April/
Mei '75

Ont-moeten

Humanistisch Verbond

ACK PRINCE

ONT-MOETEN Jaargang 1, nummer 6, April/Mei 1975
Informatief tijdschrift van het groepswerk van het Humanistisch Verbond, verschijnt 8 keer per jaar, kost f 15,- per jaargang, geen losse nummers verkrijgbaar.

Redactie: Albert Nieuwland, Denijs Bru, Peter Meeuwse.

Administratie: J.W.Brouwersstraat 18, Amsterdam
postgiro: 456508 tnv Albert Nieuwland, Amsterdam.

Omslag: Jack Prinoe.

De verantwoordelijkheid voor de gepubliceerde artikelen berust alleen bij de schrijvers ervan.

Ten geleide:

In dit nummer een artikel van Arnold R. Beisser over 3 fasen, waarin het identiteitsvormingsproces in groepen verloopt. Identiteitsvorming of 'identificatie', zoals hij het ook noemt, is een nogal zware term in het Nederlandse woordgebruik. Onder 'identiteit' wordt meestal 'de' identiteit van iemand verstaan: het antwoord op de vraag: 'Wie ben ik?'. In een ander woordgebruik heeft het woord een wat lichtere betekenis, die meer situatiegebonden is. Dan is het het antwoord op de vraag: 'Wie ben ik in deze situatie?'. Beide betekenissen hebben uiteraard met elkaar te maken en liggen in elkaars verlengde. Door in situaties op adekwate manier je identiteit te leren vinden, werk je aan je totale identiteit, je persoonlijkheid. Met name kleine groepen nu, zijn volgens Beisser in onze massa-maatschappij van eminent belang voor de persoonlijkheidsvorming. Zonder die groepen bestaat het gevaar, dat de mens òf opgaat in de massa òf vereenzaamt, terwijl in de kleine groep (van 10 tot 15 personen) hij òn op geheel eigen wijze kan functioneren òn dat binnen een geheel kan doen. Een warm pleidooi dus voor het groepswerk en speciaal belangrijk voor het humanistische groepswerk, omdat daarin en met name in de groepen voor geestelijke vorming en verzorging het begrip 'identiteit' centraal staat.

Verder in dit nummer door Albert Nieuwland een boekbespreking van het boekje van Stemerding: 'Begeleiden van groepen', waarin ook behalve een voorfase 3 fasen in het groepsproces met de daarbij behorende konsekwenties voor het begeleiden ervan worden onderscheiden. Interessant is de vergelijking van Beissers 3 stadia met die van Stemerding.

Tot slot een overzichtsartikel over verschillende vormen groepswerk door Denijs Bru. Denijs is Belg en begeleider ontmoetingsgroepen van het Humanistisch Verbond en is verder toegetreden tot de redactie van Ont-moeten in de plaats van Jos Schuermans, die wegens tijdgebrek helaas moest uittreden. Denijs, welkom en dat we maar veel pennevruchten van je mogen ontvangen!

Redactie.

IDENTITEITSVORMING IN GROEPEN.
bewerking van een artikel van
Arnold R.Beisser in "The Journal of Humanistic Psychology"
(najaar 1971) door
Albert Nieuwland.

Een helder besef van wie je zelf bent, van identiteit, is van essentieel belang zowel voor het effectief functioneren in groepen als voor het persoonlijk functioneren. Het identiteitsvormings proces staat centraal in groepen, expliciet in therapeutische- en ontmoetingsgroepen, impliciet in taakgericht groepswerk.

Identificatie, het identiteitsvormings proces, kan, zoals de psychoanalyse doet, beschreven worden als een onbewust verdedigingsmechanisme, waarbij een 'ego' de eigenschappen overneemt van een hem bedreigende, overheersende ander. Zo opgevat kunnen echter eigenschappen die niet bij anderen voorkomen, niet verklaard worden. Daarom wordt de term identificatie in dit artikel gebruikt om een dynamisch proces van groei en integratie aan te duiden, dat gericht is op de volledige verwerkelijking van de menselijke mogelijkheden.
Identificatie houdt hier dan ook in: het scheppen van een uniek zelf na de omgang met anderen, een proces dat niet beperkt is door de eigenschappen van de bedreigende overheersende anderen.

Het proces van identificatie kan gezien worden als een op zoek zijn naar zichzelf, naar gegevens om de vraag 'wie ben ik?' te beantwoorden. Groepen die niet speciaal de identiteit van de deelnemer bevestigen, scheppen een crisis, die een belangrijke prikkel voor het groeiproces kan worden. (Bradford,1)).

Hoewel dit kenmerkend is voor therapeutische- en groeigroepen, gaat het ook in toenemende mate op voor andere sociale en taakgerichte groepen. Ze kunnen de 'ontdooi' fase scheppen die volgens Kurt Lewin een voorwaarde is voor groei.

