



Werken met haat en vergeving in individuele- en groepstherapie

Een verslag van de masterclass door Morris Nitsun op 14 december 2017 in de Nieuwe Liefde te Amsterdam, georganiseerd door de RINO Groep en de NVP.

Door Salvatore Vitale

Voor veel leden van de NVGP behoeft Morris Nitsun nauwelijks introductie. Met zijn drie boeken over groepspsychotherapie (*The Anti Group*, *The group as an object of desire*, *Beyond the Anti-Group*), zijn lezing en masterclass op het NVGP-congres in november 2014 en het verslag van een interview met hem door Anne-Marie Claassen in het juninummer van *Groepen*, is zowel zijn persoonlijke achtergrond als zijn visie op groepspsychotherapie en het omgaan met de anti-groep bekend. Persoonlijk was ik voor deze masterclass, georganiseerd door de RINO Groep en de NVP, alleen bekend met zijn klassieke werk *The Anti-Group*. Op weg naar Amsterdam was ik nieuwsgierig naar hoe om te gaan met de vaak destructieve en lastig te bewerken gevoelens van haat en woede. En ik was vooral ook benieuwd hoe Nitsun dit in zowel individuele als in groepstherapie weet te doen. De opening van de middag, voorafgaand aan de Dag van de Psychotherapie waar Nitsun een van de sprekers was, werd verzorgd door de dagvoorzitter Sjoerd Colijn. Hij begon met een korte schets van de achtergrond van Nitsun (1944), die opgroeide in Zuid-Afrika en studeerde aan de kunstacademie alvorens hij migreerde naar Groot-Brittannië. Nitsun studeerde daar psychologie, specialiseerde zich in groepstherapie en werkt inmiddels al meer

dan dertig jaar in Londen als klinisch psycholoog en manager in de National Health Services.

Nitsun zelf begon met de vraag of er mensen in het publiek waren die zichzelf wilden voorstellen, zodat hij hen beter kon leren kennen. Drie willekeurige deelnemers van de ruim vijftig stelden zich voor en Nitsun opende met de opmerking dat 'het probleem van woede, haat en vergeving is dat het onderdeel is van mensen, maar dat het sterker is in psychotherapiegroepen'.

Een verrassende oefening

Nitsun benadrukte dat haat en vergeving breed speelt (individueel, sociaal en maatschappelijk) en besprak twee visies op vergeving. De eerste visie zegt dat vergeving essentieel is en Nitsun koppelt dit aan het feit dat veel mensen gelovig zijn opgevoed, waardoor vergeving bij ons is ingebakken. Ter illustratie citeerde hij Nelson Mandela: *'Forgiveness lets the soul free'*. De tweede visie is kritisch over de eerste, vergevingsgezinde visie, omdat bij trauma of letsel vergeving juist een last geeft in plaats van opluchting en daarmee schadelijk is. Nitsun verwees naar het feit dat de Holocaust moeilijk te vergeven is. Vergeven en vergeten kan ook verdringing zijn. De context is volgens hem belangrijk in de discussie rondom vergeving, maar vooral ook het soort schade en pijn dat is aangedaan. Echter, het vermijden van gevoelens van haat in het leven met anderen is onmogelijk en Nitsun introduceerde het onderscheid tussen inter-persoonlijke en intra-persoonlijke vergeving.

Hij vroeg vervolgens alle deelnemers in de masterclass dit onderscheid te ervaren aan

de hand van een oefening: stel je ongeveer vijf minuten een situatie waarin je gekwetst werd of een persoon door wie je gekwetst werd voor, en kom in contact met je gevoelens, de beelden en gedachten van de pijnlijke gebeurtenis (intra-persoonlijk), om vervolgens in gesprek te gaan met en gevoelens te uiten naar de persoon die jou heeft gekwetst (interpersoonlijk). Een mooie en krachtige oefening, die in korte tijd bij mij persoonlijk, maar ook bij veel andere deelnemers veel opriep. De kracht van deze oefening is dat je bij jezelf onderzoekt wat je precies heeft geraakt, maar jezelf ook de mogelijkheid geeft om in gesprek te gaan met de 'dader' en vanuit zijn of haar perspectief naar de gebeurtenis kan kijken. Dat is niet alleen confronterend, maar vooral ook verrassend. Er waren dan ook veel deelnemers die iets wilden vertellen over hun eigen ervaring tijdens deze oefening toen Nitsun daarnaar vroeg.

