

Anne-Marie Claassen: interview
Gerrit Jan Logt: tekst

“De groep heeft zijn eigen *power*”

Interview met **Morris Nitsun, groepstherapeut**

Morris Nitsun geldt als een van de belangrijke grondleggers van groepstherapie. Nitsun, werkzaam als klinisch psycholoog en psychotherapeut in Groot-Brittannië, is auteur van drie boeken over groepspsychotherapie. Zijn eerste boek *The Anti-Group* wordt gezien als een klassieker op het gebied van de (analytische) groepstherapie.

Anne-Marie Claassen, psychotherapeut en redactielid van *PsyXpert*, werkt sinds twee jaar samen met Nitsun, die in Nederland een ervaringsgroep van acht Nederlandse groepstherapeuten leidt. Claassen interviewde Nitsun toen hij in december 2016 in Nederland was.

Het gesprek ging niet alleen over het nut van groepstherapie, de anti-groep en wat daarachter zit, maar ook over Nitsun's brede visie op anti-groepen in de huidige (politieke) wereld, waaronder degene die voor de Brexit zijn. Hij geeft concrete handvatten voor (beginnende) groepstherapeuten, waarbij hij ook de creativiteit een interessant onderdeel laat zijn van de mogelijkheden om een groep te leiden.

Over Morris Nitsun

Morris Nitsun werd geboren in 1944 en groeide op in Zuid-Afrika, waar hij als jongeling aan de kunstacademie studeerde. De transitie naar het veld van de psychologie en de groepstherapie maakte Nitsun pas na zijn emigratie naar Groot-Brittannië. Hij was meer dan 30 jaar werkzaam als klinisch psycholoog en manager in de National Health Services (NHS) in Londen. Momenteel is Nitsun consulterend klinisch psycholoog in Londen in een privépraktijk binnen de Fitzrovia Group Analytic Practice. Hij is opleider aan het Institute of Group Analysis in Londen en auteur van drie boeken over groepspsychotherapie. Het eerste boek *The Anti-Group* wordt gezien als een klassieker op het gebied van de (analytische) groepstherapie. Zijn tweede boek *The group as an object of desire* is minder bekend. In zijn meest recente boek *Beyond the Anti-Group*, gaat Nitsun dieper in op de dialectische verhouding in groepen tussen destructie en constructie. Hij beperkt zich niet tot therapiegroepen, maar bespreekt ook de organisatie van de NHS, de maatschappij en de wereldpolitiek. Naast zijn werk als groepstherapeut is Nitsun kunstschilder en exposeert regelmatig. Zo is er dit jaar in oktober een expositie van zijn schilderijen in Londen.

Veel van onze abonnees werken wellicht niet met groepen, of ze hebben er misschien ooit mee gewerkt, maar kwamen tot de conclusie dat het te ingewikkeld was om daarmee door te gaan. Dus mijn eerste vraag is: waarom zouden we cliënten in een groep moeten behandelen?

Dat is een goede vraag. Er zijn verschillende redenen. Eén is dat het een meer 'democratische' vorm van psychotherapie is. In individuele therapie kun je als cliënt en ook als therapeut gemakkelijk 'vast' komen te zitten, terwijl in een groep per definitie verschillende invalshoeken naar voren komen. Dat leidt vaak tot een dieper, een vollediger begrip van de problemen van de betreffende persoon. Daarnaast berust de autoriteit in de groepstherapie ook bij de groep, en niet bij slechts één therapeut. Een andere reden is dat groepen erg belangrijk zijn in ons persoonlijk leven. Want hoewel wij onszelf graag als 'individuen' beschouwen, beïnvloeden de groepen waartoe wij behoren onze identiteit, de manier waarop wij leven, et cetera. We worden niet alleen geboren als kind van een moeder, maar ook van een vader en meestal in een gezin. En zelfs als er geen gezin is, dan is er altijd een gezins-



Morris Nitsun

historie; we worden geboren in de *sociale* wereld en in groepen waarin we de rest van ons leven doorbrengen. Vanuit dat gezichtspunt is het logisch om therapie in een groep te doen.

