

■ Het huis van zijn en leren zijn

Over leertherapie

*‘De aanblik van de ander raakt ons,
brengt ons in vervoering en zet ons in beweging.
We verbinden de aanblik van de cursist
met de terugblik en de vooruitblik’.*
Margo Tilsley en Marthe Lynen

1. Inleiding

Om te schrijven over leertherapie binnen een contextuele psychotherapieopleiding kozen we er welbewust voor om te schrijven vanuit onze eigen ervaringen en kozen we niet voor een wetenschappelijk artikel. Wij, het schrijversduo van dit artikel, willen een weerslag geven van onze bezieling die onze grootste drijfveer is in de leertherapie. Dat is een precair avontuur en een wezenlijke uitdaging. Immers, het gaat om ‘taal geven aan’ en ‘het zichtbaar maken van’ de ontmoeting tussen ons beiden in het co-leertherapieschap en van onze gedeelde ervaringen en gesprekken daarover. We beseffen dat we op jou als lezer een sterk appèl doen om ons discours te volgen.

In het algemeen is het niet zomaar vanzelfsprekend om ‘vanzelf te spreken’, maar we vinden het vanzelfsprekend om het risico aan te gaan om zowel ‘vanzelf’ als ‘vanuit onszelf’ te spreken. Dat is ons ‘leertherapeut-zijn’, ‘our way of being’.

We werden ons er steeds meer van bewust dat we vrij vanzelfsprekend omgaan en spreken over levensthema’s en -gebeurtenissen, ervaringen en trauma’s. Dat heeft als effect dat de ander, de cursist, zich uitgenodigd weet om de eigen thema’s onder ogen te zien en die in relatie met de groep en leertherapeut aan te gaan, zich ermee te verbinden. De kracht van de leertherapie ligt in een vanzelfsprekende houding tegenover cursisten om je als leertherapeut zichtbaar te maken. Wij vinden het vanzelfsprekend om ons te riskeren in het aangaan, om ons te verbinden met onszelf en de groep en ons in onze naakte kwetsbaarheid te tonen. Dit is de kern van de leertherapie, en dat is in analogie met wat in een therapeutische relatie gebeurt.

Dit ‘vanzelf-spreken-over’ en dit aangaan met zichzelf en de ander, is een absolute must voor een ‘therapeut-in-wording’. Hiermee wordt meteen ook helder dat de aanwezigheid van de persoon van ons beiden de fond legt voor de eigen-gereide stijl waarop dit leertherapeutisch proces verloopt.

Graag willen we jullie een korte blik gunnen op wie en wat ons inspireert. Vanuit de psychotherapeutische referentiekaders en stromingen zijn voor ons fundamenteel: het contextuele kader, het systeemdenken, de gestalt, het psychodynamische kader en de object-relatie theoriën, de existentiële psychotherapie, de groepspsychotherapie en het psychodrama.

Ook ervaringen en inzichten van buiten het psychotherapeutische werkveld inspireren ons: het interactiedrama, forumtheater, sculping, filosofie, kunst en poëzie.

Last but not least vermelden we voor ons bijzonder inspirerende mensen: Yalom, V. Satir, Moreno, A. Boal, B. Dewulf, F. Pessoa, Kopland, R. Raveel, J. Willi, ...

2. De must van leertherapie

1. Belang

Het is leertherapie en evenwel geen therapie. We zitten immers met een professioneel perspectief, namelijk dat de leertherapie in functie staat van de ontwikkeling van de persoon van de therapeut tot een ‘goed-genoeg therapeut’. Het is daarom inherent verbonden aan het traject van een psychotherapieopleiding, sterker nog, het blijft een must als psychotherapeut.

Het verschil tussen leertherapie en therapie is dat therapie het verhogen van de levenskwaliteit van de cliënt beoogt. Voor de cursist is het verhogen van de kwaliteit van de psychotherapie het primaire belang. Natuurlijk heeft dit wel gunstige effecten op het persoonlijke leven van de cursist. Bovendien dient een cliënt niet aan een norm of profiel te voldoen. Een erkende psychotherapeut, die leertherapie volgt, moet wel aan criteria voldoen.