Het persoonlijke identificatie proces heeft in de 20e eeuw zowel in wetenschap als literatuur speciale aandacht gekregen. De moderne mens is dubbel 'ontheemd'. Hij heeft de traditionele identificatie modellen verloren en moet nu zelf in een vervreemde maatschappij naar nieuwe modellen zoeken. Werk en vrijetijdsbesteding zijn sleur geworden en dragen weinig bij tot het zelfbesef omdat ze mechanisch en oppervlakkig verricht worden. Geografische en sociale mobiliteit, het verval van de familie, de anonymiteit van de stadsbevolking en de vervreemding van politiek, religie en beroep hebben verder de mogelijkheden verkleind om tot een persoonlijke identiteitsvorming te komen. Daarom zijn die kanten van het groepsproces, die de persoonlijke identificatie vergemakkelijken tegenwoordig van bijzondere waarde.

De kleine groep is een belangrijk gebied, waarop de moderne mens zichzelf kan vinden.(onderstreping van de vertaler)

Dit artikel beschrijft drie fasen van het identificatieproces. Het stelt een rangorde in deze fasen, waarbij de eerste twee als voorwaarden voor de derde worden gezien. Ze heten de stadia van 'ont-differentiatie', 'differentiatie' en van 'ware identiteit'.

ONT-DIFFERENTIATIE IN GROEPEN

Bij de start van een groep stelt de deelnemer zich de vraag: 'Hoor ik hier thuis?'. Hij zal de pogingen van de groep om overeenkomsten te vinden tussen hem en de andere groepsleden kritisch bekijken. Vaak gebeurt dit niet bewust maar in een vaag-bewust afmeten van zichzelf t.o.v. de anderen. Het is het zoeken naar het 'kleinste gemene veelvoud', een bepaald aantal kenmerken dat gemeenschappelijk moet zijn, voordat het gevoel van erbij horen, opkomt.

Schutz (2) heeft dit de 'inclusiefase' genoemd. Deze kan omvatten het zoeken naar iemand zoals jezelf om een tweetal te vormen, het (ver-)vormen van de anderen naar je eigen ideaalbeeld of het presenteren van aantrekkelijke kwaliteiten van jezelf. De uniekheid is voor het moment terzijde gezet en de aandacht is gericht op de gemeenschappelijke eigenschappen.

Bij de eerste grove pogingen om het gevoel van 'erbij horen' te bereiken is de deelnemer graag bereid zijn speciale kwaliteiten, waardoor hij zich van de anderen onderscheidt, op te offeren. Hij zoekt een fusie met de, het meest in het oog lopende kenmerken van de anderen. Deze beginstap in de 'ont-differentiatie' kan het 'demografische stadium' genoemd worden, omdat de meeste leden zich concentreren op de meest 'gewone' eigenschappen van de anderen, zoals: waar ze leven, hun beroep, informatie over hun gezinsleven en persoonlijke ervaringen. Dit kan gezien worden als een poging om het kleinste gemene veelvoud te vinden. Deze eerste pogingen kunnen verschillen in de mate waarin ze bevredigende identiteiten en interacties opleveren. De leden kunnen bijvoorbeeld ontevreden worden met de interacties, bepaald door bovengenoemde eigenschappen en ze kunnen over mogelijkheden willen beschikken die diepere relaties en grotere expressiviteit opleveren.

De tweede stap bij de ont-differentiatie is het gevoel van 'dit is een goede groep', 'we hebben veel gemeen' of meer informeel:'dit zijn lui zoals ik'.

De derde stap is een meer veralgemeniseerd gevoel van: 'we zijn toch allemaal mensen'. Dit vanzelfsprekende feit wordt vaak als een dramatische ontdekking ervaren en geeft een nieuw gevoel van intensiteit en volledigheid. Ermee gepaard gaat dikwijls de ervaring van 'echtheid' en verrukking.

Het intense gevoel dat men verwant is aan alle andere menselijke wezens (en misschien zelfs aan het Al) is de laatste stap bij de ont-differentiatie en is ongeveer wat Freud het 'oceanische' gevoel noemde.

De meest op de voorgrond tredende angst bij de ontdifferentiatie hangt samen met het besef dat er verschillen bestaan tussen het zelf en de anderen. De deelnemers proberen deze sociale afstand te verkleinen, wat dikwijls wordt uitgedrukt in het afgrijzen dat men vertoont, wanneer er een conflict uitbarst in een groep. Dit wordt nl. bijna altijd snel afgedekt. Meegaandheid en vriendelijkheid kenmerken het proces van ont-differentiatie.

Aan de andere kant komen er ook angsten bij voor, zoals de angst het 'zelf' met al z'n unieke eigenschappen te verliezen. Deze angst wordt uitgedrukt door het gevoel 'opgeslorpt' te worden door de groep. Mensen stellen zich dan ook vaak gereserveerd op omdat ze het vage gevoel hebben, dat hun handelingen blijvende consequenties zouden kunnen hebben en het een verlies van onafhankelijkheid zou kunnen betekenen. Het kleinste gemene veelvoud van de groep wordt dan ervaren als een inperking van de individuele ontwikkeling en het groepslidmaatschap als een 'niets' omdat het het opgeven van de persoonlijke kenmerken inhoudt. Dit luidt dan de differentiatie fase van het groepsproces in.