Waarom kiezen cliënten, maar ook psychotherapeuten, dan niet altijd voor groepspsychotherapie?

Goede vraag. Ik denk dat cliënten vaak erg bang zijn om in een groep te verkeren. Misschien hebben ze slechte ervaringen opgedaan in hun gezin of familiegroep of andere groepen. Ze voelen zich vaak bedreigd in een groep, ze hebben het gevoel dat ze de groep niet kunnen vertrouwen, zijn bang zich aan de groep te *tonen*, omdat ze bang zijn verkeerd begrepen te worden of te schande gemaakt of aangevallen of iets dergelijks.

Ik denk dat veel therapeuten er moeite mee hebben om leiding te geven aan groepen. Het is ook ingewikkeld om te doen en het is onvoorspelbaar. In een groep kan van alles gebeuren. Het is vaak een spontaner proces dan individuele therapie. Veel therapeuten zijn niet vertrouwd met die spontaniteit en onvoorspelbaarheid, die inderdaad veel agressie en angst kunnen bevatten. Het is echt moeilijk om dat te managen, en het kost vele jaren training om dat te leren.

“De mens is een groepsdier”

In je boek The Anti-Group spreek je over de angst voor agressie die in iedereen zit, niet alleen in de cliënt maar ook in de psychotherapeut. Er bestaat wellicht een bepaalde spanning tussen die angst en deze vorm van therapie, die niet bestaat bij CGT, bepaalde protocollen en quick fixes. Hoe kijk jij daar tegenaan?

Zoals je waarschijnlijk weet, heb ik jarenlang leidinggegeven aan een afdeling voor psychologie en psychotherapie binnen de Britse GGZ, die uiteindelijk, eind jaren negentig, zo'n veertig tot vijftig psychotherapeuten telde. Op die afdeling liepen allerlei soorten psychotherapeuten rond, van psychoanalytici tot groepstherapeuten, cognitieve gedragstherapeuten en alles daartussenin. Ik heb ervaring met al die verschillende soorten therapie en ik denk dat ze allemaal hun eigen waarden en merites hebben.

Ik denk dat CGT en geprotocolleerde psychotherapie zeker waarde hebben in een grote GGZ, waarin ze voorzien in de behoeften van vele duizenden mensen, omdat ze bijvoorbeeld praktische steun bieden bij problemen. Ze zijn vaak zeer goed te begrijpen voor cliënten. Dus ik ben geen criticus van die methoden, *behalve* wanneer de aanhangers van die therapievormen zich gedragen alsof ze de enig waardevolle vormen van therapie zijn.

Volgens mij hebben we daarnaast een diepgaande benadering nodig, die erop is gericht zeer complexe problemen van mensen te begrijpen. En ik denk niet dat de *quick fix* of geprotocolleerde psychotherapie daaraan voldoet. Daarvoor hebben we een meer onderzoekende, verkennende vorm van therapie nodig, die meer omvattend en meer ondersteunend is gedurende een lange periode.

Ik denk dat we beide vormen nodig hebben, en alles wat ertussenin ligt. De uitdaging ligt erin te bepalen wat een bepaalde cliënt in een specifieke setting nodig heeft. En we mogen onszelf gelukkig prijzen dat we zoveel hebben om uit te kiezen.

Afgelopen zomer ontving je een onderscheiding vanwege je werk in de Britse NHS als groepstherapeut. Hoe is de cultuur binnen de Britse gezondheidszorg met betrekking tot groepstherapie?

Dat vraag ik me soms ook af [lacht]. Kortetermijngroepen – zoals CGT, DGT, mentaliseren en andere praktische invalshoeken – zijn op dit moment erg populair in de Britse GGZ. De groepen die meer gericht zijn op de lange termijn – de meer analytische, onderzoekende groepen – verkeren in een minder gunstige positie, daarvoor is minder geld beschikbaar. Cliënten die iets dergelijks toch willen, zullen zich moeten wenden tot de particuliere psychotherapiepraktijk, die in het VK, en vooral in Londen, groot en groeiend is. Daar bestaat veel meer vrijheid voor zowel cliënt als therapeut om te werken op de manier die zij wensen.

