

Het vuur gaande houden

Verslag van de workshop van Morris Nitsun te Utrecht.

Door **Hermieke Kuiper**, klinisch psycholoog op de afdeling Psychiatrie van het Rode Kruis Ziekenhuis in Beverwijk, hkuiper@rkz.nl.

Op zaterdag 15 november 2014, na de lezing en masterclass van Morris Nitsun op het NVGP-congres, kwamen vijftien deelnemers naar Utrecht voor een groepsessie van een dag met Nitsun als therapeut. Er waren evenveel mannen als vrouwen aanwezig, wat in onze praktijk doorgaans niet zo is. Nitsun deelde de dag op in vijf blokken van een uur, drie groepsessies en twee supervisiesessies, met een in- en uitleiding en pauzes een dag van zeven uur. In de supervisiesessies konden vier deelnemers een gerichte vraag over hun groepswerk stellen, in de groepsessies kon vrij worden ingebracht wat iedereen bezighield. Uiteindelijk bleek er niet eens zoveel verschil tussen deze sessies te zijn. In de supervisiesessies werd alleen meer gestructureerd bij het ingebrachte stilgestaan.

Verbindingen

Nitsun begon de dag met een korte introductie. Wij besloten het voorstellen over te slaan en je naam te noemen als je voor het eerst iets inbracht. Dit bespaarde veel tijd en bleek effectief, omdat de informatie over de persoon zo beter blijft hangen. De

vraag die Nitsun ons om te beginnen stelde was of onze interesse in groepstherapie te maken had met goede ervaringen met groepen en onze familie in onze jeugd of juist door tekorten in onze jeugd die we wilden repareren. Zijn ervaring was dat beide motieven voorkomen. In de groepsessies kwam voornamelijk naar voren dat deelnemers in hun jeugd complexe gezinsituaties hadden ervaren.

Al snel werden door diverse groepsleden situaties rond het werk naar voren gebracht. Er kwamen opvallend veel problemen in de ggz naar voren. Dit betrof bijvoorbeeld: het niet kunnen waarborgen van kwaliteit in je werk; ontslag omdat je afdeling wordt opgeheven; ontslag nemen omdat je niet meer kunt functioneren onder de druk van het management; in een nieuwe baan een onduidelijke taakomschrijving krijgen; met veel minder ruimte moeten werken en de conflicten die dit oproept binnen een team. Het maakte zoveel indruk dat Nitsun aan het eind van de dag sprak van een 'persecuting atmosphere' in de Nederlandse ggz. Bij het ingaan op deze problemen werden door Nitsun en de groep snel verbindingen



Foto: Liesbeth Smit

gemaakt met de eigen geschiedenis van deelnemers en de invloed daarvan op hun reactie op de werkproblemen. Zo kwam het verlies van een ouder op jonge leeftijd en de invloed van een scheiding op een kind naar voren. Achter de boosheid kwam al snel verdriet tevoorschijn en zelfs annihilatie-angst. Hierdoor kwam er ook aandacht voor de anti-groepselementen, waar Nitsun op het congres over sprak en in zijn beroemde boek *The Anti-Group* over schreef. Hij benoemde tijdens de dag diverse keren deze kenmerken (zoals jaloezie, opstandigheid, isolatie) die in elke groepsessie te herkennen zijn. Het gaat er vooral om ze te herkennen en dan kan dat benoemen vruchtbaar zijn.

Een voorbeeld daarvan op deze dag was het benoemen van opvallende verschillen

tussen deelnemers. In de ochtend was al opgevallen dat een groepsdeelnemer een rebellerende opmerking maakte. Hij wilde de boel opschudden, door kritisch te zijn. 's Middags werd erop teruggekomen en gevraagd of meespeelde dat hij duidelijk de jongste was van de groep. Een ander iets dat door Nitsun benoemd werd was zijn goede beheersing van het Engels, met een Amerikaans accent. Hij bleek inderdaad als kind in Amerika te zijn opgegroeid en in de pubertijd teruggekomen te zijn in Nederland. In Nederland werd hij tot zijn verbazing niet met open armen ontvangen en merkte hij dat hij niet zo gemakkelijk in kon voegen op school, omdat hij de Nederlandse sociale signalen niet kende. Zijn achtergrond maakte hem anders. Dit werd herkend door een ander groepslid, die

ook als kind in het buitenland was opgegroeid. Zo zijn er zichtbare verschillen, zoals iemand met een donkere huidskleur of iemand die loopt met een stok, en minder zichtbare sociale verschillen. Het benoemen en erkennen van verschillen heeft een goed effect op de cohesie, zonder dat de fusieangst te hoog oploopt.

Openhaard

De dag vond plaats in een mooie hoge ruimte in het oude centrum van Utrecht. De ruimte bleek echter moeilijk warm te krijgen en iedereen ging zich onbehaaglijk koud voelen. Er was een mooie openhaard in de ruimte en we vroegen om hout om een vuurtje te stoken. Even brandde dat goed en konden we ons letterlijk warmen, maar tijdens de groepsessie doofde het vuur uit. Iemand uit de groep blies in het vuur, waardoor het weer goed opvlamde. Aan het eind van de dag noemde Nitsun dit als voorbeeld van wat we kunnen doen als we ons machteloos voelen in bedreigende situaties. Het helpt niet om de ogen te sluiten voor de dreigende context, dat is escapisme. Het is nodig de destructieve krachten te erkennen en je machteloosheid te verdragen. Daarbij is het goed te onthouden dat soms een kleine ademtocht een vuur weer kan aanwakkeren. Het is niet altijd nodig of mogelijk je met grote kracht teweer te stellen. Soms is het enige dat je kunt doen een gebaar maken van kleine menselijkheid: zorgen dat je elkaar blijft zien, iedereen vriendelijk groeten in de ochtend, iemand een compliment geven. De

metafoor van een vuur dat met een beetje blazen gaande kan worden gehouden, is een sterk beeld dat mij is bijgebleven.

Opsteker

Nitsun heb ik ervaren als een rustige, bedachtzame man, die een veilige sfeer wist te creëren. Al snel was er ruimte voor emoties en contact. Een groepslid merkte non-verbale signalen op, de lichaamstaal, bijvoorbeeld hoe iemand de handen wrong of hoe een stem klonk als die van een tienjarige. Dit bleek zeer behulpzaam om naar herinneringen van vroeger en verbanden met het nu te komen. Nitsun wist de onderlinge reacties goed te stimuleren, waardoor hij niet te actief was, terwijl hij wel rake observaties deed en interpretaties gaf (veelal in de vorm van een vraag). Ik ervoer tijdens de workshop weer de kracht van woorden geven aan ervaringen en het samen stil aanwezig zijn bij de ander. Dat bracht me weer op de gedachte dat we een bijzonder mooi vak hebben als (groeps)psychotherapeut. Een waardevolle opsteker in deze moeilijke tijd, om het vuur gaande te houden.