



Directe reflectie

Een verslag van de workshop
Systems Centered Therapy,
gegeven door Berry Trip.

Door **Monique Leferink** op Reinink

Dit verslag schrijf ik een dag na een veertien uur durend verhit debat in de Tweede Kamer naar aanleiding van het naar buiten komen van de vertrouwelijke informatie die Kajsa Ollongren bij zich droeg toen zij in haast het Binnenhof verliet. Tijdens het kijken naar dit debat vroeg ik mij af hoe het debat zou zijn verlopen als de politici gebruik hadden gemaakt van de System Centered (SCT) methode. Yvonne Agazarian (1929-2017), de grondlegger van SCT, ontwikkelde haar ideeën door 55 jaar intensief met groepen te werken. Op dit moment is Susan Gantt toonaangevend in de verdere verspreiding en ontwikkeling van deze methode. SCT is gebaseerd op de theorie van het systeemdenken, toegepast op 'levende menselijke systemen'. SCT wordt gekenmerkt door een heldere theorie over groepsontwikkeling en groepsdynamiek en een systematische benadering om afweer op groepsniveau te verminderen. In onze dagelijkse interacties raken we gemakkelijk verstrikt in meningsverschillen en tegenstellingen, waardoor de communicatie stroef verloopt en de samenwerking kan vastlopen. Vanuit SCT wordt een ruimer perspectief ingenomen door onszelf, een relatie, groep of team als een systeem te beschouwen. Dit creëert de mogelijkheid om de onderliggende dynamieken in de relaties in beeld te krijgen en te gebruiken om effectieve samenwerking en duurzame verandering te bevorderen.

Binnen de SCT staat *functional subgrouping* centraal, een manier van communiceren waarbij je als deelnemer wordt uitgenodigd om vanuit nieuwsgierigheid te onderzoeken wat zich op een bepaald moment afspeelt tussen jou en de ander. Hierdoor kan er nieuwe informatie beschikbaar komen, waardoor het systeem als geheel zich ontwikkelt en meer complexe problemen aan kan. Patronen die samenwerking in de weg staan worden zichtbaar, en je leert hoe je systematisch deze belemmerende factoren kunt verzwakken. Hierdoor kan de natuurlijke ontwikkeling van de groep zijn voortgang vinden.

Hoewel het doorgaans veel oplevert, is de SCT-training niet altijd gemakkelijk. Het proces start met het leren van 'functioneel subgroepen', de kernmethode van SCT. Dat begint door aan te sluiten bij een ander, te resoneren en dan 'verder te bouwen'. Resoneren met een ander op emotioneel niveau is moeilijk. Deze stap alleen al is transformerend en doorbreekt onze gewoonte eerst zelf aan het woord te zijn en daarbij vaak slecht naar een ander te luisteren.

Commotie

In het verleden had ik al eens kennisgemaakt met SCT. Op een congres van de IAGP werkte Susan Gantt met de grote groep, dus alle congresdeelnemers, door middel van SCT. Tot mijn verbazing riep deze methode toen massieve weerstand op. De methode werd ervaren als een opgelegde mal, door een woedende deelnemer zelfs 'fascistisch' genoemd. Vanwaar al die commotie? Mijns inziens had dat veel te maken met de werkwijze eerst de ander te moeten reflec-

teren vóór je je eigen gedachten en gevoelens besprak. Dit werkte als een sterke rem, want ben je op een bepaald moment zeer geëmotioneerd, dan wordt je toch gevraagd eerst terug te gaan naar de vorige deelnemer en die te reflecteren. Hoe zou dat het debat in de Tweede Kamer hebben veranderd?

Ook binnen de NVGP is al eens eerder een workshop SCT gegeven. Toen verliep een en ander wat rustiger, de groep was ook kleiner, maar ook toen riep de methode sterke reacties op.

Verbondenheid en erkenning

Op dit congres werd de workshop SCT gegeven door Berry Trip, die als bewegings- en integratiedeskundige werkt bij Winnock. Ik had me ervoor ingeschreven omdat ik eens verder wilde onderzoeken wat ik nu eigenlijk vond van SCT.