DIFFERENTIATIE IN GROEPEN

Zichzelf te ervaren als een uniek individu is een fundamentele menselijke behoefte. De vorm die deze kan aannemen is afhankelijk van de cultuur. In de westerse beschaving is zo het individualisme een 'idée fixe' geworden.

Het wordt zowel minderwaardig als gevaarlijk gevonden als het individu de voorschriften of overeenkomsten van de groep totaal accepteert. Als er maar enigzins de mogelijkheid toe bestaat, probeert het individu zich een unieke rol te verschaffen. De grens aan deze mogelijkheid wordt echter bepaald door 'het afwijkend gedrag', dat het voortbestaan van de groep of zijn leden in gevaar brengt. De menselijke geschiedenis is bezaaid met de problemen die opgeroepen zijn doordat groepsbewegingen volledige onderworpenheid eisten. (Gilbert,(3),Goodenough,(4)).

De verplichting, die het individu heeft om autonoom te zijn, werd op dramatische wijze aangetoond bij de Neurenbergse processen, toen mensen tot individuele medeplichtigheid aan oorlogsmisdaden werden veroordeeld, alleen omdat ze niet in verzet waren gekomen tegen bepaalde groepshandelingen.

De eerste pogingen tot differentiatie zijn net zoals die tot ont-differentiatie dikwijls nogal ruw en algemeen. Ze worden vaak uitgedrukt in algemene gevoelsmatige uitspraken als 'ik ben het er totaal niet mee eens' of ' wat een waanzin'. Later kunnen ze verfijnd worden en kan er gepreciseerd worden waar men het precies niet mee eens is.

De gevoelscomponenten bij de beginnende differentiatie en omt-differentiatie kunnen verschillen. Aan differentiatie gaat vaak een gevoel van zelfbewustheid of agressie vooraf, aan ont-differentiatie een gevoel van eenzaamheid en wanhoop. Beiden kunnen een angstgevoel oproepen, maar ook 'ge-erotiseerd' worden. Het kan verschrikkelijk, maar ook erg lekker zijn om één met de groep te zijn of om je uniek en alleen te voelen.

Tijdens de ont-differentiatie en de differentiatie kan er bij het groepslid verschil ontstaan tussen hoe hij bepaalde gevoelens ervaart en hoe hij ze uitdrukt. Zo zal hij de neiging hebben verschillen met andere groepsleden aan te dikken om zo zijn individualiteit te demonstreren.

De laatste fase van de differentiatie gaat in wanneer het individu voelt 'waar hij staat' en dat ook kan accepteren. De differentiatie kost dan minder moeite en strijd. Het groepslid ziet zichzelf 'gewoon zoals hij is'. Dit inzicht kan plots komen met een aha-beleving, maar het kan zich ook langzaam en onopvallend ontwikkelen. Het groepslid begint te voelen dat hij niets hoeft te doen wat hij niet wil. Hij heeft het gevoel zijn handelingen vrij te kunnen kiezen. Hij begint zich te realiseren, dat hij maar het best zichzelf en niet iemand anders kan zijn. Hij begint het verschil te voelen tussen zijn en pogen. Hij overschrijdt de groepsnormen al dah niet, niet omdat hij gedwongen wordt of 'zo hoog nodig moet', maar omdat hij het vanuit zijn diepste zelf wil. Deze zelfverwerkelijking kan gepaard gaan met een gevoel van verrukking, speciaal als zij als een plotselinge gebeurtenis ervaren wordt. De aanvankelijke gevoelens van agressie en angst zijn tijdens het proces van differentiatie veranderd in fijner onderscheiden affecten als pijn, liefde en blijheid.

WARE IDENTITEIT

Wanneer er een vermenging heeft plaats gevonden tussen de processen van ont-differentiatie en differentiatie treedt er een nieuw niveau, identiteitsvorming, op, gepaard gaande met gevoelens van bevrijding en verruimd bewustzijn. Dit wordt vaak uitgedrukt als 'Alles is glashelder, zowel wat ik in mezelf voel als in anderen, Wat ik denk is identiek met wat ik voel. Ik voel me congruent. Ik voel geen spanning of ongemak. Ik beoordeel mezelf noch de ander in termen van 'behoren'. Ik heb een gevoel van rust en vrede.maar heb tegelijkertijd rijke emoties en de uitdrukking ervoor tot mijn beschikking. Ik kan spontaan handelen en tevens mijn handelingen kiezen'.

Beschrijvingen van deze aard zijn er in de literatuur en de religie van de meeste culturen te vinden. Meestal wordt deze staat van bewustzijn naar zijn gevoelscomponenten beschreven, omdat deze dramatisch zijn. Oosterse religies beschrijven zo 'Satori' en de staat van goddelijk bewustzijn. Westerse godsdiensten gebruiken de termen 'vrede met god' of 'één met god', Schutz (5) het woord 'blij'. Deze verschillende termen beschrijven gelijke gemoedstoestanden.