Wetenschappelijk onderzoek bevestigt onze sterke overtuiging over het belang van leertherapie, aangezien dit herhaaldelijk aantoonde dat het al dan niet gunstige effect van een therapie in zeer grote mate gerelateerd is aan de persoon van de therapeut.

In dit artikel noemen we de therapeut-in-wording –de cursist dus– ‘leercliënt’. We kiezen voor deze eigen term omdat de cursist vanuit de cliënt-positie te leren heeft om een ‘goed-genoeg therapeut’ te worden.

De focus in de leertherapie ligt in ‘het zijn van een persoon in de wereld, en dit in het ‘hier-en-nu’ waar verleden en toekomst in verrat zitten’.

Jeroen Brouwers verwoordt het helder: *‘Niets is wat niet iets anders aanraakt’*.

Dit ‘zijn’ van een persoon in de wereld vraagt om een proces van ‘taal-geven’ aan datgene wat zo moeilijk zegbaar is. Of het taal geven gaat over spreken, beeldtaal of lichaamstaal, de focus ligt op het feit dat die taal onthullend en niet verhullend dient te zijn. Dit ‘taal-geven’ bevordert het ontvouwen van de werkelijkheid van een persoon in relatie tot de ander.

Op dezelfde wijze is ook een cliënt aanwezig in de therapeutische relatie, in het ‘hier en nu’ waarin verleden en toekomst verrat zitten. Hier zien we de analogie tussen het leertherapeutisch proces en het therapieproces.

Eveneens is er een analogie tussen de leertherapeutische relatie en therapeutische relatie: enerzijds ervaart de leercliënt in de leertherapie de cliënt-positie waar de leercliënt ‘vanuit’ de cliënt positie leert spreken. Anderzijds wordt hij aangezet om reflecterend te spreken -te mentaliseren- en te meta-communiceren ‘over’ wat zich voordoet.

We verwachten van de leercliënten dat zij zich verbinden met zichzelf (persoonlijk proces), de groep (groepsproces) en de ander. Dat verbinden vindt plaats op verschillende momenten in de tijd: het verleden, heden en toekomst. Door deze zelfreflectie ontstaat geleidelijk een innerlijke dialoog, die in feite vaak gaat over ‘to be or not to be’. De cursisten worden gefaciliteerd om deze innerlijke dialoog te externaliseren, te expliciteren binnen een reële dialoog. Het verwoordingsproces verloopt parallel met een verbindingsproces, zowel met zichzelf als de ander. De strijd tussen zich wel of niet verbinden is een ambivalent proces.

Pessoa geeft iets weer van dilemma met de uitspraak: *‘Ofschoon ik voortdurend naar mij op zoek ben, ben ik nochtans bang me te vinden, om niet de kans te lopen dat ik ontdek een ander te zijn.’*

Wat in dit proces ondersteunend is, is dat wij als leertherapeuten met vertrouwen spreken over hoe iemand zich kan verbinden met zichzelf en de ander. Tegelijk tonen wij als co-therapeuten hoe wij ons op transparante wijze met elkaar verbinden. Dit geeft de cursisten het vertrouwen om hiermee te experimenteren.

2. Bedoeling van de leertherapie

De bedoeling van de leertherapie is dat ‘eigen-aardigheden’, blinde vlekken, evenals patronen, onze persoonlijke, relationele en intergenerationale dynamiek een bewust en zegbaar gegeven worden. Immers, ze zijn vaak zichtbaar en/of voelbaar voor de ander maar niet voor onszelf. Het verwoordingsproces faciliteert het inzicht en voeling krijgen met onze *object-relaties, zijnde onze relatiestijl waarmee we in de wereld staan. De eigen hechtingsstijl, parentificatiepatronen en universele en existentiële thema's worden eveneens bij de leercliënt onder de loupe genomen.* Om dit bewustwordingsproces gaat het in de leertherapie.

