



(Buiten)spelen

Zaterdagochtend en de stad wordt langzaam wakker. De voorjaarszon schijnt en in het park om de hoek lopen mensen met hun hond, kinderen spelen voetbal, verschillende mensen zijn langs de singel bezig met hun wekelijkse hardlooptour of genieten van de prachtige en heerlijk geurende magnolia's met een koffie-to-go in hun hand. Allen met een glimlach op hun gezicht. Mezelf inclusief. Even ben ik de serieuze en actuele maatschappelijke thema's vergeten en alles voelt licht. Ik denk even niet aan alle coronamaatregelen, denk niet aan de moeilijke kabinetformatie, onduidelijke en bangmakende informatie met betrekking tot het AstraZeneca-vaccin en de forse problemen rondom de wachtlijsten in de jeugdzorg.

Wanneer ik na mijn zaterdagse hardlooptour weer thuis ben, merk ik al snel dat de zwaardere actuele maatschappelijke thema's terugkeren in mijn gedachten. Zeker als ik de krant open sla en begin te lezen. Weg is het fijne gevoel dat ik die ochtend had. Ik laat het voor wat het is en breng mijn zontje van tien jaar oud naar zijn wekelijkse capoeira-les. Vanwege corona is dit niet in de gymzaal, maar in het park om de hoek. Kijkend naar hem en de andere kinderen die samen met de capoeirameester in het park bezig zijn, komt het gevoel van eerder weer langzaam terug. Ik weet nu ook wat mij die glimlach geeft. Om

dit te begrijpen eerst wat uitleg over de achtergrond en betekenis van capoeira.

Capoeira is van oorsprong een Afro-Braziliaanse culturele traditie van zelfverdediging, muziek, beweging, spel en rituelen (Ginga Capoeira USA, z.d.). Kenmerkend voor capoeira is de acrobatische en ritmische beoefening van deze vechtsport, ontstaan in de periode van de Afrikaanse slavernij in Brazilië tussen de zestiende en halverwege de negentiende eeuw. In deze periode werden verschillende Afrikaanse stammen gedwongen samen te leven en ontwikkelden zij manieren om gezamenlijk hun culturele gebruiken te behouden en te uiten en tegelijkertijd weerstand te bieden aan de door hun Europese overheersers opgedrongen cultuur en realiteit. Aanvankelijk waren ze vrij om capoeira uit te oefenen, maar het werd uiteindelijk verboden en strafbaar. Na de legalisering werd het de nationale sport van Brazilië en kreeg het internationale bekendheid vanwege de bevordering van diversiteit, respect, gezondheid en discipline. Als het gaat over capoeira wordt binnen de Portugese taal gerefereerd aan 'het spel van capoeira' en worden de beoefenaars 'spelers' genoemd. Dit spel speelt zich af in een cirkel, de *roda* genoemd, waarbinnen twee spelers met elkaar 'vechten', vaak zonder contact. Tijdens de capoeira wordt gezongen, met de handen geklapt en

worden percussie-instrumenten bespeeld. De schoonheid en energie van de muziek en de subtiele bewegingen verleiden de deelnemers en het publiek. Capoeira staat voor speelsheid, spel en vanuit de historie staat het voor verzet en een reactie tegen het onderdrukke systeem. De roda is een rituele plek en een metafoor voor de grootheid van de wereld met al zijn blijdschap en tegenslagen. De *mestre* (meester) is de hoogste positie in de hiërarchie en is de hoeder van de cultuur en de beschermer van alle kennis. De organisatie van de roda zelf is een manier om alle aspecten van capoeira (zang, bespelen instrumenten, ritme, bewegingen en regels) te leren door observatie en imitatie. Het creëert sociale verbindingen, gemeenschappelijke identiteit en samenwerking tussen deelnemers en daarmee tussen culturen. In de roda worden kennis en vaardigheden gesocialiseerd en zichtbaar, grenzen verkend en verlegd, de ouderen worden vereerd en is een plek waar nieuwe kansen en bewegingen worden uitgetoet. Het staat voor de cirkel van het leven waar het onverwachte kan gebeuren en waar je soms kan winnen of verliezen. Er is ruimte voor jong en oud en van onervaren tot zeer ervaren.

Terug naar de zaterdagochtend in het park. Als afsluiting van de les wordt er gezongen en gespeeld door de kinderen in de roda, onder toezicht van de mestre en onder begeleiding van de zelfgemaakte muziek. Mijn zoon stapt in de roda, groet zijn zes jaar jongere en onervaren medespeler, en speelt, doet voor, verlegt eigen grenzen en tevens indirect die van de ander. Ik zie niet alleen blijdschap bij alle kinderen en volwassenen in de roda, maar ook bij de

mensen die in het park stilstaan om ernaar te kijken. Zelf voel ik de energie en blijdschap van het spel en besef hoe belangrijk spelen binnen de veilige grenzen is en hoe dit voor iedereen in het afgelopen jaar door corona is beperkt. Sociaalmaatschappelijk, maar soms ook binnen de therapiegroepen die wij geven. Ik zie veel overeenkomsten tussen mijn werk als groepstherapeut en waar capoeira voor staat: het belang van spelen in de groep als veilige ruimte om te oefenen, imiteren, improviseren, observeren, grenzen te verleggen en iets nieuws te oefenen. Alles veelal beschermd tegen de invloeden en krachten van buitenaf.

Het speelveld van ons groepstherapeuten en andere professionals die werken met groepen binnen en buiten de ggz is ook zichtbaar in dit nummer van *Groepen*. José van Reijen neemt ons mee in haar bijdrage naar het verleden, heden en de toekomst van de NVGP. Sandra Schruijer houdt in haar column een pleidooi voor moeite en refereert hierin terecht aan Dirk de Wachter, afgelopen maart een van de sprekers op het eerste online NVGP-congres. Een groot gedeelte van dit nummer staat dan ook in het teken van dit congres met het thema Splitsing en Integratie. Nogmaals of opnieuw wordt u meegenomen in de sfeer en de thematiek van het congres door Frits van Hest. De lezingen van Bill Roller en Sandra Schruijer laten zien dat de NVGP zijn grenzen verbreedt met aandacht voor splitsing en integratie in de maatschappij, de politiek en de interorganisationele samenwerking. Onze redactieleden hebben verslag gedaan van verschillende workshops over splitsing en integratie in teams en GGZ-organisaties, ontregelen in groepen, de

Systems Centered Therapy en over splitsing bekeken vanuit de Transactionele Analyse. De actualiteit en realiteit zien we terug in het artikel van Mila Remijnsen en Sanne Rosema over de valkuilen bij beeldbellen in de individuele- en groepspsychotherapie. Suzanne Haeyen en Jackie Heijman beschrijven in hun artikel de ontwikkeling van een op compassie gerichte beeldende therapieprogramma voor cliënten met een

persoonlijkheidsstoornis. We sluiten af met een verslag van het boek *Group* door Arnout ter Haar en een reflectie van Derk-Jan Drost op het televisieprogramma *Kamp Van Koningsbrugge*.

Genoeg interessants om te lezen voor of na het (buiten)spelen!

Salvatore Vitale

Literatuur

.....
Ginga Capoeira USA (z.d.). *Capoeira*. <http://gingacapoeira.com/capoeira>.
.....