

BUNDELING VAN INTERVIEWS UIT DE
SBLP NIEUWSBRIEF

DIE ENE CLIËNT

**Marianne Verhoeff interviewt
collega's over cliënten die hen
specifiek zijn bijgebleven**



Table of Contents

1. Kiezen voor mijzelf is ook goed voor de ander
2. Een niet te stuiten motivatie om te redden
3. Minder ijzerenheilig aan procedures vasthouden
4. Dat ze mag zijn wie ze is, dat geldt ook voor mijzelf
5. Ook als er niets gebeurt, dan gebeurt er iets
6. Meteen het liefdespad opgegaan
7. Hé, gaat dat over mij?
8. Jij mag gaan, ik blijf
9. Het is te groot voor mij alleen
10. Jij mag blijven zolang als je wilt
11. Dit was voor mij een groot cadeau
12. Doe ik het wel goed voor jou? Je doet het goed
13. Niet veel doen, mag dat?
14. Mag een cactus ook een orchidee zijn?
15. De andere therapeut had geen supervisie nodig
16. Vertrouwen in de zoektocht
17. Je hebt mijn onzekerheid horen spreken. Dat spijt mij
18. Je gaat het pas zien als je het doorhebt
19. Een terugblik

Die ene cliënt

Marianne Verhoeff interviewt collega's over cliënten die hen specifiek zijn bijgebleven.

Vlaardingen December 2024

Voorwoord

In dit e-book staan interviews met mijn collega-therapeuten. Het onderwerp: 'Die ene cliënt'. Die cliënt die indruk op je gemaakt heeft, waar je van wakker gelegen hebt, waar je veel van geleerd hebt. En aangevuld met de vraag hoe supervisie daar al of niet behulpzaam bij is geweest.

Het idee voor deze interviewserie heb ik opgepikt uit de Volkskrant. In deze krant stonden de series 'Die ene patiënt' en de serie 'Die ene leerling'. In de eerste serie werden mensen in de zorg geïnterviewd, in de tweede in het onderwijs. De derde serie gaat over 'Die ene melding'. Daar worden politieagenten voor geïnterviewd.

Ik werd geraakt door die zeer persoonlijke, ontroerende en soms ook pijnlijke verhalen. Door de betrokkenheid, de kwetsbaarheid en menselijkheid van de interviews. Het zijn confronterende, herkenbare en ook belangrijke lessen. Dat wilde ik ook voor ons vak.

Deze bundel is samengesteld voor de leden van mijn beroepsorganisatie: de SBLP. Bijna al deze interviews zijn ook in de SBLP nieuwsbrief geplaatst of gaan nog geplaatst worden.

In één van de interviews zei een collega: "Supervisie is in deze casus cruciaal geweest. Voor mijzelf. En daarmee ook voor mijn cliënt. Het is een vorm van professionaliteit. Van verantwoordelijkheid nemen voor de cliënt. Respect hebben voor de cliënt." Ik vind dat heel mooi verwoord. Dat is misschien wel de rode draad, dat wat in elk interview voelbaar aanwezig is. De zorgvuldigheid, de betrokkenheid en de menselijkheid.

Ik wens je veel leesplezier!

Dankwoord

Een dankwoord. Aan alle collega's die zich lieten interviewen en aan hun cliënten. De collega's voor het delen van hun verhalen, afwegingen en strubbelingen. Het interviewen voelde voor mij als het voeren van vertrouwelijke, collegiale gesprekken. Ik ben jullie daar zeer dankbaar voor. Vanwege de zorgvuldigheid en zorg voor de anonimiteit van de cliënten willen de collega's niet met name genoemd worden. Alle collega's zijn bij mij bekend. De cliënten niet. Soms heb ik situaties nog wat extra aangepast om herkenning te voorkomen.

Dank aan Paul Houkes (SBLP nieuwsbrief). Voor zijn aanpassingen, waardoor interviews net nog wat prettiger leesbaar zijn en vooral voor zijn enthousiasme toen ik het idee opperde om ze in de nieuwsbrief te plaatsen en er een bundel van te maken. En natuurlijk dank aan alle supervisors die meekijken, die soms meeworstelen en die steun en klankbord zijn in dit mooie, intensieve vak.