Dit is noodzakelijk omdat onze cliënt op ons als therapeut moet kunnen leunen. We kunnen maar een relationeel betrouwbaar therapeut zijn indien onze affectieve en relationele kwaliteiten ‘goed-genoeg’ ontwikkeld zijn.

Als we doelen van de leertherapie sec op een rij zetten, komen we uit bij volgende elementen:

- de cliënt-positie ervaren;
- vergroten van de ik-sterkte;

- besef ontwikkelen van een nooit eindigend leerproces van zelf-onderzoek en reflectie;
- het zich herhalende centrale thema zoeken;
- het reflecteren op het therapeutisch proces en de metapositie leren innemen;
- zicht krijgen op relationele patronen die ontstaan zijn vanuit overlevingsmechanismen;
- eigen onbewuste processen onderkennen die de therapeutische relatie kunnen verstoren;
- overpeinzing omzetten in werkhypothese;
- bij individueel werk: wordt gevoed door de terugblik en reflectie door de groep en we staan stil bij het effect van het proces daarvan op de groep;
- ‘synchroniciteit’: op verschillende niveaus (individu, relatie, groep,) vinden tegelijkertijd processen plaats;
- groei van besef over wat er in relatie gebeurt;
- ontwikkeling van het gewaar-zijn;
- onderzoek van het intra en het inter;
- zicht krijgen op de hechtingsstijl;
- leren omgaan met de pijn van onvermijdelijke desillusies;
- leren dragen van spanningen;
- rechtstreeks aanspreken en aangesproken worden.

3. Proces

1. Het groepsproces

We willen hier niet uitwijden over de algemene concepten van groepstherapie maar wel over specifieke groepsdynamieken en fenomenen die faciliterend kunnen werken opdat het persoonlijk en relationeel therapeutisch proces zou worden aangesproken.

Een eerste element dat werkpotentie bevat is het gegeven dat elk groepsproces ontwikkelingsfasen doormaakt. Waar het typerend is bij aanvang van de groep dat er een sterk wij-gevoel aanwezig is, dringt zich in de volgende fase differentiatie op.

De ‘wij-fase’ lijkt op zich vaak een comfortabele fase. Maar verschil is altijd aanwezig waar minimum twee mensen samenkomen. We hebben ons steeds te verhouden met wat gelijk is en wat verschillend is in relatie tot de ander. Hoewel dit een overbekende boutade is, is het in de praktijk een moeilijke kwestie. Indien in die ‘wij-fase’ stagnatie komt kunnen we als leertherapeuten de volgende fase -differentiatie- faciliteren door een methodische interventie.

Naar aanleiding van een groepsgebeuren improviseerden we bv. een methode die we ‘reflecting parents’ noemen. Dit is een voorbeeld van hoe differentiatie gefaciliteerd kan worden. We zouden het ook een ‘ouder-bed-gesprek’ kunnen noemen.

Wij, ‘leertherapeuten-ouders’ distantiëren ons van de groep en gaan als leertherapeuten het gesprek aan met elkaar over de groepskwesties. We spreken langdurig met elkaar over wat wij zien dat er aan de orde is in de groep (wat er gebeurt, wat er vermeden wordt...)

en zijn daarover transparant.

Tegelijk is de groep (in analogie met een gezin de broers en zussen zeg maar) vanop afstand getuige van deze confronterende dialoog.

Vervolgens krijgt de groep de opdracht zich tot deze dialoog te verhouden. Dit is een grote en spannende uitdaging. Ze kunnen de kans grijpen om als groep en als individu te evolueren naar een volgende fase. Het is ook mogelijk dat de weerstand op de voorgrond komt en dat die leidt tot individuele en/of groepsstagnatie.