De bewustwordingsprocessen die hiermee samenhangen vormen de integratie van de fasen van differentiatie en ont-differentiatie. Er is erkenning en acceptatie van het zelf als uniek en autonoom met een verhoogd besef van de grenzen tussen 't zelf en de ander. Tegelijkertijd voelt men zich één met de ander, de anderen, de mensheid. Dat er zoveel verwarring bestaat bij de beschrijving van deze bewustzijnstoestand komt omdat er verschillende opvattingen over de mens zijn, ieder met verschillende opvattingen over het bewustzijn.

In het ene geval wordt dit verbonden met een gevoel van afzondering en uniekheid, in het andere met een gevoel van 'behoren bij'. Dit heeft verder begrip en studie van deze staat van verruimd bewustzijn tegengehouden.

Er kan geen woord voor gevonden worden, waardoor de ervaring, hoewel algemeen bekend, moeilijk te 'pakken' was.

ALLE 3 STADIA ZIJN NODIG

Carl Rogers en Frederick Perls zijn beide belangrijk voor me geweest hoewel hun wijzen van aanpak diametraal tegenover elkaar lijken te staan. Rogers benadrukt bij de aanvang van een groep de overeenkomst in ervaringen tussen hemzelf en de groepsleden door middel van empathie, d.w.z. door zich in de groepsleden in te leven. In een later stadium benadrukt hij pas de verschillen. Perls, aan de andere kant, benadrukt vanaf het begin van de groep de autonomie van de groepsleden en weigert iedere alliantie. Hij focust op de inter- en intra-persoonlijke verschillen en uniekheid. Pas laat in de groep ondersteunt hij zwijgend gevoelens van eenheid in de groep.

Rogers en Perls blijken verschillende aspecten van persoonsgroei te benadrukken: Rogers ont-differentiatie en Perls differentiatie. Toch is bij ieder van hen ook het andere aspect steeds impliciet aanwezig. Rogers zoekt nabijheid vanuit zijn eigen sterk gevoel van uniekheid; Perls zoekt contrast vanuit zijn bij-de-ander-zijn. Rogers en Perls demonstreren de vaak gedane waarneming, dat sommige groepsleden eerst samen gevochten moeten hebben om elkaar lief te kunnen hebben en dat anderen eerst lief moeten hebben om te kunnen vechten.

De mate waarin de groep het gedrag van een groepslid accepteert speelt een elementaire rol in zijn individuele identificatieproces. Men kan zich zo afkeren van een deelnemer, die zich al te graag aan de groep overlevert of die zich al te gereserveerd blijft opstellen. Deze afkeer kan tijdelijk zijn maar ook blijvend, wanneer zijn gedrag de andere deelnemers te zeer confronteert met hun eigen angsten. Verder is de mate waarin iemand zijn eigen eigenaardigheden in de groep accepteert afhankelijk van de acceptatie ervan door de anderen. Evenzo is de nabijheid die iemand t.o.v. de groep voelt afhankelijk van de mate waarin hij er ook door de groep bij betrokken wordt. Groepen kunnen zo blijven steken bij het ondersteunen van slechts bepaalde fasen van het identificatieproces, met name de differentiatie en ont-differentiatie fase. Dit heeft een zeer negatief effect op zowel het individu als de groep.

Een speciaal gevaar bestaat, wanneer iemand in een andere groep de ervaring van 'satori', 'innerlijke bevrijding' of 'blijheid' heeft gehad. Wanneer hij hiermee komt, kan de groep deze ervaring ontkennen of zelfs negatief waarderen, waardoor het groepslid zijn ervaring als 'niet geldig' voor deze groep beschouwt. Dit kan de weg naar deze ervaring voor de hele groep blokkeren.

Het ontwikkelingsproces, dat we hier voor de kleine groep beschreven hebben, geldt ook voor de maatschappij als totaal.

Het dilemma van de moderne mens is gepolariseerd door de keuze tussen het vinden van een plaats in de maatschappij en het vinden van een plaatsje helemaal alleen voor jezelf, ver weg van de massa. De kleine groep, waarin de mens op heel persoonlijke wijze en vrij functioneert in een geheel, kan voorkomen dat hij òf ondergaat in de massa òf totaal vereenzaamt. --

--

noten:

(1) Bradford, Gibb en Benne:"T-group theory and laboratory method:innovation in re-education." New York:Wiley,1964.
(2) Schutz: "FIRO, a three dimensional theory of interpersonal behavior." New York,Rinehart,1958.
(3) Gilbert: "Dictatorship and adoptive social behavior". In "The psychology of dictatorship", New York:Ronald Press,1950.
(4) Goodenough: "Cooperation in change: an anthropological approach to community development." New York:Wiley,1966.
(5) Schutz: "Blij",Alphaboek,1970.

BOEKBESPREKING

In de'sociale en culturele reeks' van de uitgeverij Samsom is een handzaam boekje verschenen van drs.A.H.S.Stemerding: "Begeleiden van groepen , inzicht in groepsprocessen en praktische handleiding voor het werken met groepen".

