

Opnieuw aan het denken gezet

Verslag van de lezing en masterclass van Morris Nitsun op het NVGP-congres 'De groep dichtbij, dichtbij de groep' op 14 november 2014.

Morris Nitsun is consulterend klinisch psycholoog voor de Camden and Islington NHS Foundation en opleider van the Institute of Group Analysis te London. Daarnaast heeft hij in Londen een privépraktijk in the Fitzrovia Group Analytic Practice. Hij is auteur van diverse boeken over groepspsychotherapie, waaronder de klassieker *The Anti-Group: Destructive Forces in the Group and Their Creative Potential*.

In zijn lezing over 'creatieve en destructieve krachten in groepen' vergeleek Nitsun de visie van de tijdgenoten Foulkes en Bion. Foulkes (1898-1976) focuste op de creatieve kracht van groepen. Hij zag de groep als voorwaarde voor het menselijk bestaan en besprak de helende kracht ervan. Hij heeft zijn leven gewijd aan het werken met groepen. Bion (1897-1979) belichtte daarentegen het destructieve potentieel van groepen. Hij zag een diep ambivalente relatie tussen individu en groep en beleefde de groep als een regressieve ervaring. Bion heeft belangrijk werk verricht aan het Tavistock Institute of Human Relations, in 1946 opgericht door een groep sociaal wetenschappers, onder wie Bion, die verbonden waren door hun gedeelde oorlogservaringen. Hij heeft zich later echter teruggetrokken uit het werken met groepen en zich geheel gericht op het werken met individuen. Foulkes bespreekt in zijn theorie niets over de aanwezigheid van anti-therapeutische factoren in

groepen. Toch is van hem de volgende uitspraak: 'Het erkennen van de krachten van zelfdestructie en hun mechanismen, helpt ons vreemd genoeg en maakt ons therapeutisch krachtiger.' Bijzonder is dat Foulkes in 1933 vanuit nazi-Duitsland naar Engeland is gevlucht vanwege de extreem destructieve groepsprocessen die zich in zijn vaderland afspeelden. Nitsun vraagt zich af hoe Foulkes een zo optimistische theorie kon ontwikkelen over groepen. Was het voor hem te pijnlijk om stil te staan bij de extreem destructieve kracht ervan?

Anderzijds werkte Foulkes vanaf 1942 in het Military Neurosis Center in Northfield met groepen militairen waarbij hij geconfronteerd werd met (de gevolgen van) ervaringen met destructiviteit.

Nitsun stelt dat zowel creatieve als destructieve krachten aanwezig zijn in groepen, en dat deze krachten met elkaar interacteren en elkaar aanvullen. De *anti-group* laat zich op heel verschillende wijzen zien, variërend van demoralisatie tot een uiteen-

