

‘We zijn allemaal performancekunstenaars’

Een gesprek met Morris Nitsun, (groeps)psychotherapeut, schrijver en beeldend kunstenaar, over anti-groepen in de (politieke) wereld, de invloed van zijn persoonlijke achtergrond op zijn werk en het verband tussen kunst en psychotherapie.

Door **Anne-Marie Claassen**, psychotherapeut, redactielid van PsyXpert en deelnemer aan de door Nitsun geleide ervaringsgroep in Nederland.

Dit interview verscheen eerder in iets andere vorm in PsyXpert, praktijkgerichte nascholing over psychotherapie. Een videoverslag van het gesprek is beschikbaar voor abonnees via de website van PsyXpert, www.psyxpert.nl.

Morris Nitsun (1943) groeide op in Zuid-Afrika, waar hij psychologie studeerde en zich daarnaast liet onderwijzen in de beeldende kunst. Na zijn studie emigreerde hij naar Groot-Brittannië, waar hij zijn PHD haalde en parttime lessen volgde aan een kunstacademie. Hij werkte ruim dertig jaar als klinisch psycholoog en manager bij de National Health Services (NHS) in Londen. Nitsun heeft nu een privépraktijk in de Fitzrovia Group Analytic Practice en is opleider aan het Institute of Group Analysis in Londen.

Hij is auteur van drie boeken over groepspsychotherapie. Het eerste boek, *The Anti-Group*, wordt gezien als een klassieker. Zijn tweede boek, *The group as an object of desire*, is minder bekend. In zijn recentste boek, *Beyond the Anti-Group*, gaat hij verder over de dialectische verhouding in groe-

pen tussen destructie en constructie. Nitsun beperkt zich niet tot therapiegroepen, maar heeft het ook over de organisatie van de NHS, de maatschappij en de wereldpolitiek. Daarnaast is hij kunstschilder en exposeert hij regelmatig. Dit jaar is er in oktober een expositie van zijn schilderijen te zien in Londen.

In Nederland leidt Nitsun sinds twee jaar een ervaringsgroep van acht Nederlandse groepstherapeuten.

Waarom zouden we cliënten moeten behandelen in een groep?

‘Dat is een goede vraag. Er zijn verschillende redenen. Eén is dat het een 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 ver-

schillende invalshoeken naar voren komen. Dat leidt vaak tot een dieper, vollediger begrip van de problemen van de betreffende persoon. Daarnaast berust de autoriteit in de groepstherapie ook bij de groep, en niet slechts bij één therapeut.

Een andere reden is dat groepen erg belangrijk zijn in ons persoonlijke leven. Hoewel wij onszelf graag beschouwen als ‘individueen’, 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 gezinshistorie; we worden geboren in de sociale wereld en in groepen waarin we leven voor de rest van ons leven. Vanuit dat gezichtspunt is het logisch om therapie in een groep te doen.’

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

‘Ik denk dat cliënten vaak erg bang zijn om in een groep te zijn. 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 om zich aan de groep te tonen, omdat ze bang zijn om verkeerd begrepen te worden of te schande gemaakt of aangevallen of iets dergelijks.

Ik denk dat veel therapeuten er ook moeite mee hebben om leiding te geven aan groepen. Het is 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 kan bevatten. Het is echt moeilijk om dat te managen, en het kost vele jaren training om dat te leren.’

In The Anti-Group spreekt u 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 kijkt u daar tegenaan?

‘Ik heb 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. In die afdeling liepen allerlei soorten psychotherapeuten rond, van psychoanalytici tot groepstherapeuten, cognitieve gedragstherapeuten en alles daar tussenin. Ik heb ervaring met al die verschillende soorten therapie en ik denk dat ze allemaal hun eigen waarde en merites hebben.

Ik denk dat CGT en geprotocolleerde psychotherapie zeker waarde hebben in een grote ggz, waar 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 als de aanhangers van die therapievormen zich gedragen alsof dat de enige waardevolle vormen van therapie zijn.

Volgens mij hebben we daarnaast een diepgaande benadering nodig, die erop is gericht om 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 ondersteunend is over een lange tijdsperiode.

Ik denk dat we beide vormen nodig hebben, en alles wat er tussenin ligt. De uitdaging ligt erin om 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 u een onderscheiding vanwege uw werk in de NHS als Groeps-therapeut. Hoe is de cultuur binnen de Britse gezondheidszorg met betrekking tot groepstherapie?

'Dat vraag ik me zelf soms ook af (lacht). Korte-termijngroepen – zoals CGT, DGT, mentaliseren en andere praktische invalshoeken – zijn op dit moment erg populair in de Britse ggz. De groepen die gericht zijn op de langere 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 Beyond the Anti-Group gaat het ook over de therapeuten die de korte-termijngroepen leiden, terwijl die vaak geen of te weinig kennis hebben van de dynamiek van groepen.

'Dat klopt. Veel van mijn huidige werk heeft daarmee te maken. Ik vind het behoorlijk 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 korte-termijngroepen vaak moeten werken met de zwaardere gevallen, zoals mensen met een borderline persoonlijkheidsstoornis, en allerlei interpersoonlijke- en groepsdynamiek...

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

Laten we nog wat verder praten over groepsprocessen. De ondertitel van The Anti-Group, Destructive forces in the group and their creative potential, gaf al aan dat agressie ook een creatief potentieel bezit. U schrijft: 'the individual is a group animal at war'.