Over de schrijver

Ik ben Marianne Verhoeff (1965) en ik heb sinds 2010 een praktijk voor Lichaamsgerichte Psychotherapie. Ik ben opgeleid bij Bodymind Opleidingen. Via de SBLP heb ik de opleiding tot Lichaamsgericht Supervisor gedaan. De basis voor deze interviews is daar gelegd: mijn scriptie ging hierover. En ik kon op deze manier meteen invulling geven aan de ultieme combinatie: liefde voor het vak en voor het schrijven erover. Het schrijven doe ik via blogs en dus deze interviews. Mocht je meer willen lezen of weten: www.praktijkverhoeff.nl

Voor je met lezen begint

Mijn uitgangspunt is altijd dat je een tekst zonder enkele toelichting meteen moet kunnen begrijpen en plaatsen. Nu is dat met deze interviews niet helemaal gelukt. Ik heb gekozen voor de ik-vorm en daarmee is dus steeds de geïnterviewde collega-therapeut aan het woord. In elk interview is dat een andere collega.

In begin is dat even wennen. Dan kan het lijken of ik – de schrijver – steeds de ik-persoon is. Dat is dus niet zo! Het is wel een bewuste keuze. Ik vond dat in deze serie een intiemere vorm dan door met gefingeerde namen te werken.

INHOUD

1. Kiezen voor mijzelf is ook goed voor de ander
2. Een niet te stuiten motivatie om te redden
3. Minder ijzerenheinig aan procedures vasthouden
3. Minder ijzerenheinig aan procedures vasthouden
4. Dat zij mag zijn wie ze is, dat geldt ook voor mijzelf
5. Ook als er niets gebeurt, dan gebeurt er iets
6. Meteen het liefdespad opgegaan
7. Hé, gaat dat over mij?
8. Jij mag gaan, ik blijf
9. Het is te groot voor mij alleen
10. Jij mag blijven zolang als je wilt
11. Dit was voor mij een groot cadeau
12. Doe ik het wel goed voor jou? Je doet het wel goed

13. Niet veel doen, mag dat?

14. Mag een cactus ook een orchidee zijn?

15. De andere therapeut had geen supervisie nodig

16. Vertrouwen in de zoektocht

17. Je hebt mijn onzekerheid horen spreken. Dat spijt mij

18. Je gaat het pas zien als je het doorhebt

19. Een terugblik

Kiezen voor mijzelf is ook goed voor de ander

Ik ben de afgelopen tijd steeds scherp geweest om mijn vakantietijd te bewaken. Net op het laatste moment is deze cliënt er tussendoor gepiept. Nu heb ik midden in mijn vakantie één sessieafspraak staan. Ze hoort bij de cliënten waar ik af en toe wakker van lig. Die aan mij hangen. Ze is nog jong, ze is nog maar een paar keer geweest en erg angstig. Opgegroeid in een onveilige omgeving, met veel explosieve boosheid. Lang heeft ze zich teruggetrokken.

Bij haar kan ik het niet over mijn hart verkrijgen om te zeggen dat ik zelf tijd nodig heb om uit te rusten, om vakantie te hebben. Terwijl vakantie houden, tijd nemen voor mijzelf, op dit moment voor mij een belangrijk thema is. Goede zelfzorg, mijn eigen ritme en tempo kunnen aanhouden. Lekker en gezond eten maken. Ik kan het nog niet helemaal pakken. Ik verlang er naar om dit - ook als ik werk - te kunnen blijven doen.

Hoe heeft deze cliënt er dan tussendoor kunnen glippen? Ik ben er verbaasd over. Vanuit mijn geschiedenis kan ik het wel verklaren. Mijn eigen diepe pijn gaat over: wie is er voor mij? Die pijn wil ik niemand aandoen. Een diep gevoel van verlatenheid.

Van huis uit ben ik gewend om niet te zeuren, onzichtbaar te zijn. Mijn vader was militair. Hij was er vaak niet en als hij er was, dan was hij emotioneel afwezig. Mijn moeder was kleuterjuf. De aandacht die zij voor thuis over had, ging vooral naar mijn broer. Die was lastig. Trok alle aandacht naar zich toe. Later in mijn leven herhaalde zich dat. Mannen in mijn leven verdwijnen. De eerste overleed, de tweede vertrok zonder mij naar Amerika. Deze laatste heeft mij de ogen geopend. Ik heb geleerd voor mijzelf te kiezen. Dat heeft me rustig gemaakt. Ik voel me veel steviger nu. Wat me verwondert: ik heb meer cliënten zoals deze. En nu ik er zo over praat, ontdek ik waar een verschil zit. Hoe langer ze bij mij zijn, hoe gemakkelijker het voor mij voelt. Dan denk ik: ik heb je al veel meegegeven; je moet het nu maar even zelf kunnen.