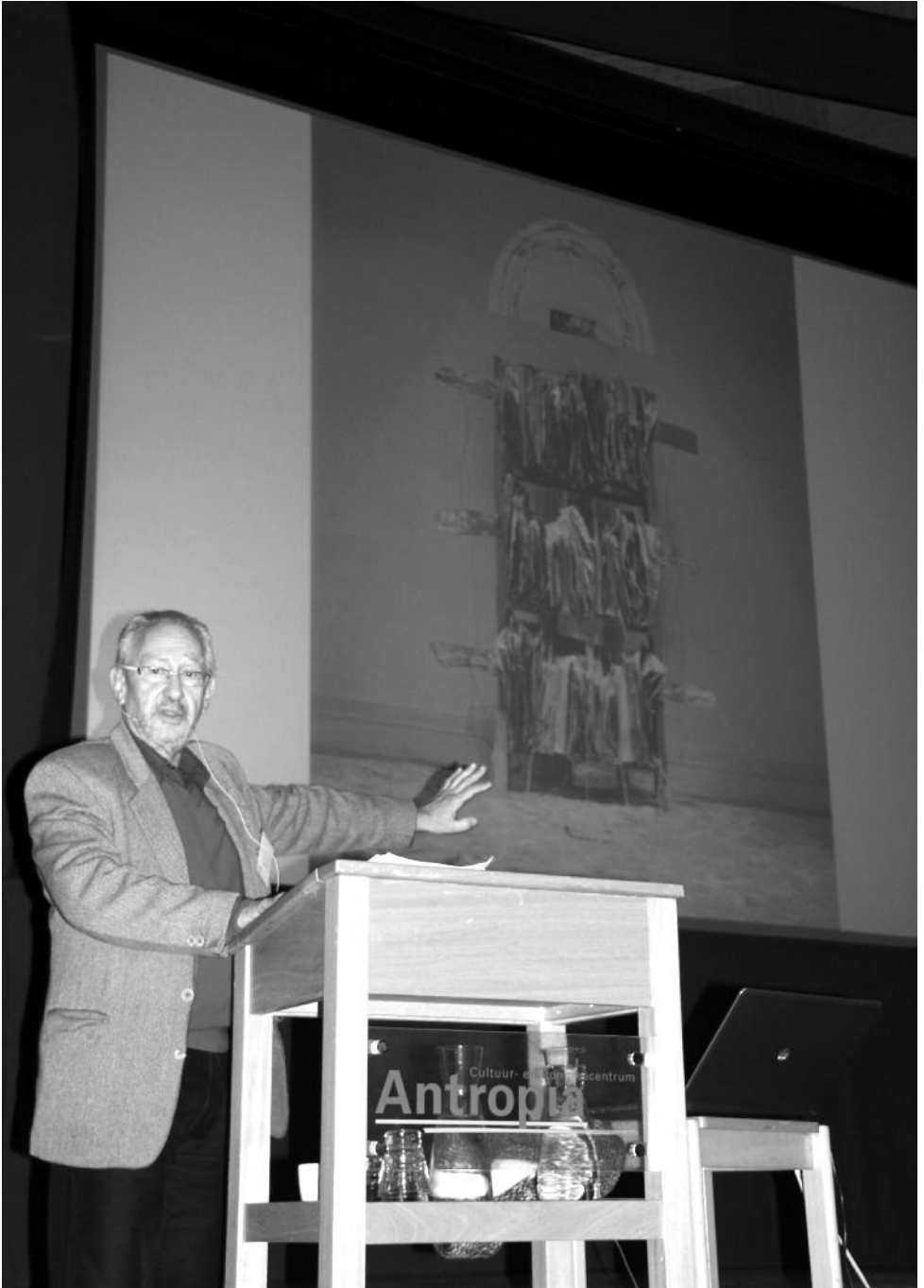


Foto: Liesbeth Smit

vallen van de groep, waarin gevoelens van frustratie en boosheid tot uiting komen die groepsleden kunnen ervaren. Het herkennen van de anti-groep biedt de therapeut alternatieve strategieën om met moeilijkheden om te gaan en helpt ruimte te bieden aan creatieve processen. Een pathologische anti-groep ontstaat volgens hem vanuit het falen om normale destructieve krachten voldoende aandacht te geven en in goede banen te leiden. Destructieve krachten moeten derhalve in de groep zelf bewerkt kunnen worden. Hij vertelt over de film *The Commitments* waarin een succesvolle muzikband opeens uiteenvalt door een niet-bespreken van negatieve gevoelens. Wanneer negatieve gevoelens geen aandacht krijgen, gaan deze gevoelens ondergronds en bestaat de kans dat de groep ondermijnd raakt. Hij stelt dat het van belang is een onderscheid te maken tussen een *developmental anti-group* als tijdelijk ontwikkelingsstadium en een *pathological anti-group* die vast is komen te zitten in destructiviteit. De eerste heeft vooral ruimte nodig om zich verder te ontwikkelen en de laatste heeft vooral sturing en hulp nodig van buitenaf. In de demonstratiegroep zal vanuit de optiek van creatieve en destructieve krachten worden gekeken naar het groepsproces.

De demonstratiegroep

Nitsun verdeelt de tijd als volgt: 20 minuten ervaringsgroep, 20 minuten ruimte voor vragen vanuit het publiek, 20 minuten ervaringsgroep en 15 minuten ruimte voor con-

clusies. De deelnemers hebben van te voren een korte rol instructie gekregen. Het gaat om een wekelijks bijeenkomende groep die al zes maanden bestaat. De groep zit in een moeilijke periode. Een groepslid is met de groep gestopt, twee groepsleden willen stoppen en de rest van de groep is onzeker. Zowel de groep als de therapeut is bang dat de groep zal ophouden te bestaan. In de groep wordt Nitsun als therapeut met zijn voornaam Morris aangesproken.