Stemerding beschrijft het groepsproces in vier stadia. In de voorfase komt vanuit een gegeven sociale kontekst de behoefte op om aandacht te besteden aan een bepaalde problematiek, en men besluit om daartoe een groep op te richten. Deze voorfase noemt hij ook de prioriteitsfase, omdat het funktioneren van de sociale kontekst blijkbaar als onbevredigend wordt ervaren en men prioriteiten stelt om hier wat aan te doen.

In de eerste,zgn. identiteitsfase, wordt duidelijkheid verkregen over het groepsdoel en over de plaats van de afzonderlijke leden. Zowel de groep als de groepsleden hebben zodoende een eigen identiteit verkregen. In de tweede, affectiviteitsfase gaat het om de gevoelsmatige relaties in de groep. De fase wordt afgerond als er bij de leden een gevoel van vertrouwelijkheid en van bij-de-groep-horen ontstaan is en een onderlinge emotionele betrokkenheid. De laatste fase is de openheidsfase, waarin de behoefte ontstaat de groep te benutten voor persoonlijke groei en vorming. Dit stadium, dat niet bij iedere groep bereikt wordt en hoeft te worden, is uiteraard kenmerkend voor ontmoetings- en trainingsgroepen.

Verder geeft Stemerding algemene richtlijnen voor het begeleiden van groepen in deze verschillende fasen. Zo zal de agoog in de prioriteitsfase van de groep vooral bij de organisatie

behulpzaam kunnen zijn, in de identiteitsfase bij het structureren van de groep, in de affectiviteitsfase bij het op tafel krijgen van de emotionele relaties en in de openheidsfase zal hij vooral individueel behulpzaam kunnen zijn door zijn aanwezigheid, openheid en warmte. Ook al lopen de fasen vloeiend in elkaar over of overlappen zij elkaar, toch moet de groepsleider de fasen uit elkaar houden en zijn gedrag er op afstemmen.

Het boekje van Stemerding is waardevol omdat het de algemene lijnen van het groepsproces duidelijk maakt en de algemene richtlijnen voor de begeleiding aangeeft. Als zodanig is het geschikt voor beginners. Verdere verdieping in specifieke groepsproblematieken (zoals die van gespreks-, actie-,of ontmoetingsgroepen) blijft natuurlijk noodzakelijk. Stemerding is op zijn best als hij met eigen ervaringen komt, op zijn zwakst als hij moeilijke doctorandussentaal gebruikt.

A.N.

IK VOLG EEN GROEP , EN JIJ ?!

Een artikel van Denijs Bru.

Sensitivity-trainingen, ontmoetingsgroepen, groeigroepen, terapiegroepen, enz., zijn sinds enkele jaren erg "in". Het lijkt er echter op dat ondanks de propaganda en aktie, zowel voor als tegen, nog steeds geen duidelijkheid is gegroeid omtrent het doel, de inhoud en de vorm van dergelijke groepen. Ik hoop dat ik met dit artikel wat meer helderheid kan brengen, Ik ben mij er wel van bewust dat mijn bevindingen en indeling niet algemeen geldend en tevens aanvechtbaar kunnen zijn en ik in de beschrijving ervan niet volledig zal zijn. Daarom wil ik u vragen om in plaats van te verwerpen of te bediskussieren van datgene waar u niet akkoord mee bent, bij uzelf na te gaan wat uw eigen mening of ervaring terzake is. Ik geloof dat u op die manier meer duidelijkheid verkrijgt over wat uzelf bezighoudt en wat uw eigen geloof is t.a.v. deze "groepenoorlog".

Kijkend naar allerlei maatschappelijke en menselijke aspecten van de afgelopen tien jaar, zou ik willen stellen dat de mens veranderd is van een "naar-zichzelf-gekeerd-type-mens" naar een meer "naar-buiten-gericht-type-mens".

De renaissance-mens had een innerlijk "kompas" nodig, dat hij moest verwerven en dagelijk onderhouden. Dit stelde hem in staat om allerlei zeeën te bevaren maar vooral om het noorden niet te verliezen. De huidige mens ziet meer heil in het ontwikkelen van een soort "radar". Bij de huidige mens gaat het er om een grotere gevoeligheid te ontwikkelen omtrent wat er met hem in relatie tot zijn omgeving gebeurt.

Die gevoeligheid laat hem toe allerlei invloeden te ervaren, te reageren op veranderende situaties, te herkennen hoe men hem heeft opgevoed en wat dit nu voor hem betekent, allerlei impulsen te voelen, te merken hoe men op bepaalde manieren geconditioneerd is en wordt. De huidige mens stelt zich dan ook meer de vraag naar de relatie daarmee, wat zijn mogelijkheden zijn. Deze groei naar gevoeligheid betrekt hem ook direkter bij het probleem van de verandering: alles is in proces, de medemensen veranderen, hoe kan ik meegaan, hoe kan ik mee veranderen?

