

OVER DE BEGELEIDING VAN OPSTELLINGSWERK

EXPERT TALK MET SARA HENDRICK – 07 MEI 2024

Sara Hendrick is maatschappelijk werker, leerkracht, gestalttherapeut, opsteller en als trainer en supervisor in opstellingswerk verbonden aan Vidende. Ze is co-auteur van het onlangs verschenen boek *In en uit de knoop: gezinsdynamieken ontrafeld met opstellingen* (Hendrick, 2024). Ze nam als participierend observator deel aan het vijfde experiment in dit onderzoek, waarna ze belangrijke feedback gaf over de begeleiding en de mogelijke aanpassingen van de methodiek.

Dit aanvullende gesprek met Sara Hendrick biedt waardevolle inzichten in de praktijk van de rol van begeleiders in opstellingswerk en hoe ze deelnemers kunnen helpen bij het verkennen van hun lichamelijke ervaringen en het vermijden van overmatig denken of dramatisering. Sara benadrukt het belang van duidelijke instructies en het focussen op fysieke gewaarwordingen in plaats van op verhalen en analyses.

Verder bespreekt ze verschillende technieken, zoals het gidsen van deelnemers door hun lichaamservaringen en het opbouwen van vertrouwen doorheen de fases van groepsdynamica (Remmerswaal). Ze reflecteert ook op uitdagingen, zoals het behouden van de spanningsboog en het omgaan met de neiging van deelnemers om in hun hoofd te blijven.

Sara suggereert aanpassingen, zoals het gebruik van andere woorden en het bieden van kleine opstapjes om deelnemers te helpen bij het verkennen van aspecten van kunstwerken tijdens opstellingsoefeningen. Ze benadrukt het belang van flexibiliteit en aanpassingsvermogen in het begeleiden van opstellingswerk.

Daarnaast delen we ideeën over hoe om te gaan met vermoeidheid tijdens de opstelling en hoe spanning te verminderen tussen oefeningen door het losmaken van het lichaam en het nemen van een pauze. Sara erkent ook de uitdagingen van het werken met deelnemers die graag in het cognitieve blijven en het belang van het kiezen van geschikte facilitators.

Er wordt eveneens gefocust op de theoretische onderbouwing van het opstellingswerk en het vinden van geschikte terminologie om het werk te beschrijven. Ik bespreek met Sara mijn zoektocht naar een balans tussen wetenschappelijke concepten en praktische ervaring, evenals het belang van het vinden van een passende naam voor de methode om misverstanden te voorkomen.

Het gesprek met Sara illustreert de complexiteit en het belang van begeleiderschap in opstellingswerk. Door de besproken inzichten te integreren in de praktijk wil ik begeleiders helpen om met deze methodiek hun effectiviteit te vergroten en een positieve impact hebben op de ervaring van deelnemers.

Wat neem ik mee uit dit gesprek?

- Het is essentieel om een omgeving te creëren waarin deelnemers zich veilig voelen om zichzelf uit te drukken en kwetsbaar te zijn. Dit kan worden bereikt door duidelijke instructies te geven, verwachtingen te verduidelijken en ruimte te bieden voor het delen van emoties en ervaringen.
- Het verkennen van lichamelijke sensaties en ervaringen is een belangrijk onderdeel van het proces. Door deelnemers te stimuleren zich bewust te worden van hun lichaam en te luisteren naar hun innerlijke gevoelens, kunnen ze dieper in het proces duiken en meer verbinding maken met zichzelf en anderen.
- Het is belangrijk om praktische tips te hebben voor het begeleiden van groepsessies, zoals het hanteren van de timing van oefeningen, het verminderen van spanning tussen oefeningen door het nemen van pauzes, en het bieden van een gestructureerd proces voor deelnemers om te volgen. Het is nuttig om de instructies van Sara uit te schrijven, vooral voor nieuwe begeleiders, zodat ze een soort leidraad hebben om mee te werken. Na een paar keer zullen ze echter vertrouwd raken met de materie en zal het vanzelf meer op intuïtie gaan. Op dat punt kunnen ze de technische aspecten met meer verve uitvoeren, terwijl ze ook aandacht besteden aan de groepsdynamiek. Dit omvat het waarborgen van duidelijkheid, het creëren van een veilige omgeving en het bevorderen van een 'safe space' waarin deelnemers vrij kunnen delen. Het is belangrijk om te bepalen welke aspecten van de groepsdynamiek prioriteit hebben bij elke oefening en hoe deze het best kunnen worden benaderd. De fases van groepsdynamica door Remmerswaal is hierbij een belangrijke bron.
- Het is nuttig om een duidelijke theoretische onderbouwing te hebben voor de methodiek die wordt uitgevoerd, maar het vinden van geschikte terminologie is een uitdaging. Het is belangrijk om een balans te vinden tussen wetenschappelijke concepten en praktische ervaring, en om een naam te kiezen die duidelijkheid biedt zonder afbreuk te doen aan de complexiteit van het werk en in 'zweverigheid' te verzanden.
- De vraagsteller de aangever noemen, omdat we in deze context niet met een vraagsteller werken.

Wat laat ik los na dit gesprek?

- De systemische laag van een werk openplooien. Dit impliceert in therapeutische zin dat de representanten een nieuwe positie aannemen om bepaalde aspecten van de dynamiek die opgesteld wordt, te gaan opentrekken tot een nieuwe situatie zichtbaar wordt. Als we dit in de methodiek toepassen, voelt het precies of we het kunstwerk zouden beginnen corrigeren. Dat klopt voor mij niet. Wat wel kan gebeuren is een nieuw perspectief innemen op het werk. Het gaat dan over 'de energie volgen' die in het systeem zit.
- Kijken welke informatie we systemisch uit een werk kunnen halen, zou kunnen betekenen dat we gaan kijken naar de maatschappelijke dimensie of de politieke laag in een werk en die opstellen. Dat lijkt me heel boeiend voor verder onderzoek. Maar ga ik in dit onderzoek niet verder opnemen.
- Mijn twijfels over de theoretische onderbouwing van het werk dat ik doe, wil ik een beetje loslaten. Het is belangrijk om te accepteren dat sommige aspecten misschien nog niet volledig wetenschappelijk zijn onderzocht, maar dat

betekent niet dat ze geen waarde hebben. Ik wil blijven openstaan voor het verkennen van nieuwe concepten, zoals 'het wetend veld' zonder mezelf te laten beperken door de onzekerheid over hun wetenschappelijke validiteit.