Lena neemt het woord en vertelt dat ze een oud-groepsgeenoot is tegengekomen op straat en het viel haar op dat hij er zo gelukkig uitzag. David wil niet over oud-groepsgeenoten spreken en vraagt wat de therapeut ervan denkt. Morris vindt dat het gesprek daar wel over mag gaan en David accepteert dat. Het lijkt Lena in verwarring te brengen dat het zo goed gaat met de oud-groepsgeenoot. Martin wil de groep verlaten en kiest liever voor individuele therapie. Een aantal groepsleden reageert. Morris vraagt wat hij zoekt in individuele therapie. David zegt dat hij het liever heeft over concrete problemen zoals groepsleden die hebben op het werk en dergelijke. Anne geeft aan dat ze zich verwaarloosd voelt door haar man. Er wordt niet op haar ingegaan. Morris merkt op dat veel mensen zich niet gezien en verwaarloosd voelen in de groep. Martin uit zich moedeloos en men vraagt hem wat hij geleerd heeft van de groep. Dat vraagt hij zich ook af, hij had meer concrete tips verwacht.

Morris vraagt zich af of het moeilijk is voor de groep, dat een groepslid afscheid heeft genomen, twee groepsleden erover denken

weg te gaan en dat een oud-groepslid zo gelukkig is gezien buiten de groep. Het maakt onzeker over de groep. De vraag komt op of ze wel zoveel hebben aan hun deelname aan de groep. Blijkbaar kun je ook gelukkig zijn als je niet langer deelneemt. Het gesprek gaat erover hoe de groep de groepsleden kan helpen. Een aantal deelnemers zegt zich niet geholpen te voelen in de groep. Wat is eigenlijk hulp in de groep? Een groepslid zegt dat hulp is dat je hier je verhaal kunt doen, dat er geluisterd wordt, dat er geen tips en trucs geboden worden. Anne zegt dat ze zich genegeerd voelt, niet gehoord. Ook zij wil de groep verlaten. Morris zegt dat het erop lijkt dat ze de groep wil verlaten in wanhoop. Het gesprek gaat over wat je kunt verwachten van de groep. Morris zegt dat het geen oplossingsgerichte groep is, in deze groep hebben mensen het vooral nodig gehoord te worden en dat gebeurt op het moment niet. Kan het zijn dat het te pijnlijk is om te luisteren naar andermans gevoelens en pijn? Anne voelt zich alleen in de groep en mist begrip van de oud-groeps-genoot. Een ander vrouwelijk groepslid stelt dat hij een aantrekkelijke man was. David zegt misprijzend: 'Okay!' Morris vraagt of het lastig is om te horen dat een ander gewaardeerd wordt en dat de huidige aanwezige mannen in de groep minder gewaardeerd worden.

Vragen van het publiek

Dan volgt ruimte voor het publiek om vragen te stellen. Een vraag is of het

publiek hinderlijk is voor de demonstratiegroep. Morris vindt dat de rollen zeer goed gespeeld worden. Sommige opmerkingen raken een gevoelig punt en maken het publiek aan het lachen. Dat maakt het ook lichter. Er werd opgemerkt dat de groepsleden soms wat afgeleid leken, kan het zijn dat er een verschil bestaat tussen de rollen en het onderliggende proces in de groep? Iemand meende een falen in de communicatie te zien en vervreemding van elkaar. Ook wordt opgemerkt dat Morris vooral reageerde op de groep en niet inging op zeer duidelijke appels van individuele groepsleden. Morris zegt dat hij zich vooral concentreerde op het geheel. Hij meende dat de tijd te kort was om op individuele groepsleden in te gaan. Hij vertelt dat hij in tweestrijd was of hij de groep richting strijd zou laten gaan, of dat hij zou gaan intervensiëren om de groepsleden dichter bij elkaar te brengen. Hij besloot te interveniëren. Hij ziet het gebeuren in deze groep als een *developmental anti-group* omdat de groep wel reageert op zijn interventies. De vraag wordt gesteld of het een *pathological anti-group* was geworden als hij niet had geïntervenieerd. Hij denkt dat dit had gekund. Wanneer de groep vastzit, heeft de groep dan tijd nodig om zelf aan het werk te gaan of heeft de groep dan hulp nodig? Morris zegt dat hij actief intervensiëert wanneer een groep zich pathologisch ontwikkelt. Het is echter niet slecht voor een groep als iemand vertrekt of als er een nieuw persoon bij komt. Morris stelt dat patiënten gemakkelijk in wanhoop kunnen raken. Wanneer het je als therapeut lukt om deze gevoelens te