Vanuit die bevindingen meen ik een aantal tendensen waar te nemen welke sterk verband houden met de zin en de waarde van het funktioneren in groepen.

a) De klemtoon ligt niet zozeer meer op mezelf als individu, maar op <u>het respekt voor de ander</u>.
- de "Andere" (cfr. Levinas: Totaliteit en oneindige) is altijd anders.
- de andere kan nooit gereduceerd worden tot mezelf.
- wanneer ik de andere wil ontmoeten, kan ik slechts plaats maken, door mezelf als het ware uit te hollen. Zo kan ik zelf ver-anderen. Ik kan "ander" worden.
- de vraag wordt dan: wat doet de andere aan mij? Terwijl de vroegere vraag tegemoet kwam aan de volmaaktheidsidee: wat moet ik doen om de beste, de mooiste, de rijkste, de slimste, de sterkste te zijn? Nu is het: wat kan de ander mij leren, hoe kan de ander mij raken zodat ik groei en gelukkig wordt?
- tegelijkertijd leeft de bevrijdende idee door, dat de mens fundamenteel van goede klei gemaakt is (Maslow, Rogers, Perls) en dat we ergens op een diep nonverbaal nivo familie van elkaar zijn en elkaar daar ook kunnen vinden.
- de wens van iedere mens om optimaal met de andere om te gaan beweegt zich tussen vereniging en scheiding. Relaties kiest men niet, we leven al in relaties en ook scheiden is een wezenlijk bestanddeel van iedere relatie.

b) Een andere tendens is <u>de klemtoon die wordt gelegd op de ervaring, op de beleving</u>.
- wat er in me omgaat wordt zeer belangrijk. Wat voel en denk ik? Voel ik me vertrouwd, opstandig, gelukkig, verdrietig, tevreden, eenzaam, liefdevol, speels, enz. Ben ik me ook bewust van die gevoelens en de nuances ervan?
- wat betekenen mijn ervaringen voor mij?
- "let the words come from the feeling" (Rogers)
- "what feels good to be done" (Rogers)
- "lose your mind and come back to your senses" (Perls)
- ik wil de stroom van ervaringen erkennen en herkennen; komen bij wat ik elk moment ervaar, wat me bezielt, wat ik verwacht, enz.
- in één woord: ik wil volledig leven!
- "het leven dient <u>nu</u> geleefd te worden" (Rogers)
- deze tendens wordt soms karikaturaal bij happenings, popfestevals, geforceerd streven naar topervaringen, druggebruik om high te worden: als we maar wat beleven ! Er moet iets gebeuren!

c) Een tendens tot grotere maatschappelijke betrokkenheid.

+ een grotere gerichtheid op de sociale problematiek : we willen en moeten de problemen samen aanpakken. Dit is in tegenstelling met de renaissancegeest waar het vah de elite moest komen.
-de nadruk wordt gelegd op het gezamelijk verantwoordelijkheid dragen voor de problemen die we hebben.
- deze tendens stuit op weerstand en onwennigheid van alle betrokkenen, omdat we dat eeuwen niet hebben gedaan. Het is derhalve niet in de strukturen opgenomen en nog minder is het reeds een verworvenheid van onszelf.
- we willen het leiderschap en gezag tot een kollektieve aangelegenheid maken en het doortrekken tot alle lagen van de bevolking (cfr.China).
- het socialiserend werk begint aan de basis: vb. de maatschappelijke onderdrukking van de vrouw is niet de schuld van de Maatschappij of te herleiden tot de Publieke Opinie, maar begint aan de basis in het gezin.
- beslissingen moeten aan de basis genomen worden. Het belang van het gemeenschappelijk overleg wordt onderstreept. Inspraak, groepswerk, groepsoverleg en groepsbeleving zijn belangrijke ingredienten geworden in het besluitvormingsproces.
- niemand doet meer aan politiek dan diegene die er zich van onthoudt.

d) De bron van de verandering is te vinden bij de ontevredenen, de onderdrukten, de zoekers, de underdogs, de vechters, les poètes et les amoureux.

+ wie de gangbare levensvoordelen als geld, aanzien, enz. bezit is niet geneigd te veranderen.
- macht en rijkdom zijn remmen op progressiviteit.
- ongeluk, spanning, noodsituaties, ontbering, erkenning van tekort, zijn de bronnen van het verlangen naar verandering.
- nochtans een zekere graad van maatschappelijke welvaart is nodig om persoonlijk groeien mogelijk te maken.
- sukses, macht en rijkdom krijgen soms konkurrentie van de gevoeligheid voor diep-menselijke problematiek. Het staat goed en het is in wanneer men op tijd en stond op de diep menselijke toer kan gaan. Zelfs op dat terrein ontstaat konkurrentie: sommigen rivaliseren alkaars geluk.
- de wet van de verandering luistert naar het ekonomisch principe: men wil een minimum aan stoornis en een maksimum aan vrijheid.
- verandering zonder groeimogelijkheden leidt tot persoonlijkheidsverlies.