Er waren negen deelnemers, wat het mogelijk leek te maken een zeker begrip en intimiteit te ontwikkelen. Berry Trip vertelde dat de bedoeling van SCT was verschillen te verkennen in wat ogenschijnlijk gelijk was en gelijkenissen te vinden in wat ogenschijnlijk verschillend was.

Om dit mogelijk te maken werd de deelnemers gevraagd steeds eerst aan te sluiten bij de vorige spreker door op hetgeen was gezegd te reflecteren en na te vragen of de gegeven reflectie passend was. We startten met een oefening in tweetallen: de een vertelde iets en de ander sloot daarbij aan door erop te reflecteren en dan zelf 'verder te bouwen'. De spreker werd gevraagd goed na te gaan of je je werkelijk gehoord voelde door de ander. In de reacties na afloop van deze oefening kwam naar voren hoe veelzeggend

het gebruik van een bepaald woord kan zijn. Er werd verbondenheid ervaren door de reflectie te geven of te ontvangen, en erkenning door deze spiegeling. Hierna deden we gezamenlijk een oefening om gecentreerd te raken en de transitie te maken naar ons groepsgesprek. In deze lichaamsoefening werd ons gevraagd ons

Zowel eerst reflecteren als direct en spontaan reageren heeft twee kanten

bewust te worden van ons lichaam, eerst de voeten, enkels, dan geleidelijk aan verder naar boven, het zitvlak op de stoel, en ten slotte onze ogen weer te openen en contact te maken met de omgeving waarin we ons bevonden. De omgeving was voor iedereen verschillend, een thema dat later ook naar voren zou komen.

De eerste spreker startte, degene die hierbij aansloot spiegelde zijn of haar voorganger en ging verder. Op de een of andere manier liep het soepel, aanvankelijk wat aarzelend, of vergat iemand soms nog om te vragen 'wie volgt?', maar gaandeweg ontwikkelde zich de lijn. Het ging over tijdens de recente oefening ervaren rust en tegelijkertijd de verwarring over het online samen zijn, vreugde over dat het mogelijk was toch zo toch samen te zijn, de ervaren behoefte er voor een ander in de groep te zijn, nieuwsgierigheid naar de ander(en), onrust, betrokkenheid, ervaren verbondenheid en toch ook de tussenkomst van het beeldscherm, deze coronatijd en de vraag hoe lang we het zo vol zouden houden.

Wat ik als prettig en ook belangrijk ervoer was dat Berry Trip ons geregeld liet stilstaan bij onze lichamelijke sensaties, bijvoorbeeld 'waar in je lichaam voel je de onrust?'.
In de nabespreking werd genoemd dat men verrast was door de snelheid waarmee het gesprek toch voortgang bleef vinden, hoe stilstaan bij het lichamelijke de online afstand deels ophief, hoe er door de structuur en steeds weer de ander te reflecteren meer rust en ook veiligheid ontstond en hoe we als groep in relatief korte tijd steeds dichterbij elkaar waren gekomen. Zelf vond ik deze bijeenkomst een mooie en goed begeleide ervaring met SCT, waarin ik door steeds aan te sluiten en verder te bouwen, een zekere intimiteit in de groep ervoer. Ik merkte dat ik in het begin wel wat gespannen raakte uit angst de ander niet juist te reflecteren, maar later nam deze spanning wat af en vond ik het juist wel prettig de rust en ruimte te hebben nog eens stil te staan bij de ervaringen van de ander.

Niet altijd

Wat voor mij ontbrak, bleef toch de spontaneiteit die er soms kan zijn als je niet voortdurend eerst reflecteert. Zoals alles hebben zowel eerst reflecteren in de interactie als de mogelijkheid direct en spontaan te reageren twee kanten: constructief en destructief. Als voorstander van de 'middenweg' zou ik SCT bewust willen kunnen inzetten als een bepaalde bijeenkomst en situatie dit vraagt, bijvoorbeeld wanneer er veel spanning en conflicten zijn in een groep of team. In andere gevallen zou ik de rivier van interacties in een groep toch spontaan willen laten stromen.