Foto: Liesbeth Smit

containen, dan ontstaat de hoop dat mensen zich kunnen ontwikkelen en gevoelens van wanhoop kunnen overwinnen.

De groepssessie wordt vervolgd. Mary vraagt of ze gemist zal worden als ze de groep verlaat. Ze zal zeker worden gemist! Een groepslid vult voor Mary in dat het oordeel van de groep haar minder raakt, het gaat haar vooral om de reactie van Morris. Morris vraagt haar of ze echt alleen een reactie van hem wil horen. Ze zegt dat ze zeker ook de mening van de groep wil horen. Anne wil weten wat Mary heeft geleerd, want ze is zelf nog zoekende. Morris vraagt aan haar of er iets is blijven liggen tussen haar en hem. Hij zegt dat het geen kritiek is maar het lijkt erop dat ze de mening van de groep minder waardeert. Een groepslid zegt tegen Anne dat ze eraan toe is; dat ze afscheid mag nemen uit de groep. Colin zegt zich schuldig te voelen tegenover Anne en zou het erg vinden als ze

weggaat uit de groep. Een ander groepslid zou willen dat Anne nog langer blijft en wil haar graag zien als oudere zus. Ze vindt dat Anne te veel op Morris is gericht en te weinig op de groep en op haar. Martin wil graag dat Anne blijft vanwege haar warmte. Anne bedankt de groep voor de bevestigende feedback. Morris zegt dat het lijkt alsof ze zich schaamt. Meer mensen hebben hun emoties geuit en hij nodigt haar uit dat ook te doen.

Nabespreking

In de nabespreking komt ter sprake dat contact maken in het tweede deel van de groepssessie beter leek te lukken dan in het eerste deel. Het was helpend dat Morris de groep uitnodigde feedback te geven aan elkaar. De vraag wordt gesteld waarom Morris niet langer stil bleef staan bij de moeite die de groep had met separeren en

met het gevoel van verlies. Hij vertelt dat hij intervenieerde omdat de groep vast raakte en hij wilde de groep op weg helpen. Hij ziet het als taak van de therapeut, anders de MBT-positie van de *not-knowing-stance*, om wel een interpretatie te geven. Commentaar geven op het proces is volgens hem juist een belangrijk deel van de rol van de groepstherapeut. Iemand merkt op dat de toon van zijn stem en zijn kalmte vriendelijk waren en warm en daarmee helpend voor de groep. De vraag wordt gesteld of het lachen van het publiek een manische afweer kan zijn om de hoeveelheid emoties te reguleren. Een (demonstratie)groep is immers heel spannend. Morris stelt dat hij bewust heeft gekozen om te werken met voorgeschreven rollen. De dynamiek ontstaat toch wel omdat er altijd veel materiaal is in een groep. De groep bewoog zich langzamerhand weg van een uitageren, naar een meer in contact komen met verdriet over verlaten en verlies.

Het belang van containen

Nitsun eindigt de sessie met het uitspreken van de hoop dat hij iets heeft kunnen laten zien van de moeilijkheden die worden ontmoet in het proces van leren stilstaan bij het erkennen en delen van pijnlijke gevoelens. De theorie van Nitsun brengt op dialectische wijze twee verschillende visies samen en de botsing tussen beide visies levert een hoger niveau van begrip op van groepsprocessen. Opnieuw is duidelijk waarom groepen zo spannend zijn voor mensen, en in het bijzonder voor patiënten, zo stelt

Nitsun, omdat zij doorgaans kwetsbaarder zijn. Maar ook therapeuten ervaren in groepen hevige emoties en dragen een aanzienlijke verantwoordelijkheid om zowel creatieve processen als destructieve processen te herkennen en de groep te helpen emoties in goede banen te leiden.