Vergeving ontstaat niet in een vacuüm, maar in contact met de ander en er is vaak angst dat het erger wordt als je er met de ander over spreekt

Aan de hand van deze ervaringen besprak Nitsun een aantal belangrijke thema's die een rol spelen in het bewerken van haat en vergeving. Zo stelt hij dat als er teveel haat is, het moeilijk is om hierover te spreken en te mentaliseren en dat onder haat vaak iets kwetsbaars zit, zoals verdriet. Volgens Nitsun is er een verschil tussen pijn in in-

ter-persoonlijke relaties en pijn als gevolg van agressie en geweld, maar mag ook de eerste vorm van pijn niet onderschat worden. Wie geraakt is voelt zich vaak alleen, omdat het veelal raakt aan het verleden in het gezin en/of de positie ten opzichte van de ouders.

De oefening liet volgens Nitsun zien dat je zelf de dialoog kan voeren over nare gebeurtenissen, waardoor je minder afhankelijk bent van de andere persoon, en dat het belangrijk is dat je in contact komt met je eigen gevoel, omdat de relatie tussen haat en vergeving vaak voelt als een val waarin je kunt vastzitten. Vergeving ontstaat namelijk niet in een vacuüm, maar in contact met de ander en er is vaak angst dat het erger wordt als je er met de ander over spreekt.

Individueel versus de groep

Na de oefening ging Nitsun dieper in op het onderwerp aan de hand van zijn eigen werk als individueel- en als groepstherapeut. Hij schetste kort zijn achtergrond als klinisch psycholoog en vertelde dat hij zichzelf steeds meer heeft geïdentificeerd met het groepswerk, waardoor hij bevooroordeeld is over het bewerken van woede en haat richting vergeving in een groep. De kracht van de groep en een pleidooi voor groepstherapie waren duidelijk merkbaar en Nitsun gaf eerlijk toe dat hij zelf worstelt met de beperkingen van werken aan vergeving bij grote haat en woede in een individuele psychotherapie.

In de individuele therapie werkt Nitsun vanuit de Transference Focused Psychotherapy (TFP) van Kernberg, waarbij hij aangaf vooral de principes van de TFP te gebruiken. Maar niet op een rigide manier, omdat hij

zelf voorzichtig is met het werken in de overdracht en niet zeker is of overdracht zo belangrijk is in de therapie. Individuele psychotherapie is volgens hem vooral verticale communicatie tussen therapeut en cliënt. In de groepstherapie werkt Nitsun vanuit het interpersoonlijke model van Yalom, waarbij het proces in de groep horizontale communicatie betreft. Volgens Nitsun is de belangrijkste factor voor een cliënt het deel uitmaken van een groep, omdat veel mensen met psychische problemen alleen en vervreemd zijn. Aan de hand van eigen ervaringen gaf hij vervolgens voorbeelden van hoe om te gaan met haat en woede en vergeving in beide contexten, waarbij hij een individuele psychotherapie beschreef waarin het niet was gelukt om contact te maken met de negatieve overdracht (haat richting vader) van een mannelijke cliënt om op die manier bij zijn onderliggende gevoelens (verdriet) ten opzichte van zijn vader te komen en deze te bewerken. In een tweede voorbeeld beschreef hij een therapie waarbij een mannelijke cliënt veel boosheid en kritiek richting zijn therapeute had als gevolg van problemen in de hechting met zijn eigen moeder die omgezet werd in haat, waardoor de therapie een slechte ervaring werd. In beide gevallen is het volgens Nitsun het gemis van de derde persoon (de vader, de moeder) in de individuele therapie die het zo moeilijk maakt om de gevoelens van haat en woede te bewerken. Volgens hem gaat dit in een groep veel makkelijker en hij illustreerde dit aan de hand van een groep waarin twee groepsleden (een mannelijk en een vrouwelijk groepslid), beiden met een intern conflict, met elkaar botsten, waarna een derde groepslid een discussie op gang bracht over het contact tussen beiden. Uiteindelijk wer-

den beide botsende groepsleden rustiger en konden zij met behulp van de groep (de derde persoon) contact maken met de onderliggende destructieve gevoelens van haat.

Inbreng van deelnemers

In het gedeelte na de pauze was er ruimte voor inbreng van casuïstiek met betrekking tot het thema door de deelnemers, waarbij Nitsun in de twee rollenspellen de rol van supervisor zou innemen. Bij de eerste casus in de vorm van een individuele supervisie en bij de tweede casus vanuit een groepssupervisie.

