



Twee volle mooie dagen

Psychater en psychotherapeut Laura van Groenendael dompelde zich onder in het 'two-day institute' dat is gericht op het onderwijs van groepsdynamica in de vorm van deelname aan een ongestructureerde groep. Een persoonlijk verslag met de openingsspeech van Jérôme Gans als leidraad.

Door Laura van Groenendael

Het 'two-day institute' van AGPA Connect gaat vooraf aan het congres. Het is gericht op het onderwijs van groepsdynamica in een experiëntiële modus in de vorm van twee volle dagen deelname aan een ongestructureerde groep. Er worden tientallen groepen aangeboden voor groepstherapeuten en groepswerkers en het Sheraton Hotel zoekt met honderden deelnemende therapeuten. Je kunt je inschrijven voor groepen met een verschillend ervaringsniveau; 0-4 jaar ervaring, 4-9 jaar ervaring, 10+ jaar ervaring, en er worden groepen voor gemixte ervaringsniveaus aangeboden. Ook is er een sectie 'senior' therapeuten, dat wil zeggen therapeuten die aan meer dan vier instituten hebben deelgenomen of eerdere instituutgroepen hebben geleid. Elke groep heeft maximaal twaalf deelnemers. Aangezien in de VS (groeps-)leertherapie niet verplicht is, lijkt deze groepservaring op een mengeling van leertherapie, intervisie en onderwijs. Aan het eind is er een korte bespreking van de processen en de handelwijze van de groepsleider.

Geraakt

In het vliegtuig terug uit New York, vol van alle indrukken, enthousiast na mijn eerste ervaring en kennismaking met het tweedaagse instituut, mailde ik Jerome Gans, met de vraag of ik zijn speech mocht gebruiken voor een bijdrage aan het

tijdschrift *Groepen*. Hij had, als *Distinguished Life Fellow* van de AGPA met een indrukwekkend cv als psychiater, opleider aan Harvard Medical School en groepstherapeut, de openingslezing voorafgaande aan het tweedaagse instituut verzorgd en mij met zijn woorden geraakt.

Op de heenreis, alleen in het vliegtuig en zonder enige voorkennis of ervaring, had ik met veel vragen gezeten. Zou ik er iets aan hebben? Zou het me helpen met de problemen waar ik mee worstelde in mijn groep of zou ik me verloren en vervreemd voelen? De ervaringen die ik had opgedaan in New York waren echter zo overweldigend en positief geweest dat ik deze wenste te consolideren, mee te nemen naar huis en te delen met anderen. Jerome Gans stuurde me direct zijn openingsspeech toe en vermeldde dat hij gaarne toestemming gaf om daaruit te putten voor dit verslag.

Zijn persoonlijke reflecties, bedoeld om vragen te kaderen die de deelname aan het instituut op zouden gaan roepen, groepeerde hij rond vier thema's: leren over jezelf, leren over de ander, leren over groepsprocessen, en suggesties voor groei en vernieuwing – de laatste vanwege het thema van de bijeenkomst van AGPA Connect dit jaar.

Leren over jezelf

Leren over jezelf, zo begon hij zijn verhaal, kan op onverwachte manieren gebeuren: 'Je bent in de stad waar je opgroeide, omdat de AGPA Connect daar dit jaar plaatsvindt en wordt overspoeld door herinneringen aan je jeugd, sommige behoorlijk naar. Hoe ga je de oude gevoelens die bovenkomen managen? Je hebt een ziek kind thuis achtergelaten en je vertrek wakkert smeulende relatie-

problemen aan, daardoor ben je afgeleid tijdens je instituut. Hoe openhartig besluit je hierover te zijn? Je zult onderwerpen voelen bovenkomen, maar voelt je niet klaar die aan te boren. Word je gemotiveerd door angst of wijsheid? Zul je onredelijk durven zijn ten behoeve van je leerervaring?'

De angst om me daar alleen te zullen voelen, was ineens niet meer zo vreemd

Deze vragen en voorbeelden raakten mij. De angst om me alleen te zullen voelen tussen die heel grote groep vreemden was ineens niet meer zo vreemd. Deze lezing ging daar immers over. De persoonlijke toon van zijn verhaal, het delen van zijn eigen ervaringen, intiem en kwetsbaar, maar uitgesproken en gedeeld vóór de heel grote groep van honderden groepstherapeuten, maakte dat ik me begrepen en thuis voelde. De toon van openhartigheid en vertrouwelijkheid was gezet. De kwetsbaarheid en waakzaamheid die ik tegelijkertijd voelde, zou ik die kunnen loslaten? Zou ik me open kunnen stellen? Me veilig genoeg voelen om mijn persoonlijke worstelingen te delen?

Ik herinner me hoe verbaasd en opgelucht ik me voelde doordat juist de persoonlijke ervaringen, en de reflecties daarop, de focus van het instituut zou worden. Misschien was mijn verbazing te begrijpen vanuit mijn achtergrond als psychiater, waardoor mijn ervaring met congressen bestond uit wetenschappelijke en cognitieve benaderin-

gen van ons werkveld. De experiëntiële focus en de intieme, hartelijke toon troffen me daardoor des te meer. Door de opluchting vloede er direct een paar tranen. Ik voelde me welkom en was in staat mijn focus meer naar binnen te richten en mijn eigen vragen en worstelingen beter te voelen en te vertolken in de dagen daarna.