Nadien worden wij op onze beurt getuige van hun groepsdialoog en zien hoe zij met hun eigen zijn zich al dan niet engageren, positioneren, dialogeren. Dit vertelt iets over hun persoon, over hun 'levensscript'.

Als laatste stap gaan we metacommuniceren in grote groep over het gehele gebeuren met hen als therapeut-in-wording. We bekijken in welke fase ze zich bevinden en hoe makkelijk of moeilijk ze zich met het grondthema differentiatie kunnen verbinden.

Het effect op groepsniveau is dat de groep op een hoger niveau werd getild, namelijk van versmelting naar differentiatie. Dan komt er ook ruimte voor het 'werkelijke en wezenlijke' spreken. Dat was ook de reden van de interventiemethode: teveel versmelting uit angst voor de differentiatie.

Dit is analoog aan therapie: de functie van de therapeut is ook daar om de cliënt uit te dagen tot (passende) differentiatie. En er is ook analogie met gezins-therapie: in een familiegesprek worden kwesties geëxpliciteerd en transparant, wat als effect heeft dat de broers en zussen zich daartoe kunnen verhouden, individueel en relationeel. Ze kunnen ofwel stagneren ofwel evolueren in de wijze waarop ze omgaan met wat ze hoorden (deparentificatie).

Of om het met de woorden van V. Satir te zeggen: 'het belang van het verkennen van de verschillen en de manier waarop elk daar gebruik van maakt, is belangrijk'.

Een tweede element is dat op groepsniveau meestal een normatief klimaat ontstaat dat bepaalt welke gedragingen acceptabel worden geacht. De gedragsmogelijkheden worden door dit normenstelsel sterk beïnvloed, wat ook de therapeutische werkruimte en groeimogelijkheden kan belemmeren. Het is aan ons om van in het begin alert te zijn voor die normatieve ontwikkeling en ze zo nodig bij te sturen.

Zo ontstond bv. op een bepaald moment de norm dat belevingen slechts ten volle authentiek waren indien ze op emotionele wijze geuit werden. Voor ons was het belangrijk de groep erop te wijzen dat de uitingswijzen van ervaringen gelijkwaardig zijn.

Ten derde werken we met de positie die een groepsleidende inneemt in de groep en de werkplek. Dit bevat vaak heldere verwijzingen

naar de positie in het gezin van herkomst. De groep biedt ook op dit vlak kans om te experimenteren met andere, nieuwe mogelijke posities.

Zo is bv. de positie van de jongste in het gezin vaak zichtbaar in de groep in de vorm van diegene die zichzelf en wat hij/ zij te brengen heeft, niet ten volle au serieus neemt.

In het algemeen vormen de interactieprocessen tussen de mensen van de groep meer onze focus dan de analyse van de inhoud van de communicatie. De drijfveren in deze interactieprocessen zijn vaak verbonden met de achterliggende diepgaande intergenerationele thema's.

2. Het individueel en relationeel proces

Wat van de leercliënt zichtbaar wordt in de groep, nl. de pijn, hot-issues, familiekwesaties, ... zijn betekenisdragers van de intergenerationele geschiedenis. Daarmee bedoelen we dat uitingen van ons als individu, altijd ingebed zijn in wat wij vanuit onze geschiedenis met ons meedragen. Wat we met ons meedragen stuwt ons voort maar kan ons ook belemmeren, doen stagneren, stilvallen. Hetgeen wij als leertherapeuten doen is de gestolde beweging uitvergrooten en erop focussen. We bieden oefeningen en methoden aan om te komen bij het onderliggende verlangen dat leeft en dat brandstof kan zijn voor beweging naar iets anders, iets nieuw of dat kan leiden tot het leren omgaan met pijn. Mens-woorden is immers ook leren omgaan met de pijn van desillusies.