‘Dat is een citaat van Bion, de beroemde Bion die het uitstekende boek *Experiences in groups* heeft geschreven. Bion zei dat het individu een groepsdier is dat met zichzelf in conflict is vanwege zijn ‘groepsheid’ (*‘groupishness’*). Daarmee bedoelde hij dat wij allemaal sociale dieren zijn, maar dat het individu tegelijkertijd in conflict verkeert met zichzelf, 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-groep. En het heeft ook alles te maken met de angst van cliënten en therapeuten voor het werken in groepen waarover we eerder al spraken.

Het is juist deze spanning die mensen in relatie tot groepen kunnen ervaren, die ertoe kan leiden dat mensen erg argwanend worden 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 daar vervolgens niet mee om kunnen gaan, 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 groep-

en ervoer hoe groepen werden gesaboteerd en hoe ook groepen van bijvoorbeeld behandelaren regelmatig aanleiding gaven tot conflicten en spanningen. Er waren zeer dysfunctionele groepen bij. Dit alles bij elkaar was voor mij de aanleiding om te concluderen dat hier iets gaande was dat 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-groep.’

Heeft u een voorbeeld van een anti-groepfenomeen uit eigen werkervaring?

‘In mijn eerste boek 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 afgevoelden door de vrouwen. Op een dag werd deze 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, liet een onuitwisbare indruk bij mij achter van hoe lastig en hoe moeilijk het werken met groepen kan zijn, hoeveel agressie het kan oproepen, vooral bij populaties van gestoorde individuen. Ik zou nog veel meer van soortgelijke voorvallen kunnen noemen.’

Hoe moet je omgaan met dat soort agressie in een groep?

‘In de eerste plaats moet je erop 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 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 reflecteren 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 lange-termijngroep, waar je meer tijd hebt om dit alles te onderzoeken, kun je de groep stimuleren om ernaar te kijken als groep. Een belangrijke opmerking die ik altijd maak, in het bijzonder richting cognitieve gedragstherapeuten, 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 machtigen door de autoriteit terug te geven aan de groep. Dit werkt na-

tuurlijk 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 om commentaar te geven op iets ongemakkelijks dat gebeurde in de groep. Dus ik denk dat er twee richtingen zijn die je kunt opgaan. De ene is de meer efficiënte manier om de gevoelens te erkennen en vervolgens weer door te gaan, de andere is meer onderzoekend, waarbij je de oorzaken van spanningen en agressie in de groep probeert te achterhalen. Meestal ontdek je dan dat die te maken hebben met gekwettheid, schaamte en frustratie. Daar is de anti-groep volgens mij ook erg nuttig, want het is een aanwijzing voor ontwikkelingsstoornissen en kwetsuren van cliënten. Als je daarachter 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-groep 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 creatiever proces.’

Is het mogelijk om uw opvattingen en inzichten over groepsprocessen en de anti-groep toe te passen op de politiek en de bewegingen die we wereldwijd zien? Het is een ‘grote’ vraag, maar volgens mij heeft u er wel zo uw opvattingen over...

‘Die heb ik zeker, maar het is bijzonder in-

gewikkeld om hier iets verstandigs over 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-groepwereld leven. Dus ik denk inderdaad dat mijn concept ook daarvoor relevant is.

Om het simpel te stellen: ik denk dat er twee soorten anti-groepen zijn. De ene is de anti-groep die weliswaar lijdt aan 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-groep, waarin onderlinge verschillen en vijandigheid niet bedwongen en gehanteerd kunnen worden. En de manier waarop er mee 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 maken tot 'de vijand' of de 'ongewensten'. Het vraagstuk van inclusie en exclusie is daar-

door momenteel erg dramatisch en uitgesproken. Wat er 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 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 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 beziet u 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 je identiteit berust, wie je wilt opnemen in je groep en wie je wilt buitensluiten. En ook in Europees verband zie je weer een veel strakkere opvatting van wie of wat de eigen groep omvat dan ik zelf zou willen; het VK in Europa, niet als een Engelsman – ik kom uit Zuid-Afrika – maar als een immigrant die graag deel wil uitma-

ken van een land, het Verenigd Koninkrijk, maar ook van een groter geheel, Europa. Dus voor mij persoonlijk was de uitslag van het Brexit-referendum een grote schok, en iets waarmee ik nog steeds worstel.'

Is uw achtergrond van invloed geweest op de keuzes die u 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 om zich te conformeren. Er was een enorme nadruk op geheimhouding en loyaliteit, je kon je mening niet uitspreken, er was veel gevaar, veel mensen werden gedood, gevangengenomen 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), 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.'

U bent naast psychotherapeut ook professioneel kunstschilder. In het laatste boek schrijft u dat we misschien kunst met psychotherapie kunnen verbinden.

'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 performancekunst 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 het mij op dat veel van die performances dezelfde onderwerpen en problemen behandelen als die in psychotherapie behandeld worden. Onderwerpen zoals het Zelf, het lichaam, relaties met andere mensen, gender, seksualiteit, enzovoorts. Het viel mij op dat de kunst op die manier steeds dichterbij psychotherapie lijkt te komen. Dat geldt vooral voor de performancekunst, maar ook de meer traditionele visuele kunstvormen bewegen meer richting psychologie en psychotherapie.

Misschien kunnen wij hier als psychotherapeuten en groepsanalytici van leren. Als voorbeelden van manieren om de anti-groep te benaderen, om er mee om te gaan. Een

Amerikaanse performancekunstenaar als Cindy Sherman experimenteert met zichzelf terwijl ze heel veel en zeer verschillende karakters uitbeeldt; mannelijk, vrouwelijk, rijk, arm, uit verschillende culturen. Haar performancekunst is erg speels en onderzoekend over verschillende soorten van identiteit 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 performancekunstenaars op een bepaalde manier. Het soort performance dat we geven aan andere mensen is wie we zijn, het bepaalt onze identiteit.'