Er speelde nog iets. Ik heb blijkbaar al een tijd voor de vakantie gezegd dat ze nog wel extra kon komen. Dat was ik vergeten. Dat leert mij om scherper te zijn op wat ik beloof. Ik moet niet iets beloven wat ik niet kan nakomen of waarmaken.

Door deze cliënt in supervisie in te brengen vallen weer dingen op zijn plek. Supervisie gaat voor mij altijd over iets in mij. Als de

ruis dan weer weg is, er licht op geschenen heeft, dan kan ik de cliënt weer anders ontmoeten.

Bij deze cliënt realiseer ik me nu dat dit voor mij 'work in progress' blijft. Het blijft zich steeds aandienen. Hiermee geeft het mij de mogelijkheid om te leren kiezen voor mijzelf en te zien dat dat ook goed is voor de ander! Als ik dat werkelijk kan voelen, bied ik de ander de kans om stappen te zetten. Dus toch maar afzeggen die afspraak.

"Supervisie gaat voor mij altijd over iets in mij.

Als de ruis dan weer weg is,

dan kan ik de cliënt weer anders ontmoeten."

Een niet te stuiten motivatie om te redden

Mijn eerste therapeut zei ooit: 'De beginjaren van het therapeutschap zijn vooral om je eigen neuroses te helen'. Vanuit mijn neuroses had ik een niet te stuiten motivatie om te redden. Ik verbond mij met de meest reddeloze zieltjes. En werkte hard om ze te redden. Erg hard. Soms lukte dat. Soms ook niet.

Ontworteldheid, reddeloosheid. Daar ga ik op aan. Dat is rechtstreeks terug te voeren op mijn persoonlijke geschiedenis. Mijn Joodse moeder is in 1941 geboren. Met zeven maanden oud kwam zij op haar eerste onderduikadres terecht. Na de oorlog werd zij heen en weer gesleept tussen haar pleeg- en biologische moeder. Haar diepe angst was om onderweg ergens vergeten te worden. Toen ik twaalf was begon de anorexia bij haar. Ze had een venijnige vorm. Op mijn negentiende werd ze opgenomen in een psychiatrisch ziekenhuis. Tegen die tijd had ik al geleerd mijzelf volledig uit te gummen.

Hoe meer reddeloos de cliënt, hoe harder ik ging werken. Hoe meer ik mijn best ging doen. Waar een cliënt al bij meerdere

therapeuten was gestrand, werd ik alleen maar meer in mijn overtuiging gesterkt. Mij zou het wel lukken om deze cliënt te redden. Opgeven was geen optie. Tot het moment kwam dat ik me realiseerde dat ik niet iedereen kan redden. Een zeer pijnlijk besef. Ik had mijn moeder niet kunnen redden. En ik kon ook niet alle cliënten redden.

Dat besef is geleidelijk gekomen. Met wel een belangrijke markering. Dat was het moment dat ik flauwgevallen ben van bovenaan de trap. Het is een wonder dat ik dat overleefd heb. In het moment dat ik wegzakte was er dat gevoel: dit was het, daar ga ik.

Dat heeft me nederig gemaakt. Naar mijzelf en naar mijn cliënten. Nederig in de zin dat je eigenlijk niet veel kunt doen. Er zijn en er bij zitten. En mogelijk een stap de goede kant op maken. Sinds die tijd kan ik steeds meer achterover leunen in mijn sessieruimte. Met het ouder worden is er het gevoel van rijpen. Waar ik in het begin van mijn therapeutschap vooral vond dat ik het niet goed gedaan had, beter mijn best moest doen en ook de verkramping in mijzelf voelde, is dat nu meer gerijpt. Het is meer open.