Het gestolde gegeven is meestal een centraal thema in het individuele en relationele en/of intergenerationele leven van elk van ons. Dit zoekproces naar dit centrale thema proberen we te benoemen en gaan we zowel verbreden, verruimen als verdiepen. Van daaruit proberen we te komen tot de beweging die kan toegevoegd worden, meestal een beweging die aansluit bij een al dan niet bewust en/of uitgesproken verlangen.

Niet alleen persoonlijke kwesties van de cliënt komen in de groep terecht maar ook groepskwesties die vaak sterk gekleurd worden door de overdracht- en tegenoverdracht.

In plaats van 'herinnering' van het verleden treedt namelijk 'herhaling' van het verleden op in het hier en nu dat zichtbaar en daardoor bewerkbaar wordt. Anders gezegd, overgedragen gevoelens op de ander worden in het hier en nu van de groep zichtbaar. De overdracht toont zich zowel in relatie met de andere leden van de groep als met de leertherapeuten. Leercliënten moeten zich geregeld afvragen wat hun eigen gevoelsmatige reacties zijn en wat dit betekent in de therapeutische relatie met hun cliënten. Deze overdracht kan ook tegenoverdracht uitlokken zowel bij de medegroepsleden als bij de leertherapeuten.

ten. Dit onderzoeken en daarop reflecteren is een belangrijk onderdeel binnen het groepsproces. De leercliënt moet onderscheid leren maken tussen wat deel uitmaakt van de reële relatie met de cliënt en wat bij hemzelf behoort. We pogen deze kansen van overdracht die zich in de grote groep voordoen aan te grijpen door de oude pijn die terug actueel werd aan te wenden en te komen tot een helende correctieve ervaring.

3. Co-therapie

Wij als co-therapeuten kiezen ervoor om de groep te begeleiden in co-therapie wat evenmin ‘vanzelfsprekend’ is. We tonen ons als co-groepstherapeuten in een ‘naakte kwetsbaarheid’, zowel tegenover mekaar als leertherapeuten als tegenover de leercliënten.

Dat levert een aantal winstpunten op voor de leercliënten.

Een eerste daarvan is dat ruime ervaring met verschillende co-therapeutschappen ons leert dat co-therapie gelijke processen vertoont met een ‘goed-genoeg koppel’ zijn. Dit is nodig opdat deze werkwijze vruchtbaar zou zijn voor de leercliënten. Het vraagt om een ‘hechte samenwerkingsrelatie’. Wanneer de onderlinge verstandhouding goed zit kunnen de leercliënten optimaal profiteren van ons ‘zijn als co-groepstherapeut’, ons ‘samen-zijn’, hoe we ons verbinden met elkaar en de groep, ons ‘rechtstreeks aanspreken en aangesproken worden’. Ze profiteren ook van het meemaken van ons verschil in stijl, interventies, conceptualisering en zo meer. Door deze intense en diepgaande samenwerkingsrelatie kunnen we als co-therapeuten het risico nemen om in aanwezigheid van de groep van mening, gevoel, gedacht te verschillen. De leercliënten zijn veelal getuige van een ‘zoekend’ co-therapeuten-koppel, die zich met zichzelf en mekaar verbinden.

Als co-therapeuten laten we ook de verschillen in stijl en benadering bestaan en dit stimuleert een goede cohesie en groeps-klimaat.

Voor de groep zijn we een model waaruit blijkt dat laten bestaan van verschillen in gevoel, denken en ervaren perspectieven opent en geenszins tot breuken hoeft te leiden. In breuken en onopgeloste conflicten zit voor velen van de leercliënten herkenning vanuit hun geschiedenis en dus ook kansen in de leertherapie voor correctieve ervaringen. Leercliënten ervaren dit vaak als een voorrecht.

Dit aangaan en ‘rechtstreeks aanspreken en aangesproken worden’ geeft daardoor ook hen zuurstof om zich te riskeren met ons en de groep in het ‘hier-en-nu’, om het nadien te kunnen vertalen in het ‘daar-en-dan’ van hun professionele en persoonlijke relaties.