In je nieuwe boek Beyond the Anti-Group spreek je ook over de therapeuten die de kortetermijngroepen leiden, terwijl ze vaak geen of te weinig kennis hebben over de dynamiek van groepen. Kun je daar iets meer over vertellen?

Dat klopt. Veel van mijn huidige werk heeft daarmee te maken. Ik vind het nogal schokkend dat de mensen die deze groepen moeten leiden geen of zeer weinig training in het leiden van groepen hebben gehad, en dat ze daarin ook geen steun of supervisie krijgen, in tegenstelling tot beoefenaars van individuele therapie.

... En dat terwijl ze ook in die kortetermijngroepen vaak moeten werken met de zwaardere gevallen, zoals met

“Veel cliënten en therapeuten zijn bang voor de groep”

mensen met een borderlinepersoonlijkheidsstoornis, en allerlei interpersoonlijke en groepsdynamiek...

Inderdaad. Wat ik op dit moment probeer te doen, is de leegte opvullen door therapeuten te trainen in het begrijpen van groepsprocessen. Ik heb in Londen zojuist mijn twaalfde nascholingscursus over dit onderwerp beëindigd, gericht op zojuist afgestudeerde psychotherapeuten zoals CGT-therapeuten en anderen die met de kortetermijngroepen aan de slag gaan. Die cursus is zeer succesvol. Daarnaast heb ik op het Anna Freud Center samen met twee collega's gedurende enkele jaren een uitgebreidere cursus gegeven over hetzelfde onderwerp. Ik ben er erg op gespist dat therapeuten die met groepen moeten werken, daarin worden getraind en opgeleid.

Laten we nog wat doorpraten over groepsprocessen. Je schreef over de 'Anti-Group'. De ondertitel daarvan gaf al aan dat agressie ook een creatief potentieel bezit. Je schrijft ergens: 'the individual is a group animal at war'. Kun je iets meer vertellen over het concept van de 'Anti-Group'?

'The individual is a group animal at war', is een citaat van Bion, de beroemde Bion die het uitstekende boek *Experiences in Groups* schreef. Bion zei dat het individu een groepsdier is dat met zichzelf in conflict is vanwege zijn 'groepsheid' [*groupishness*, red.]. Daarmee bedoelde hij dat wij allemaal sociale dieren zijn, maar dat het individu tegelijkertijd met zichzelf in conflict is, omdat hij het liefst een autonoom individu zou willen zijn, dat zich geen zorgen over zijn lidmaatschap van de groep hoeft te maken. Dat is ook een van de factoren achter mijn concept van de 'Anti-Group'. En het heeft ook alles te maken met de angst van cliënten en therapeuten voor het werken in groepen, waarover we eerder al spraken.

Juist deze spanning, die mensen in relatie tot groepen kunnen ervaren, kan ertoe leiden dat mensen erg argwanend staan ten opzichte van groepen, gaan twijfelen, niet deelnemen, of eerst wel deelnemen maar later wegblijven, vijandig worden richting een groep, of conflicten binnen de groep uitlokken en daarmee vervolgens niet kunnen omgaan, et cetera. Toen ik vele jaren geleden werkte als groepsanalyticus, maakte ik me er zorgen over dat er te eenzijdig positief en optimistisch over groepen en groepsdynamiek werd gedacht. Dit



terwijl ik in de praktijk van het werken met groepen ervoer hoe groepen werden gesaboteerd en hoe ook groepen van bijvoorbeeld behandelaren regelmatig aanleiding gaven tot conflicten en spanningen. Er waren zeer disfunctionele groepen bij. Dit alles bij elkaar was voor mij aanleiding om te concluderen dat hier iets gaande was wat benoemd en erkend diende te worden, iets waarover tot dan toe nog onvoldoende werd geschreven en getheoretiseerd. Zo kwam ik tot het concept van de 'Anti-Group'.

Heb je misschien een voorbeeld van een echt 'Anti-Group' fenomeen in je eigen werkervaring?

