de citrusvruchten. Met name het verschil in de huid van de vruchten werd op een symbolische manier gekoppeld aan de binnen- en buitenkant, het bewuste en onbewuste, de spanning en ontspanning. Daarna werden er deelnemers gevraagd voor de ervaringsgroep: acht mensen in de binnencirkel. In deze cirkel werd er een bolletje wol heen en weer gegooid om contact te maken met de ander. Ik ken deze oefening uit de groepsschematherapie. In deze workshop werd vooral door Stewart iets gezegd over het hoe van iemands

*Mijn mond was droog,  
ik wilde wat water.  
Maar ik durfde me  
haast niet te bewegen*

vangen, ontvangen en contact maken. Het vertragende effect van haar commentaar liet mij mijn ongemak reguleren door het allemaal wat theatraal te vinden; commentaar zoals: 'het lijkt dat je het niet wil, maar je ziet het gaan en dan zou je het wel willen, en misschien wel meer'. Nadat de bol wol iedereen was gepasseerd was het stil in de

binnengroep. Naast mij zat de dame met de moeilijke naam niet stil. De opmerking over de stilte in de groep door Attwell, '*sitting is a whole other workshop*', maakte dat ik mijn lijf weer voelde. Mijn mond was droog, ik wilde wat water. Maar ik durfde me haast niet te bewegen. Wat een ervaring! Angst voelen in een groep waarin weinig kaders worden gegeven en de ervaringsgroep na de wol-oefening '*we are all connected*', aan hun lot worden overgelaten. Ik had het leerdoel van deze groep bereikt: het vertalen van mijn droge mond en mijn verstarde lijf als angst om mijn irritatie te laten merken in mijn eerste workshop.

### **De zwevende zenuw**

Na de ontgroening door Stewart en Attwell trof ik gelukkig een van mijn reismaatjes in mijn twee workshop: *Seeing and being seen in group psychotherapy; a polyvagal theory perspective* door Philip Flores. Niels, psychiater en MBT-groepstherapeut, zat zich net als ik te verheugen om meer te horen over de polyvagaaltheorie. We kregen hand-outs van 29 pagina's met veel tekst. Waar gaat deze hype over? Op de eerste sheet werd kort en krachtig uitgelegd dat de nervus vagus een belangrijke rol speelt in ons zenuwstelsel als een soort hardware richting onze fysiologische onderdelen zoals het hart, de nieren, de darmen en de longen. Ons autonome zenuwstelsel bepaalt 70 tot 80% van wat we doen. Het stuurt ons gedrag. En dat staat dus niet los van ons lijf en wat daarin allemaal gebeurt. De nervus vagus is in miljoenen jaren geëvolueerd in de mens. We kennen allemaal wel het reptielenbrein, het oerbrein en het moderne zoogdierbrein. Bij de polyvagaaltheorie

wordt de term neuroceptie belangrijk gemaakt. Het is een functie die we vaak onbewust inzetten om onze omgeving te scannen op veiligheid of onveiligheid. Een veilige hechting of een veilig contact reguleert ons systeem door de nervus vagus, zodat we kalm zijn en we goed sociaal kunnen functioneren.

Niels veerde op bij de sheet over *hypo-arousal* en hechting. Hij voelde zich blijkbaar veilig genoeg om een paar goede vragen te stellen. Mijn sociale engagement met Niels werd positief gekleurd door mijn trots. Trots over het feit dat deze kennis en kunde al best goed geïntegreerd wordt in de therapieën in Nederland.

Mijn veilige gevoel zette blijkbaar zoveel systemen op groen dat ik besloot in de ervaringsgroep mee te doen die na de (te) vele sheets nog in tien minuten werd gegeven door Flores. Ook Niels deed mee. Na een korte namenronde, die gelukkig niet veel triggerde bij mij uit de vorige workshop, kregen we een simpele opdracht. Oogcontact maken. Met elkaar. En ervaren wat dit oplevert. Er kwam een gesprek op gang over onze eerste indruk in het contact met de ander. Sommigen moesten glimlachen, anderen waren meer onderzoekend. Jammer dat de tijd te kort was. Wat mij betreft was dit een te korte introductie van de theorie, met te weinig verbinding naar de 'polyvagal informed therapy'.

## Happy habits

*Interpersonal neurobiology, courage, and high-performing teams* wordt door Carolyn Waterfall gegeven in een kleine zaal. We zitten in college-opstelling. Waterfall start meteen haar verhaal, terwijl wij nog

bladeren door de hand-outs met plaatjes over het brein en de zintuigen horen, zien en voelen. Ze brengt haar verhaal energiek en vertelt over het simpele handmodel van ons brein: de duim naar binnen en de vingers in een bal. Zo zie je ons brein: de pols als hersenstam, de duim is ons limbische systeem of zoogdierenbrein en de vingers staan symbool voor de frontale cortex, onze executive functies.

We krijgen meteen een hele lijst van *happy habits* om onze stress te reguleren. Ze vertelt over *high-performing teams* als teams waarin men elkaar vertrouwt. Door oefeningen om tot rust te komen, gaat de 'endorfine up in the room'. Waterfall vraagt ons om in een klein groepje te praten over onze happy habits. En daarna wijst ze ons op de sfeer, die blijer is en meer gefocused op het sociale aspect en op haar verhaal. Ik merk op dat ik dit een leuke ervaringsgerichte vertaling vind van de polyvagaaltheorie, in plaats van al die ingewikkelde sheets van de vorige workshop. Waterfall blijft constant in haar eigen positieve energie wanneer ze vertelt over haar werk als coach voor teams. We willen graag geloven dat we altijd rationeel zijn op de werkvloer, maar dat is niet zo. Zeker niet in een situatie van reorganisatie.

Daarna vertelt ze over verschillende leerstrategieën. Dan vallen de hand-outs van de zintuigen op zijn plek: mensen kunnen een visuele leerling zijn, een auditieve leerling, of via beweging leren. Ze leert ons de verschillen en hoe we de verschillende strategieën kunnen opmerken. Maar ook hoe de leerstrategie ingezet wordt om mensen tot verandering te brengen. Een visuele leerling is vaak geordend, heeft weinig woorden nodig en

houdt ervan symmetrische tekeningetjes te maken in vergaderingen. Om deze persoon tot leren aan te zetten, gebruik je dus visueel materiaal en maak je gebruik van zinnen als *is dit duidelijk?*, of *hoe lijkt je dit?* Een auditieve leerling is te herkennen aan de vele praatjes, grapjes en het tot in details vertellen van verhalen. Mensen zullen zo iemand snel interrumpen. De auditieve leerling moet je verbale informatie geven in een rustige omgeving en 'hear-words' gebruiken, zoals *hoe hoor jij dit?* en *ik hoor wat je zegt*. De kinetische leerling beweegt veel en wil van alles aanraken, raakt afgeleid van mensen die veel praten, wil vooral snel handelen en doen. Deze mensen

leren het beste als je zorgt voor beweging: korte meetings met frequente pauzes. Maak zelf genoeg handgebaren om de aandacht van deze leerling te behouden.

Waterfall legt vervolgens weer de link naar teams. Ze geeft psycho-educatie in teams over stressregulatie en leerstrategieën. Ook geeft ze teams les over actieve luistertechnieken en een aantal basale emoties en hoe deze op je overkomen, zodat iedereen actief bij de werkprocessen betrokken kan worden. *'We are all about connection, getting a paycheck is not enough.'*

Het was een leuke workshop, waarin ik leuke, korte, praktische handvatten kreeg om de fysiologie te gebruiken in groepsprocessen.