Waardevol is dat Nitsun goed weet uit te leggen dat destructieve krachten *gecontained* dienen te worden, zodat deze geen eigen leven kunnen gaan leiden en onbeheersbaar kunnen worden. Daarvoor is het nodig dat de therapeut de groep actief helpt om negatieve emoties te bespreken en daarmee te verdragen, om gezamenlijk op zoek te kunnen gaan naar een constructieve manier van omgaan met zichzelf en elkaar.

Eigen ervaring

Er schiet me een voorbeeld te binnen van een psychotherapie-opleidingsgroep die vast geraakt was in het eigen groepsproces. Als docenten waren we van te voren geïnformeerd dat de groep geen rollenspellen meer wilde doen en dat meerdere docenten het zwaar te verduren hadden gehad.

Bemiddeling had tot dusver niet geholpen. Als docenten groepsdynamica hadden wij ons onderwerp mee. De opleidingsgroep bleek er ook zo over te denken, en men had bedacht ons te vragen of het mogelijk was om stil te staan bij het eigen groepsproces. Groepsleden benoemden dat er trauma's waren opgelopen in de afgelopen drie jaar rondom rollenspellen en samenwerken. We hebben deze wens met de groep besproken en de afspraak gemaakt dat we een volle-

dige lesdag hieraan zouden kunnen besteden, mits we daarna de draad van de lessen inclusief rollenspellen zouden kunnen oppakken. We wilden er voor waken dat het een leertherapie zou worden, waarbij we per definitie tekort zouden schieten omdat het dan gaat om een langduriger therapeutisch proces.

Als voorbereiding op deze dag lieten we de groepsleden in subgroepen de soort groep bespreken die ze vormden, de taak van deze groep en de gewenste werkwijze voor deze groep. Daarna werd ieder gevraagd voor zichzelf de antwoorden op te schrijven op de volgende vragen: wat belemmert je in je taak in deze groep en wat is goed om uit te spreken? Welke kwetsbaarheid neem je mee vanuit jezelf? Wat is je behoefte, wat zou je graag willen? Op de dag zelf lieten we ieder om de beurt vertellen wat ze hadden opgeschreven. Deze structuur bood voor zowel de groep als voor ons als docenten een heldere en goed afgebakende werkwijze. De hele dag werd op deze wijze benut en het was tijd toen het laatste groepslid aan het woord was geweest.

We hebben kort teruggeblikt op de dag en de volgende sessie zijn we begonnen met de gewone structuur van de lessen. Dat bleek niet alleen mogelijk maar ook zeer welkom, de groep was eraan toe om weer verder te gaan. Het proces bleek vlot getrokken en de groep heeft zich enorm ingezet in de daarna volgende lessen, ook met andere docenten. Bij de laatste les van het blok uitte men blijdschap dat er weer geleerd kon worden in de groep.

In het krachtenveld van de groep neemt de

leider (of therapeut of docent) een belangrijke plaats in. Dat vraagt behalve om goede sturing en een consequente reflectie op het eigen handelen, en ook om goede zelfzorg om de spanning te kunnen dragen die groepen per definitie met zich meebrengen. Als docenten hadden wij steun aan onze samenwerking waarin we een helpende structuur konden bedenken en de veiligheid konden creëren die de groep nodig had om beladen zaken uit te spreken en de bijbehorende emoties te verdragen. Dit proces bood hoop en een goede leerervaring voor alle betrokkenen.

Nitsun doet met zijn theorie recht aan de rijkdom aan ervaringen die men kan opdoen in groepen en biedt erkenning voor de moeilijkheden die in groepsprocessen worden ontmoet. Beide kanten van groepen worden in de alledaagse praktijk, vaak ook voor opleidingsgroepen, enorm onderschat. Nitsuns theoretische en praktische benadering zet mijns inziens aan tot een opnieuw overdenken van de complexe processen die we dagelijks in de praktijk in groepen meemaken.

Silvia Pol