In mijn eerste boek [*The Anti-Group*, red.] beschrijf ik een situatie die erg beangstigend voor mij was. Het betrof een groep van zeer gestoorde cliënten in een ziekenhuisomgeving. Er was een man in de groep die bijzonder slecht op zijn gemak was, heel vaak boos, die het nut van de groep betwijfelde. Er was sowieso veel spanning binnen deze groep, vooral tussen de mannen en de vrouwen (het was een gemengde groep), waarbij vooral de mannen zich afgewezen voelden door de vrouwen. Op een dag werd de eerdergenoemde man zo verschrikkelijk kwaad dat hij een grote zware glazen asbak van tafel pakte en dreigde die in mijn gezicht te gooien. Gelukkig gooide hij de asbak naast mijn hoofd. Maar dit hele gebeuren, dat

ik al vroeg in mijn loopbaan als groepsanalyticus meemaakte, maakte een onuitwisbare indruk op mij. Zo lastig en moeilijk kan het werken met groepen dus zijn, zoveel agressie kan het oproepen, vooral bij populaties van gestoorde individuen, zoals jij uit je praktijk ook wel weet. Ik zou je nog veel meer van soortgelijke voorvallen kunnen noemen.

Hoe ga je om met dat soort agressie in een groep?

In de eerste plaats moet je er op bedacht zijn. Je moet weten dat het kan gebeuren, zodat je niet wordt verrast wanneer het gebeurt. En wanneer het gebeurt, moet je het (h)erkennen. Hoe je vervolgens reageert hangt af van het soort groep dat je leidt. Als je bijvoorbeeld een CGT-groep leidt, dan heb je niet veel tijd om dat soort zaken te exploreren. Je moet manieren weten te vinden om het te managen en in de hand te houden. Je kunt bijvoorbeeld de

“De Anti-Group heeft een creatief potentieel”

“We leven in een ‘Anti-Group’ wereld”

gevoelens van cliënten op een positieve wijze accepteren en erbij zeggen dat we helaas weer verder moeten met het proces, of de gevoelens van de cliënt terugreflecteren, zonder er heel diep op in te gaan.

Met CGT-therapeuten bespreek ik manieren om efficiënt om te gaan met dat soort problemen in een groep. In een langetermijngroep, waar je meer tijd hebt om dit alles te onderzoeken, kun je de groep stimuleren om er als groep naar te kijken. Een belangrijke opmerking die ik altijd maak, in het bijzonder richting cognitieve gedrags-therapeuten, is dat je – wanneer je in verwarring bent of je bedreigd of angstig voelt door wat er gebeurt – dat altijd kunt teruggeven aan de groep. Je kunt cliënten vragen wat zij zien, wat zij ervaren, hoe zij het begrijpen, wat volgens hen de beste benadering van de problemen is.

Dit is het terrein waar je gebruik kunt maken van het vermogen van de groep, waar de groep zijn eigen wijsheid heeft, en waar je de groep kunt empoweren, door de autoriteit terug te geven aan de groep. Dit werkt natuurlijk niet altijd, want veel cliënten zijn afhankelijk en zij willen het liefst dat de therapeut die autoriteit heeft, maar ik denk dat het waardevol is om hiermee te ‘spelen’, te experimenteren. Dat kan in een eenvoudige vorm, door de groep bijvoorbeeld uit te nodigen commentaar te geven op iets ongemakkelijks wat in de groep gebeurde.

Dus ik denk dat er twee manieren zijn om hiermee om te gaan. De ene is de meer efficiënte manier om de gevoelens te erkennen en vervolgens weer door te gaan, de andere is meer exploratief, waarbij je de oorzaken van spanningen en agressie in de groep onderzoekt. Meestal ontdek je dan dat die te maken hebben met gekwetstheid, en schaamte en frustratie. Daarvoor is de ‘Anti-Group’ volgens mij ook erg nuttig, want het is een ‘pointer’ richting ontwikkelingsstoornissen en kwetsuren van cliënten.

Als je daar achter kunt komen, dan vind je meestal angst, schuld, schaamte en het gevoel tot zondebok te worden bestempeld. Dat is ook waarom ik van de ‘Anti-Group’ zeg dat hij een creatief potentieel heeft. Want als je deze gevoelens kunt managen, als je de groep kunt betrekken bij het bespreken en onderzoeken ervan, dan kun je *Beyond the Anti-Group* – de titel van mijn tweede boek – komen, in een meer creatief proces.

