



Agressie...van vitaal belang!

Marleen Vangrinsven

In 1990 nam ik deel aan een zogenaamde “Krisenkurs” bij Eike Rubner in Duitsland, een cursus waarin het model over ontwikkelingsfasen in groepen dat hij met zijn vrouw Angelika samen ontwikkeld had, aan de orde kwam.¹



Marleen Vangrinsven

1] Kort daarna verscheen het artikel waarin ze dit model beschreven en waarvan de vertaling nu in het Tijdschrift van WILL Lage Landen is gepubliceerd.

2] Containment is volgens Bion het vermogen van moeders, therapeuten en begeleiders van groepen om gevoelens van angst en impulsen van woede van het kind, de client en de groepsleden, te ordenen en een zodanige vorm te geven dat de ander(en) er mee om kan (en kunnen) gaan

Eike Rubner maakte als begeleider van groepen indruk; hij bood weerstand, confronteerde de deelnemers én bood tegelijkertijd ‘containment’². In de groep ontstond een echte crisis, die zich vruchtbaar kon ontwikkelen door deze grondhouding van de begeleider. Een deel van de groep verzette zich tegen het programma en dus tegen de leider. Eike Rubner hield in eerste instantie voet bij stuk. Juist daardoor konden wij onze krachten ontwikkelen, openlijk onze kritiek formuleren en de strijd aangaan. Het was een positieve ervaring met de tweede fase van groepsontwikkeling.

In het artikel over groepsontwikkeling van Eike en Angelika Rubner trof mij de alinea: ‘Helaas en fatalerwijze leren wij in onze cultuur en opvoeding nauwelijks constructief omgaan met agressie, over het algemeen rust er een taboe op. Daardoor missen we niet alleen de kans de positieve kracht van agressie (in de betekenis van ad-gredi = erop afgaan) te benutten, maar ontstaat ook de kans dat de agressie ongecontroleerd naar buiten komt en als destructieve kracht ergens anders op gericht wordt.’

In het vervolg belicht ik, associatief, een aantal aspecten van deze redenering. Ik ga allereerst in op de cultuur en socialisatie van agressie. Vervolgens bespreek ik de positieve kracht van agressie en beschrijf tenslotte de rol van de begeleider van groepen in het mobiliseren daarvan.

Cultuur en socialisatie van agressie

Als bakkersdochter in een klein dorp in Belgisch Limburg leerde ik alle klanten te vriend te houden. In de keuken kon een onvertogen woord vallen, maar zodra moeder of grote zus de winkel inliep toverde zij een stralende glimlach te voorschijn met een: ‘Wat mag het zijn voor U?’

Het mogen leven van je agressie is sterk bepaald door de context waarin je opgroeit: het land van herkomst, het milieu, de sociale klasse met de normen die daar heersen en je socialisatie tot man of vrouw.

Toen ik op achttienjarige leeftijd naar Nederland vertrok, heb ik zelfs in het dienstbare beroep van verpleegkundige heel wat aan assertiviteit moeten leren. Hier werden kinderen die vragen niet overgeslagen

maar juist beloond. De Nederlandse directheid bracht mij vaak in verlegenheid. Aangezien de rol van verlegen meisje mij allerminst paste, leerde ik snel.

De positieve kracht van agressie

Ik sta met de kinderen op het strand, bij de vloedlijn aan zee. In elke hand een kinderkuistje en samen rennen we – gillend van angst en spanning, overslaand in plezier om het genomen risico – de golven in...

Wanneer je de positieve kracht van agressie ervaart, neemt de angst af en de behoefte aan avontuur krijgt een kans.

Het vraagt moed en daadkracht om het risicovolle avontuur aan te gaan, het resultaat ligt immers niet vast. I never promised you a rose garden!

In TGI speelt het eerste postulaat een belangrijke rol: ‘Je bent je eigen leider’. Om je eigen leider te kunnen zijn is het nodig contact te maken met waar je bang voor bent en wat je wensen en behoeftes zijn en daar verantwoordelijkheid voor op te nemen.

Op deze manier je eigen agressie leven en ervaren is contact maken met jezelf en met de ander. Je drukt jezelf sterker uit in dat wat je wilt en de ander kan daar weerstand tegen bieden of meegaan. Ook kun je samen onderhandelen en een bevredigend compromis vinden. Allerlei keuzes zijn nog mogelijk, maar de ander kan niet om jou heen. Dat is contact!