e) De veranderbaarheid wordt als positieve tendens geplaatst tegenover een stabiele, klassieke orde, enz.
- er treden in de mens en in de maatschappij allerlei veranderingen op en dat in versneld tempo.
- wat ik "gisteren" geleerd heb is "vandaag" onvolledig en zelfs onjuist geworden.
- het wordt steeds belangrijker te kunnen veranderen en zich in nieuwe situaties te integreren.
- problemen van beïnvloeding en interakties staan centraal in allerlei relaties. Er rijzen vragen rond konflikt, aanpassing, territorium en ruil-partnerschap is een gebeuren waarbinnen men van elkaar leert en door elkaar verandert of elkaar blokkeert en remt. Een goede kommunikatie blijft "een must" in de omgang met de andere.
- iemand met een "vast" karakter kan niet veranderen en wordt voorspelbaar.
- het is belangrijk inzicht te hebben in de wisselwerking tussen en de onderlinge beïnvloeding van systemen en strukturen.
- de opdracht bestaat hierin, dat we strukturen maken die veranderbaar zijn, in de zin dat de veranderingsmogelijkheid struktureel is ingebouwd.

f) Het energie probleem houdt ons steeds meer bezig.
- energie stelt niet alleen: hoe overleef ik? maar evenzeer: hoe leef ik?
- de meeste mensen gebruiken slechts hooguit 30% van hun mogelijkheden.
- iedereen moet zijn eigen "propeller" zijn (Perls).
- wat is mijn eigen energie en waar zit die energie in mij?
- wie ben ik? Hoe zit ik in elkaar? Hoe funktioneer ik?

Ik merk dat deze vragen en ervaringen niet slechts de mijne zijn, maar door steeds meer mensen worden gedeeld. Sommige daarvan lijken misschien niet zo modern, maar het komt me voor dat ze een veel algemener karakter krijgen. In het licht daarvan wordt het mij duidelijk dat die ganse "groepenbeweging" niet voor niets zoveel aandacht trekt. Ik geloof dat ze goed aansluit bij wat zoveel mensen bezighoudt en een gunstige ontwikkeling kan teweegbrengen voor de menselijke persoon. Ik weet dat er heel wat aan beunhazerij wordt gedaan en wens daarom ook te waarschuwen voor onduidelijke groepen en onbekwame leiders. Dit artikel is echter niet bedoeld als kritiek. Daarom wil ik nu een aantal grondlijnen duidelijk maken in de ontwikkeling van de groepenwaaier.

Er vallen een aantal tegenstellingen waar te nemen, naar gelang de klemtoon die gelegd wordt binnen de doelstellingen.
1. Voor de ene is de persoon in de groep belangrijk, terwijl anderen de groep en het groepsproces als doel stellen. Gemeenschappelijk is het "interpersoonlijk gedrag".
2. De ene vindt deskundigheid en een gespecialiseerde opleiding noodzakelijk, terwijl anderen dat helemaal niet zo dwingend zien.

3. De ene wenst tekorten en gebreken te herstellen bij de deelnemer, terwijl de anderen eerder uit zijn op het ontwikkelen van wat reeds aanwezig is.

Verder kan de kern van het proces gericht zijn op trainen, groeien of gezond maken.

In alle gevallen wordt uitgegaan van de ervaringen van de deelnemers. Geneenschappelijk is dus ongetwijfeld de ervaringsgerichtheid.

Het gaat in deze groepen vooral om hoe ik mij gedraag en wat ik daar aan kan veranderen; op wlke wijze verloopt die verandering en hoe kan ik mijn gevoeligheid voor dit alles vergroten. Het gaat in deze groepen niet om het opslaan van leerstof of het opdoen van nieuwe begrippen en teoretische inzichten .

SOORTEN

A- Het funktioneren in de groep staat centraal.

De oorsprong van dat soort groepen is terug te voeren tot de National Training Laboratories van Bethel in de staat Maine (V.S.). Na W.O.II werd daar vooral de klemtoon gelegd op het inzicht krijgen in en het vaardigheden verwerven in het omgaan met groepen, de groepsverschijnselen en het eigen groepsgedrag.

In deze groepen gaat het niet om de diep-persoonlijke aspekten van het ik van de deelnemer, maar om het groepsproces of het aandeel van de persoon daarin. De vorm waarin dat soort groepen plaats hebben wordt gekenmerkt door een grote mate van ongestruktureerdheid. Er is geen agenda, geen gespreksonderwerp en geen gesprekssleiding.