Ik werd laatst gebeld door een man die al de hele wereld over gereisd had. Ik voelde zijn verlorenheid; hoe hij de weg kwijt was. Ook voelde ik hoe ik op hem aan klikte. Hij zei ook letterlijk: "Ik ben zo blij dat ik jou gevonden heb". Ik kon mijn commitment voelen. En

er was een wezenlijk verschil met vroeger. Iemand die verloren is, heeft het nodig om ergens te kunnen landen. Een begin te maken. Dat mag bij mij zijn, bij mij mag het proces beginnen.

Supervisie en intervisie zijn in al die jaren voor mij essentieel geweest. Intervisie om een stamgroep te hebben van gelijkgestemden. Mensen die van me houden, die me nemen zoals ik ben en me aanspreken.

Ik heb heel, heel veel supervisie gehad. De supervisor kan er een prachtig vakantiehuis van kopen. Supervisie is essentieel voor mijn persoonlijk proces. Steeds opnieuw mijn eigen blauwdruk ontrafelen. Van daaruit kan authenticiteit ontstaan. En elke keer leer ik daarin van mijn fouten. Dat draagt vervolgens weer bij aan wat ik doe. In die zin zou ik niks anders willen doen dan ik gedaan heb.

" Supervisie is essentieel voor mijn persoonlijk proces.

Steeds opnieuw mijn eigen blauwdruk ontrafelen.

Van daaruit kan authenticiteit ontstaan."

Minder ijzerenheinig aan procedures vasthouden

Zij is een jonge meid. Een jaar of 19. Net aan het studeren. Het meest spannend in de behandeling was de aanloop ervan. Dat begon met een e-mail waarin ze vertelde dat ze suïcideplannen had. Ze wilde niet naar de huisarts. Ze had mij gevonden via mijn website. Ik was op dat moment de enige die op de hoogte was van haar plannen. Ze wist al hoe ze het wilde doen en op welk tijdstip. Later hoorde ik dat dat tijdstip te maken had met haar relatie. Of beter gezegd: met het einde van die relatie.

Al mijn alarmbellen gingen af. Alles in mij riep: dat mag niet zo, dat kan niet zo. Ik kan zo niet beginnen. Er is geen contract, geen behandelovereenkomst, alleen nog maar contact via de mail. En last but not least: het was voor mij de eerste keer dat ik zo voelbaar met suïcide te maken had. Dat gaf schrik.

Ik dacht een houvast te vinden door haar voor te stellen dat zij geen zelfmoord zou plegen zolang wij samen aan het werk waren.

Dat kon ze niet beloven. Daar ging mijn houvast. Ik voelde een enorm dilemma tussen de wens om er te zijn voor een medemens in nood, maar anderzijds kon ik onmogelijk de rode vlaggen negeren. Hoe nu verder? De ondersteuning kwam uit een verrassende hoek. Ik kreeg een tip om contact op te nemen met 113.nl. Dat is niet alleen een hulplijn voor mensen met zelfmoordgedachten, maar dus ook voor professionals. Ik werd er heel erg prettig en collegiaal geholpen.

De meest rustgevendende reactie was: "Als ze werkelijk zelfmoord wil plegen, dan hou je dat niet tegen." Dat haalde voor mij de druk er af. Het haalde ook de verantwoordelijkheid bij mij weg om mensen in haar omgeving te waarschuwen. Hun aanpak en het gesprek brachten mij weer terug in de realiteit. Zij normaliseerden de zaken voor mij. Zij is bij mij in behandeling gekomen na een korte onderhandeling. Die bestond eruit dat ze zou beloven dat ze de komende twee weken geen zelfmoord zou plegen. Daar kon ze mee akkoord gaan. En dat konden we gedurende de behandeling steeds wat verlengen.

Uiteindelijk is ze niet eens zo lang geweest. Door de deur voor haar open te zetten en bereid te zijn om naar haar verhaal te luisteren, kon ze al snel weer op eigen kracht verder.

Met deze cliënt is mijn therapeuschap steviger geworden. Het kan spannend zijn en tegelijk kan ik helder en duidelijk blijven. Wel

was ik blij dat ik al een aantal jaren aan het werk was als therapeut.

In supervisie werd opnieuw bevestigd dat je geen invloed hebt. Als de cliënt dat wil doen, gaat ze het doen. Dus het meest belangrijk is aanwezig te zijn, de menselijke maat daarin te volgen en niet ijzerenheinig aan procedures vast te houden. Dat was mijn belangrijkste lering.