Fundamenteel respect, mekaar in elkaars waarde laten en complementair werken is van uitermate groot belang. Wezenlijk hierin is het fundament van de ‘relationele betrouwbaarheid’.

Uit ervaring blijkt dat deze getuigenissen een sterke impact te hebben op de leercliënt waar ‘het geraakt’ zijn op de voorgrond treedt. Leercliënten worden ‘geraakt en aangeraakt in het zijn’ van de co-therapeuten en hun professionele relatie. Dit is gelijklopend met een psychotherapie waar het verwoorden van de cliënt en de therapeut van dit ‘geraakt en aangeraakt worden’, van essentieel belang is.

Het is dan ook logisch dat we deze samenwerkingsrelatie tussen en na de sessies onder de loupe nemen en dat dit van primordiaal belang is. Het zal u dan ook niet verbazen wanneer we zeggen dat dit intense gesprekken oplevert over ons ‘professioneel zijn’.

Een tweede voordeel van co-leertherapie zou je eenvoudigweg kunnen omschrijven als ‘met twee zien, voelen, denken en horen we meer dan alleen’. Het is ook comfortabeler om even afstand te nemen en overzicht te houden over hetgeen gebeurt in de groep en dat te doen met een speciaal oor en oog voor de ‘overdracht en mogelijke tegenoverdracht’.

De beide belangrijke posities die je als therapeut te combineren hebt zijnde de ‘positie van het in dialoog aangaan’ en ‘de reflecterende positie’, kunnen we indien wenselijk opsplitsen. Bovendien kan deze opsplitsing ook gebeuren ten behoeve van het individueel werken met een leercliënt en de aandacht voor het groepsproces. Deze wisselwerkingen geven de leercliënt de mogelijkheid veel ervaring op te doen met effecten en invloeden van de synchrone processen die stromen tijdens een sessie. Hiermee zal de leercliënt immers als therapeut veelvuldig geconfronteerd worden in zijn werk, vooral in partner-, gezins- en familie-gesprekken. Kunnen zien wat er gebeurt op het niveau van zowel de leercliënt, de subgroepen als de groep heeft een betere afstemming en aanpak als gevolg.

Deze veelvuldige wissel van ‘in-zoomen en uit-zoomen op de groep en de leercliënt’ levert veelal een gevarieerd en werkzaam kleuren-pallet van ervaringen op.

Het vraagt evenwel van ons als leertherapeuten constante reflectie, alertheid en gedachtenordering om op de verschillende niveaus haalbare werkhypothesen te formuleren in proces.

Deze reflecties zijn een rode draad doorheen het gehele proces waardoor de leertherapie een ‘maatwerk’ wordt.

Dan komen we bij een derde voordeel. Aangezien we naast het ‘verwoordingsproces’ aanzienlijke aandacht besteden aan het ‘verbeeldingsproces’ is het co-therapeutschap ook daarom een meer dan wenselijke keuze. Wanneer we methodisch werken met oa. psychodrama, sculpting, groepsdrama is technisch het ‘dubbelen’ van de protagonist (de leercliënt die aan het werk is) iets dat kan opgenomen worden door een van de leertherapeuten terwijl de andere de ‘director’ van het psychodrama is.

Ook bij bewustzijnsoefeningen, geleide fantasieoefeningen, gewaarwordingsoefeningen is de ontubbeling van onze rollen een mooi en werkzaam gegeven.

Tenslotte zorgt deze professionele deugddoende samenwerkingsrelatie er ook voor dat je als leertherapeut niet in een professioneel isolement terechtkomt. Bovendien werkt het preventief tegen een mogelijke ingang van secundaire traumatisering.

Groepspsychotherapie immers vraagt een zware prijs van een groepstherapeut. Dat komt door zowel de veelheid, de synchrone processen (individu, subgroep, groeps en co-therapeutprocessen) als de hoge intensiteit die eigen is aan de groepspsychotherapie. De verspreiding van de overdrachtsfenomenen en bijgevolg mogelijks de tegenoverdracht is complex.