Na het benadrukken van vertrouwelijkheid omtrent de casuïstiek ging Nitsun in gesprek met een deelnemer die een casus presenteerde van een jonge asielzoeker uit Afrika die veel geweld en agressie heeft meegemaakt in zijn land van herkomst, en ook zelf dader is geweest. In dit rollenspel vanuit de individuele insteek werd door de accepterende en meelevende houding van Nitsun snel zichtbaar dat de haat bij de ingebrachte cliënt vooral richting zichzelf was en niet zozeer naar anderen. Nitsun introduceerde vervolgens een derde persoon door te vragen naar de stem en woorden van zijn dode moeder. Dit was zichtbaar een keerpunt in het rollenspel, waardoor de jongen contact kon maken met de vergeving in zichzelf via zijn moeder. In de nabespreking kwam naar voren dat de deelnemer die de cliënt speelde, merkte dat het hielp om de steun te voelen van de therapeut en zo voor het eerst het gevoel van medelijden voor zichzelf kon ervaren. Nitsun vulde aan dat hij persoonlijk ook sterk meevoelde. De casus raakte hem meer omdat hij daardoor opeens in een andere wereld zat vanwege

een deel van zijn eigen geschiedenis in Zuid-Afrika. Belangrijk in deze casus was volgens Nitsun dat er in tegenstelling tot wat er vaak plaatsvindt, vergeving van de ander, vergeving van zichzelf moest worden teruggebracht en dit door middel van het contact maken met de goede moeder kon plaatsvinden.

De discussie centreerde zich uiteindelijk rond schaamte over heftige gevoelens van woede en haat, zowel bij de cliënt als bij de therapeut

Voor de tweede casus vanuit groeps perspectief werd een supervisiegroep gevormd, bestaande uit een supervisor met inbreng van casuïstiek, vijf andere groepsdeelnemers en Nitsun als supervisor. Daaromheen werd door de overige deelnemers aan de masterclass een grote groep gevormd. Na een korte introductie van de deelnemers aan de supervisiegroep presenteerde de supervisor de casus en kreeg de rest van de groep de gelegenheid om te reageren. De ingebrachte casus betrof een zeer agressieve en dreigende man, waarbij team en behandelaar niet op één lijn zaten en *splitting* plaatsvond tussen de aardige en kwetsbare kant, gezien door de therapeut, en de gewelddadige en agressieve kant, vertegenwoordigd door het team. Nitsun was in dit rollenspel in eerste instantie meer op de achtergrond en liet de groepsleden het 'werk' doen door af en toe verhelderende vragen te stellen aan de supervisor die de

casus inbracht. Hij liet vooral de andere groepsleden reageren en vatte vooral samen. Duidelijk zichtbaar was dat de groepsleden van de supervisiegroep alle gevoelens verwoordden die er speelden rondom de casus. Uiteindelijk pakte Nitsun het weer terug van de groep, benoemde de *splitting* en gaf aan dat het nodig is om ook hier een derde persoon (het team) er weer bij te halen door het team uitleg te geven en begrip en verantwoordelijkheid te geven.

Discussie en reflectie

Tot slot vond er een discussie plaats in de grote groep aan de hand van de vraag van Nitsun om te reflecteren op beide methoden van werken (individueel versus groep). De discussie was relatief kort vergeleken met de eerdere onderdelen van de masterclass, begon over de vorm van de rollenspellen en centreerde zich uiteindelijk rond schaamte over heftige gevoelens van woede en haat (zowel bij de cliënt als bij de therapeut). Nitsun benadrukte het verschil tussen organisaties en teams en individuen werkzaam binnen teams en organisatie, waarbij teams vaak door therapeuten worden gezien als de vijand en het een gevaar is om het team als steunend te zien. Een team moet volgens hem juist betrokken worden als derde persoon bij complexe behandelingen. Volgens Nitsun kan vergeving in zowel een individuele- als in een groepspsychotherapie alleen plaatsvinden als er een stevige derde persoon beschikbaar is.

Terugkijkend op de masterclass vind ik dat Nitsun hierin mooi illustreerde hoe het introduceren van een derde persoon van belang is om bij heftige, destructieve gevoelens zoals woede en haat ruimte en

beweging te creëren. Zowel in de individuele psychotherapie door middel van een interne dialoog met een derde persoon, als in de groepspsychotherapie door middel van de groep en/of een team. Hij wist de overeenkomsten en verschillen duidelijk neer te zetten.

Naast het leerzame over het omgaan met gevoelens van haat en vergeving in psychotherapie, was het mooi om te zien hoe Nitsun met zijn rustige, prettige, bijna bescheiden houding, met humor, steun en confrontatie toch een groep weet te creëren van ruim vijftig deelnemers in slechts een paar uur.

Voor mij was het een inspirerende middag, maar ik heb mogelijk net als Nitsun een duidelijke bias voor het werken in groepen. Daardoor vraag ik me af of de conclusie juist is dat het bewerken van gevoelens van woede en haat en vergeving vanuit het individuele model ingewikkelder kan zijn dan vanuit het groepsmodel. Het enthousiasme voor groepen van Nitsun was merkbaar en de kracht van de groep in het werken met heftige gevoelens in psychotherapie was zichtbaar. Wel bleef ik met de vraag zitten of de collega's die vooral individuele psychotherapie geven hetzelfde hebben ervaren.