Binnen deze groepen onderscheiden zich drie soorten:

a) Laboratorium-training: Deze volgt een metode die op de leerteorie is afgestemd. De deelnemers leren door eigen ervaring en de feed-back over hun gedrag door de anderen. Er wordt een klimaat beoogd waarin het mogelijk is met nieuw gedrag te eksperimenteren zonder de gewone sociale konsekwenties.

b) Sensitivity-training ; Ook hier spreekt de benaming voor zichzelf: het is bedoeld om zichzelf te trainen, te oefenen in het gevoelig worden. Meer speciaal wil men de gevoeligheid vergroten voor allerlei groepsverschijnselen, de motivaties van de andere groepsleden, het effekt van het eigen gedrag op de anderen en omgekeerd en een groter bewustzijn van het eigen handelen.

c) T-groep: (trainingsgroep) soms gebruikt als verzamelnaam voor ongestruktureerde trainingen of voor groepen waar men duidelijk iets wenst te leren of zich in iets wenst te oefenen. De trainer stelt zich op als de leider en biedt opdrachten en oefeningen aan. In sommige gevallen wordt de ervaring ondersteund met korte teoretische uiteenzettingen. Hieronder vinden we: relatietraining, kommunikatietraining, empatietraining, training in doelmatig vergaderen, groepsoverleg, training in rollenspel, enz..

B-Het persoonlijk groeien staat centraal.
Bij deze groepen is de leider minder afstandelijk en er meer op uit om samen met de deelnemers te zoeken naar nieuwe mogelijkheden om meer zichzelf te kunnen zijn, om echter te zijn. De ontmoeting met de ander is bijzonder belangrijk en het zich persoonlijk inzetten is onontbeerlijk. In de groeihoek vindt men het niet zo dwingend dat de trainer een specifieke opleiding heeft gehad. Men is het ook niet eens met de veranderingsidee, welke inherent is aan groepsgerichte en terapeutische trainingen. Het is hier de bedoeling om de mogelijkheden van de deelnemer te optimaliseren, te konkretiseren en bruikbaar te maken. De ontmoeting met zichzelf en de andere leden van de groep is daarvoor essentieel. In dat soort groepen maakt men veel gebruik van allerlei oefeningen, technieken en spelen, Hieronder vinden we de groeigroepen, encounter, meditatie, ontmoetingsgroepen, etc..

C-Centraal staat de vervollediging van de persoon.
Deze groepen beogen de komplete persoon; de deelnemer die volledig zichzelf wenst te zijn, zich echt en als een geheel wenst te voelen. Deze groepen zijn psychoterapeutisch van aard, zonder dat de deelnemer daarom als patient geboekt moet staan. Het gaat hier om beter kontakt te krijgen met zijn innerlijke wereld, de integratie van zijn ervaringsstroom, allerlei gevoelens te aanvaarden en te herkennen, blokkeringen en remmingen in de groei weg te nemen. M.a.w. openheid, fleksibiliteit, zelfstandigheid, echtheid en volledig funktioneren te bevorderen of te bereiken.
De wijze waarop deze groepen verlopen hangt volledig af van de opleiding en de achtergrond van waaruit de terapeut werkt.
Dit kan zijn vanuit de client-centered psychoterapie, een persoon-tot-persoon-terapie waarvan Carl Rogers de vader is. Dit kan zijn vanuit de Gestalt-terapie waarvan Frits Perls de vader is, of andere benaderingen zoals bio-energetica, transaktionele analyse, psycho-drama, enz.

Ik kan me voorstellen dat u nu opmerkt dat vele aankondigingen van groepen zo onduidelijk zijn in het vertalen van hun doelstellingen, dat het onmogelijk wordt precies te weten waarvoor u inschrijft. Daarom probeer ik altijd goed na te gaan wat ik voor mezelf eigenlijk wil. Vanuit een konkrete behoefte bij mezelf ga ik op zoek naar een groep die daaraan kan voldoen. Ik laat ook nooit na goed te informeren naar de bedoeling van de groep en de achtergrond en werkwijze van de trainers. Dit lijkt me noodzakelijk om te voorkomen dat ik een kat in een zak koop.

Denijs Bru

LITERATUUR.

GIBB, J.R.: Sensitivity Training as a Medium for Personal Growth, an Improved Interpersonal Relationship, Interpersonal Development, 1, (1970).
KONING, P.: de Sensitiviteitstraining, encounter en gestalt, Maandblad Geestelijke Volksgezondheid, 28, (1973).
LION, Leon: Op zoek naar jezelf, reisbrieven uit Amerika, Van Loghem Slaterus, Deventer, 1973.

ROGERS, Carl: Individuveel, over encounter-groepen, 's Gravenhage, N.V.S.H., 1972.
SIROKA, R.W.: Siroka, E.K. & Schloss, Sensitivity training, Lemniscaat, Rotterdam, 1971.
SCHUTZ, W.C.: Allemaal, 's Gravenhage : N.V.S.H., 1972.

DISCUSSIE RELATIONEEL VORMINGSWERK.

In de Humanist (te beginnen met die van 15 April 1975) is op 't ogenblik een interessante discussie aan de gang over de zin van het relationele vormingswerk voor het Humanistisch Verbond en over het al dan niet humanistische ervan. Dit n.a.v. de ook in de vorige Ont-moeten gepubliceerde uitslag van de enquête over de in het seizoen '73/'74 georganiseerde ontmoetingsgroepen. (Humanist, postbus 114, Utrecht). Bent u trouwens al lid van het Verbond??

Red.