Eigen aan onze stijl als co-therapeuten is de bijzondere manier waarop 'humor' een plek krijgt in de groep. Ondanks de 'diepgang en ernst' kan deze humor het geheel verteerbaar maken, wat we bijzonder essentieel vinden en wat leidt tot een soort van 'ondraaglijke lichtheid van leertherapie'. Dit is een betrachting die we zoveel als mogelijk pogen waar te maken.

4. Het aspect tijd in het proces

Het wezenlijke van het 'hier en nu' in de groep is verbonden met het wezenlijke van het verleden en de toekomst. Het verleden is immers niet ver-leden maar voor-nu en voor-toekomst en volop in het hier en nu aanwezig. De leertherapie speelt zich af in het 'hier en nu' van de groep, met gerichtheid op de toekomst. In het 'hier en nu' van de leertherapie is de toekomst dus in zijn onbekendheid en onbestemdheid aanwezig. Daarvoor is een achterwaartse beweging op intergenerationeel niveau noodzakelijk. Dit draagt ambivalentie in zich aangezien het gepaard kan gaan met zowel prikkelende, stimulerende en motiverende krachten, als krachten die doen ons remmen en weerhouden.

4. Het 'leertherapiehuis'

Dit gehele leertherapieproces krijgt vorm, handen en voeten, in wat we metaforisch het 'leertherapiehuis' zullen noemen. Het speelt zich derhalve af binnen een dynamische structuur die wij als co-therapeuten creëren en coördineren. Wij zijn als co-therapeuten eigenaars en beheerders van het 'leertherapiehuis' en samen met de leercliënten bewonen we het leertherapiehuis waarin we als co-therapeuten een cruciale én faciliterende rol spelen.

De metafoer 'ons huis' ontvouwt synchroon de verschillende aspecten van het leertherapeutisch proces.

De groep zien we als metafoer van het gezin en dat gezin leeft in een huis. In analogie vatten we de leertherapie op: de dynamiek van een groep bevat veel vergelijkingspunten met een gezin en in 'het huis' van het gezin gelden regels en spelen zich allerlei dynamieken af. Ook hier speelt weerom de analogie met een gezinstherapie.

We creëren als co-therapeuten de randvoorwaarden die noodzakelijk zijn om tot leertherapie te kunnen komen. Zo zal de door de leertherapeut uitgekozen basisstructuur en inrichting bijdragen tot de veiligheid voor het individu en de groep om 'authentiek en voluit' te kunnen spreken. Deontologische regels worden door ons geïnstalleerd, om veilige onveiligheid te creëren en een groep te vormen. Noem het 'een huishoudelijk reglement' dat alle nodige groepsregels en individuele en ethische kwesties regelt. Dit draagt bij tot het relationeel betrouwbaar omgaan met elkaar.

We starten vaak met een 'oefening in relationele betrouwbaarheid': wat heb ik te zeggen, te doen, te laten, om relationeel betrouwbaar te zijn naar de ander, de groep. Wat heb je nodig daarin van de ander. Zo behartigen we ook de wederkerigheid in relaties.

De leertherapie speelt zich af in de woonruimte op het gelijkvloers waar de leden elkaar ontmoeten in het 'hier en nu'.

In de kelder bevindt zich wat de groep van zichzelf niet bewust is, zoals de verdrongen, vermeden, onbewuste en duistere thema's van de groep en/of het individu. Het zijn niet-zegbare gedachten, ervaringen, belevingen, gevoelens vooral vanuit het psychologische en relationeel-ethische niveau.

Wat zich op de zolder afspeelt is ook van een niet-zegbaar niveau, maar niet vanuit psychologisch niveau maar meer vanuit het wezenlijke existentiële niveau, waar als het ware de woorden ons ontbreken. Naargelang het proces van de groep en individu bezoeken we vanuit de woonruimte de zolder, kelder ... Dit kan gebeuren zowel op groepsniveau als op individueel niveau.