Als begeleider van groepen de positieve krachten van agressie mobiliseren

Wil een groep zich kunnen ontwikkelen, heeft zij net als een individu kracht nodig om door te gaan. En juist daar waar het oude van de nog niet voorbijge fase trekt en in de verte het nieuwe lokt, precies in die overgang is agressie een gezonde kracht om de voortgaande beweging te maken.

Kort geleden deden we met een opleidingsgroep een energetische oefening. Iedereen stond in de ruimte en koos eerst de positie van het oude vertrouwde, beleefde optimaal hoe dat was. Daarna kozen we een andere positie in de ruimte, een positie die het nieuwe vertegenwoordigde. Ook daar stond men stil bij hoe dat was. Daarna wandelde ieder tussen de twee posities heen en weer en zocht het punt op waar het oude én het nieuwe beleefd konden worden.

Precies vanuit dat punt kun je, alles overziende, richting, koers bepalen. Dat is weloverwogen kiezen en besluiten wat je te doen staat. Het is jezelf verzamelen en verantwoordelijkheid nemen om de eerste stap te zetten. Daarentegen is – dat ervaar ik zo – op dit punt blijven han-



3] deze term is van Winnicott en betekent ongeveer hetzelfde als containment

gen in depressie gaan, het tegenovergestelde van jezelf mobiliseren en een stap zetten. Overigens kan niets doen ook daadkrachtig zijn. Als begeleider actief niets doen betekent voor de groep 'holding'³ bieden opdat zij haar eigen stappen kan zetten. In TGI-groepen wordt directief leiding gegeven, dat betekent dat confrontatie bieden en provoceren, ook middels de geformuleerde thema's, kansen biedt om krachten in de groep te mobiliseren. Het weerstand bieden aan de groeps cultuur en inbrengen van tegendelen veroorzaken enige deining en daarmee komt dikwijls nieuw leven in dat wat vast dreigde te roesten. Humor is ontwapenend in dergelijke situaties; daar zit een zekere acceptatie in van wat is en een prikkeling om het anders aan te gaan pakken. Ook helpt het om fysieke oefeningen met de groep te doen. Groundingsoefeningen (voeten en bekken) horen daar bij, concentratieoefeningen ook. Oefeningen waarbij deelnemers naar elkaar slaan en trappen zonder elkaar te raken of duwen en trekken met elkaar en daarin hun fysieke kracht voelen zijn een vervolg daarop. Het spreekt voor zich dat gethematiseerde nabesprekingen bij deze oefeningen van groot belang zijn. Meestal komen er allerlei emoties naar boven voordat er plezier beleefd kan worden bij het voelen van eigen en andermans kracht.

In een opleidingsgroep deden we fysieke oefeningen en werd het thema als volgt geformuleerd (na een warming up waarin we een berenjacht naspeelden): 'Ad-gredi, we draaien er niet omheen, we gaan er recht op af!'

Conclusie

In het bovenstaande heb ik duidelijk willen maken dat het meer beleven en laten beleven van agressie in groepen bij ieder het plezier van krachtig-zijn doet toenemen. Op deze manier wordt het contact met elkaar waarachtiger. Zo kan de negatieve betekenis van het begrip agressie kleiner worden.

Tot slot kom ik terug bij het begin. Vijf jaar na mijn Krisenkurs in 1990 volgde ik weer een cursus bij dezelfde Eike Rubner, samen met Phien Kuiper. Het thema was: 'Mit Agression umgehen, Agression umgehen.' De Nederlandse vertaling is minder krachtig dan de Duitse woordspeling: 'Met agressie omgaan, agressie vermijden'. Het was een bijzondere cursus. In die vijf dagen werd ieders socialisatie met agressie duidelijk en die was zeer divers; cultuur, milieu en sekse hadden hun sporen nagelaten. Ik herinner me dat er ook fysiek gevochten is in de kring, onder enkele duidelijke voorwaarden. De positieve kracht van agressie werd zeer sterk voelbaar. Het was daar dat we met Eike Rubner een afspraak maakten om een cursus in België/Nederland aan te bieden. Vandaar in mei 2001 ons aanbod: Ontwikkelingsfasen en crises in groepen, waarvoor we de lezers van harte uitnodigen.