Is het mogelijk om jouw opvattingen en inzichten over groepsprocessen en de Anti-Group te vertalen richting

de politiek en de bewegingen die we wereldwijd zien? Het is een ‘grote’ vraag, maar volgens mij heb je er wel zo je opvattingen over...

Die heb ik inderdaad, maar het is bijzonder ingewikkeld om hierover iets verstandigs te zeggen. Ik heb me wel gerealiseerd dat ik hierover meer zou moeten praten en schrijven, want de wereld is een behoorlijke puinhoop op dit moment en ik ben er erg bezorgd over. Het afgelopen jaar (2016) hebben we een groot aantal onverwachte veranderingen gezien, in het bijzonder in het leiderschap in de wereld, maar ook in sociale fragmentering, conflicten en exclusie. Ik denk dat we in een ‘Anti-Group’ wereld leven. Dus ik denk inderdaad dat mijn concept ook daarvoor relevant is.

Om het simpel te stellen: ik denk dat er twee soorten ‘Anti-Group’ zijn. De ene is de anti-groep die weliswaar lijdt onder zijn eigen twijfels en interne vijandigheid, maar die ze kan bedwingen, managen, ze binnen de perken kan houden via gevoeligheid voor de opvattingen van anderen, openheid, het accepteren van verschillen tussen mensen, et cetera. Voor die soort geldt dat de groep kan werken met zijn eigen ‘anti-groep’.

En dan is er een andere soort ‘Anti-Group’, waarin onderlinge verschillen en vijandigheid *niet* bedwongen en gehanteerd kunnen worden binnen de eigen groep. En de manier waarop ermee wordt omgegaan is via projectie ervan op andere mensen of andere groepen. Van dat laatste zien we op dit moment veel voorbeelden in de wereld: nationale groepen, en sociale groepen in het algemeen, die vasthouden aan een bepaalde vorm van interne cohesie en die hun eigen interne conflicten niet aanpakken, maar ze projecteren op andere groepen, waarbij ze die andere groepen tot ‘de vijand’ maken of de ‘ongewensten’. Het vraagstuk van inclusie en exclusie is daardoor momenteel zeer heftig en uitgesproken. Wat er momenteel gebeurt beschouw ik als een falen van bepaalde groepen om hun eigen anti-groep te hanteren. We zien een enorme projectie van interne onvrede op andere mensen, andere culturen, andere religies enzovoort.

Ik denk dat de ‘ruk naar rechts’ in de politiek en de roep om autoritair leiderschap reflecties zijn van deze

“Kunst wordt meer ‘sociaal’ en ‘psychologisch’”

ontwikkeling. Ook daar draait het om het handhaven van de solidariteit van een selecte groep, die andere groepen buitensluit, omdat ze op de een of andere manier gezien worden als een bedreiging van de eigen groep. Er valt nog veel meer te zeggen over leiderschap en het feit waarom iemand als Donald Trump gekozen kon worden als president van de Verenigde Staten. Ik vind het echt bizar en ik denk dat het een reflectie is van de gespletenheid van onze maatschappij, waarin we eerder leiders zoeken die splitsingen veroorzaken dan leiders die tegenstellingen overbruggen.

Hoe bekijk jij de Brexit in dit verband?

Ik denk dat de hele kwestie van de cohesie van de Europese Unie ook gezien kan – en moet – worden als een dynamiek van groep en anti-groep. Ook hier gaat het weer om vragen als waar berust je identiteit, wie wil je opnemen in je groep en wie wil je buitensluiten. En ook in Europees verband zie je weer een veel striktere opvatting van wie of wat de eigen groep omvat dan ik zou willen. Ik heb tegen de Brexit gestemd, omdat ik een voorstander ben van de inclusie van het VK in Europa, niet als een Engelsman – ik kom uit Zuid-Afrika, zoals je weet – maar als een immigrant die graag deel wil uitmaken van een land, het Verenigd Koninkrijk, maar ook van een groter geheel, Europa. Dus voor mij persoonlijk was de Brexit een grote schok, en iets waarmee ik nog steeds worstel.