Het zoekproces van wat zich voordoet (zowel individueel als op groepsniveau) leidt tot een concept dat wij als leertherapeuten omzetten in werkvormen. De cursist brengt een ervaring, gedachte ... tijdens de sessie en we zoeken naar een conceptualisering in de vorm van 'spreken' en/of 'verbeelden' om er concreet en tastbaar mee te kunnen werken. Indien wenselijk worden methoden geïmproviseerd of gecreëerd. Dat stimuleert het ontvouwen van het proces in zijn verschillende facetten zoals wat we met ons meedragen. Daarna komt de uitdaging tot zelfreflectie en -onderzoek wat leidt tot inzicht en beweging. Het vermogen om te mentaliseren wordt gestimuleerd. Soms improviseren we een oefening die geënt is op het persoonlijke kwestie van één cursist, soms improviseren we een oefening die geënt is op een gemeenschappelijk relationeel thema dat aanwezig is in de groep. We hebben het over bv. kwesties als zorg in relatie, schaamte, kwetsuren, agressie, intergenerationele centrale thema's en existentiële kwesties.

Geleide bewustzijns-oefeningen kunnen die existentiële thema's zoals schaamte kwetsuren, agressie, verlies, ... inleiden.

Zoalshogeralvermeld bij het groepsproces worden geïmproviseerde groepsoefeningen aangeboden.

Het creëren van metaforen zorgt er vaak voor dat een bepaald item toegankelijk wordt.

Wat psychodrama kan toevoegen is dat het iets kan positioneren om te zien wat het kan betekenen. Drama is niet op zichzelf, niet geïsoleerd, je treedt in relatie met de ander tijdens het drama, alsook met wie het aanschouwt. De focus van psychodrama ligt in het uitbeelden van gebeurtenissen, ervaringen, ... in iemands leven in plaats van erover te spreken. Op deze wijze worden andere –vaak meer verborgen- aspecten van het ‘zijn’ onthuld. Het veruitwendigt als het ware op dramatische wijze iemands voorstellingen, gevoelens. Waar het verwoorden soms niet blijkt te volstaan, kan psychodrama een krachtige methode zijn om tot doorleving en beweging te komen.

Het welbewust werken met taal is een zeer belangrijk aspect in de leertherapie. Het aanbrengen van schijnbaar kleine verschuivingen in het gebruik van taal (komma's, punt, werkwoorden...) creëert een andere interpunctie waardoor zich een nieuw verhaal of betekenis ontvouwt. Ditzelfde geldt ook voor 'de tijd': verleden tijd, tegenwoordige tijd, ...

Een leercliënt kan bv. vertellen over 'vroeger handelde ik zus en zo' en kan door de leertherapeut gevraagd worden om zijn zin te vervolledigen met ...' en nu, in deze groep handel ik ...' Het lijkt soms op een alchemie van woorden.

Besluit

De kwestie van het schrijven van dit artikel leidde tot een ware queeste.

Het gaat dan ook om meer dan opleiden in een referentiekader, het gaat om een ontwikkeling van mens-zijn in een professionele context, met effecten in het persoonlijk leven.

We schreven 'verwoorden is verbinden' en zo is het ook gelopen met dit artikel. Door uitgedaagd te worden taal te geven aan wat we doen hebben we er ons nog explicieter mee verbonden. Door deze woorden te schrijven verbinden we ons met jou als lezer in verschil en gelijkens.

Met collegiale groeten,

Margo Tilsley is opleidingscoördinator van de Contextuele Therapieopleiding in Balans. Zij is erkend psychotherapeut, opleider, leertherapeut en supervisor.

Marthe Lynen is psychotherapeut, opleider, leertherapeut in Balans en supervisor.



De programmabrochure 2010-2011 is uit!