Leren over de ander en de groep

Een paar adviezen en vragen bleven direct hangen; probeer bij je negatieve gevoelens stil te blijven staan en besteed juist extra aandacht aan degene die je het meest irriteert in je groep. Dat levert je meestal de waardevolste leerervaring op. Ik schreef er na de eerste dag 's avonds, volledig ge-jetlagged, emotioneel geroerd en ook verontrust een paar dingen over op: hoe kan het dat gedurende en hele dag met zeven uur psychotherapie verschillende groepsleden nog níets hadden gezegd? Begrepen ze niet hoe ongemakkelijk dat voor de rest was? Waarom deed de groepsleider niet iets? Zou ik dit morgen aankaarten? Zou ik dat durven, of zou ik me juist niet te veel tonen en zou afwachten beter of volwassener of leerzamer zijn? Gans' vraag van de openingslezing cirkelde door mijn hoofd: 'kun je geloven dat die ander werkelijk zijn best doet?' De irritatie die ik voelde over de sthenische stilte van een van mijn groepsleden, die tot het einde van de tweede dag duurde en die ik als kil en veroordelend ervoer, brokkelde af. Het lukte me weer meer empathie te voelen voor mijn zwijgende medegroepsleid, haar ijzige stilte moest haast wel een uiting van angst en spanning zijn. Ja, ik kon wel geloven dat ze haar best deed, ze zat er immers en

verdroeg de boosheid en teleurstelling en pogingen van de groep om achter dat masker te geraken.

Maar wellicht belangrijker was dat die vraag, die me leidde tot empathie voor de ander, me ook leidde tot empathie voor mijzelf. Ik probeerde me er in te verdiepen wat het zo lastig maakte voor mij om die stilte te verdragen, waardoor ik kon zien hoe mijn angst voor veroordeling onze onderlinge dynamiek kleurde. En met het kijken voorbij mijn eigen afweer en wegvallen van mijn boosheid voelde ik mijn eigen angst om 'te veel' te zijn. Het gevoel er alleen voor te staan en zo sterkt te willen zijn dat ik wel zonder de compassie en begrip van anderen zou kunnen. Het verdriet dat dit opleverde kon ik delen met mijn groep. Ineens kon ik ook erkenning voelen van de groep, waardering voor mijn transparantie en durf. Ik voelde me weer meer mezelf worden, kalmer en opener, minder boos en verongelijkt en voelde ook hoe ook mijn eigen openhartigheid verbindend werkte. Ik ervoer hoe ik door mijn medegroepsleden mezelf helderder en compassievoller kon zien. En ja, ik voelde weer hoe krachtig het werken met en in groepen kan zijn; hoe levendig en verhelderend het is om met aandacht bij je eigen en andermans gevoelens stil te staan. En dat de onaangename en spanningsvolle scènes waarin je geconfronteerd wordt met je eigen en andermans afweer en angsten daarvoor onmisbaar zijn, en het verdragen daarvan óók ons werk is.

Aanbevelingen voor groei en vernieuwing

In mijn e-mail aan Jerome Gans schreef ik dat zich in mij een vertrouwen en trots had geconsolideerd dat we – wanneer we in

contact blijven met onszelf én de ander – onze gespleten en gepolariseerde wereld kunnen helpen de weg terug te vinden naar verbinding en samenhang. Als groepstherapeuten hebben we een belangrijke rol in het tonen dat inclusiviteit en samenhang mogelijk zijn, juist als er stress is en grote verschillen van inzicht, cultuur, sociale achtergrond spelen. De AGPA heeft mijn ogen er voor geopend dat de vaardigheden van groepstherapeuten van groot belang zijn, niet alleen in de ggz, maar breed maatschappelijk. De discussie rondom de Black Lives Matter-beweging, die momenteel binnen de AGPA zeer vurig gevoerd wordt, is een belangrijk en actueel voorbeeld daarvan. Dat het leiderschap van de AGPA zich expliciet voorneemt om zicht te krijgen op hoe geïnstitutionaliseerde racisme en 'white privilege' de organisatie kleurt, is inspirerend. Ik was (en ben) onder de indruk van de kwaliteit van het platform dat de AGPA biedt om gesprekken te voeren over moeilijke onderwerpen, conflicten en verschillen van mening aan te gaan, diversiteit uit de nodigen en de rijke cultuur en taal waarmee dat wordt gedaan. Een cultuur waarin alle stemmen geldigheid hebben als onderdeel van het geheel en juist de dissonanten worden uitgenodigd zich te laten horen, vanuit de overtuiging dat het geheel daarvan kan leren en beter wordt.

Openheid, inclusiviteit en diversiteit

De indrukwekkende professionaliteit van de AGPA die ik als een hartelijke en reflectieve organisatie heb leren kennen, de waardevolle persoonlijke connecties die ik heb gemaakt en de inclusiviteit die ik heb ervaren binnen de AGPA en binnen de NVGP,

maakten dat ik me werkelijk voldaan en rijk voelde na terugkeer uit de VS. De wens om het werken met groepen een centralere rol te geven in mijn dagelijkse werkzaamheden is nog steeds aanwezig en ik ben bezig om komend jaar zelf een groep op te zetten. Ik hoop daarin de norm van openheid, inclusiviteit en diversiteit net zo succesvol te kunnen omarmen.

Bron: 2020 Institute Plenary by Jerome Gans