Is jouw persoonlijke achtergrond van invloed geweest op de keuzes die je hebt gemaakt als psychotherapeut?

Ja, dat is zeker het geval geweest. Ik groeide op in Zuid-Afrika tijdens de apartheid, toen er een enorme kloof was, niet alleen tussen blank en zwart maar – als gevolg van het onderdrukkende regime – ook tussen allerlei andere groeperingen. Ik denk dat niet alleen de zwarten hebben geleden onder de apartheid, maar ook blanken en groepen binnen de blanke gemeenschap die werden gedwongen zich te conformeren. Er was een enorme nadruk op geheimhouding en loyaliteit, er was geen vrije meningsuiting, er was veel gevaar, veel mensen werden gedood, gevangen genomen en gemarteld, alleen maar omdat ze oppositie voerden tegen de regering. Het voelde als een gevaarlijke wereld.

Daar kwam nog bij dat ik zelf uit een Joodse familie kom, mijn vader had een Holocaust-achtergrond (de helft van zijn familie stierf in Litouwen tijdens de Tweede Wereldoorlog, red.), dus in mijn eigen familiegeschiedenis had ik de ervaring van aanvallen op groepen en op de culturele identiteit. Die familieachtergrond, gecombineerd met het opgroeien in Zuid-Afrika tijdens de apartheid, maakte mij erg gevoelig voor wat er omgaat in groepen, en voor de vraag waarom groepen zo gewelddadig jegens elkaar kunnen worden.

Je bent behalve psychotherapeut ook professioneel kunstschilder. In je laatste boek schrijf je dat we misschien kunst met psychotherapie zouden kunnen verbinden. Kun je daar iets meer over vertellen?

Ik denk dat er twee manieren zijn om te kijken naar het verband tussen kunst en psychotherapie. De eerste is dat zowel in kunst als in psychotherapie, en dan met name in groepstherapie, sprake is van 'drama'. Er is een verhaal, met een begin, een midden en een eind, dat verteld moet worden. Er is sprake van een bepaalde spanning die in een crisis tot ontlading komt. En dan is er een resolutie, een oplossing, die een zekere esthetische voldoening geeft. Dat gebeurt allemaal in zowel de beeldende kunst als in groeps- en individuele therapie.

Daarnaast viel het mij op dat vooral performance kunst de laatste jaren in toenemende mate 'sociaal' en 'psychologisch' van aard is geworden. Ik ga bijvoorbeeld in Londen regelmatig naar het Tate Modern, waar veel performances plaatsvinden. Dan valt mij op dat veel van die performances dezelfde onderwerpen en problemen behandelen als in psychotherapie behandeld worden. Onderwerpen als het Zelf, het lichaam, relaties met andere mensen, gender, seksualiteit, enzovoort. Het viel mij op dat de kunst op die manier steeds dichterbij psychotherapie lijkt te komen. Dat geldt vooral voor de performance kunst, maar ook de meer traditionele visuele kunstvormen bewegen meer richting psychologie en psychotherapie.

Misschien kunnen wij als psychotherapeuten en groepsanalytici hiervan leren. Als voorbeelden van manieren om de 'anti-groep' te benaderen, om ermee om te gaan. Een Amerikaanse performance kunstenaar als Cindy Sherman experimenteert met zichzelf, terwijl ze heel veel en zeer verschillende karakters uitbeeldt, mannelijk, vrouwelijk, rijk, arm, uit verschillende culturen. Haar performance kunst is erg speels en onderzoekt verschillende soorten identiteiten en problemen die daarmee te maken hebben. Dit soort benaderingen zou volgens mij in groepstherapie geïntroduceerd kunnen worden. Want we spelen allemaal rollen, we hebben allemaal een identiteit, we zijn allemaal performance kunstenaars op een bepaalde manier. Het soort performance dat we geven aan andere mensen is wie we zijn, het bepaalt onze identiteit.

Dit verslag is een samenvatting.

Het volledige interview is voor abonnees als video beschikbaar op het besloten gedeelte van onze website www.psyxpert.nl