"Met deze cliënt is mijn therapeutschap steviger geworden.

*Het kan spannend zijn en tegelijkertijd kan ik helder en duidelijk
blijven."*

Dat zij mag zijn wie ze is, dat geldt ook voor mijzelf

Zij is ongeveer drie jaar bij mij in therapie. Een vrouw, 45 jaar. Er is sprake van flink trauma. Zij was een ongewenst kind, verwaarloosd door haar ouders. In eerdere behandelingen was er sprake van grensoverschrijdend gedrag door een therapeut, die hier voor is vervolgd.

Ze werkte bij een grote verzekeringsmaatschappij, raakte burn-out en kwam zo bij mij terecht. Haar eigen lichaam voelt onveilig voor haar. Ze dissocieert snel, heeft de neiging tot rationaliseren, tot willen begrijpen. Haar verlangen is om meer contact met haar lichaam en haar gevoel te krijgen.

Ondanks - of misschien wel dankzij - deze stevige problematiek vind ik het leuk om met haar te werken. Vooral omdat het vraagt om traag te werken. Ik vind zo'n traag tempo fijn.

Het heeft ruim een jaar geduurd voor ze mij vertrouwde. Er was veel wantrouwen, vooral vanwege de vorige therapeut. Ik moest op

mijn woorden letten, zoeken naar ingangen. Wat werkte was aanraking. Dat hielp haar om haar eigen lichaam te voelen. Ik kon blijven waarnemen dat haar wantrouwen niet over mij als persoon ging. Het ging over mijn rol als therapeut. Het voelde wel als een doorbraak toen het vertrouwen er uiteindelijk was.

Er was een periode dat er in de sessies veel gepraat werd. We bleven wat aan de oppervlakte. Door dat te bespreken werd helder wat er speelde. Zij verlangde naar meer diepgang. Tegelijk was er een grote angst dat haar emoties niet welkom zouden zijn. Dat ze weggestuurd zou worden. Van daaruit kwam er weer beweging in de sessies.

Ik zie haar kwaliteiten en potentie. En gun haar dat die meer naar buiten mogen komen. Dat ze die mag aanspreken. Dat herken ik ook in mijn eigen ontwikkeling. Ik ken het gevoel waarin ik mezelf naar beneden haalde, weinig zelfvertrouwen had en alles zwaar vond. Mijn interne criticus kon goed van zich laten horen. Daarin ben ik een stuk milder geworden.

Als therapeut heb ik me regelmatig onmachtig gevoeld. Niet weten. Met vallen en opstaan ontdekken wat werkt en wat niet. Daarin heb ik ook veel geleerd. Dat ik mag vertragen, niet hoeft te fixen. Dat het oké is om samen te zoeken.

Een volgende keer zou ik alerter zijn om wat minder lang aan de oppervlakte te blijven. Daarin zou ik iets meer sturen. Alhoewel het altijd een spanningsveld is; de mate van afstemming en sturing.

Maar ik herken hier mijn eigen valkuil. Soms heb ik de neiging om te veel te pleasen. Daaronder zit mijn eigen angst om niet goed genoeg te zijn. Mijn uitdaging is dan om mijn eigen kracht te voelen en die in te zetten.

Als ik iets anders zou doen, dan gaat dat over de inzet van hulpbronnen. Ik zou in een vroeger stadium hulpbronnen betrekken. Voor deze cliënt waren dieren een belangrijke hulpbron. Zij klikte met mijn hond. Die heb ik af en toe mee de sessieruimte in genomen. Mijn eigen therapiehond. Dat werkte geweldig.

Ik heb deze cliënt een aantal keren ingebracht in supervisie. Dat heeft me meer inzicht gegeven. Vooral dat ik mag vertragen, mild mag zijn en dat aanwezigheid zo essentieel is. Ik kan nog al eens geneigd zijn om wat te versnellen, iets te willen doen en ook goed te willen doen. Terwijl aanwezig zijn vaak genoeg is. Ik realiseerde me in de supervisie dat ik voor haar één van de meest veilige personen ben in haar leven. Dat zij mag zijn wie ze is en daarmee welkom is; dat geldt ook voor mij zelf. Mogen zijn wie ik ben is ook voor mij zo van belang!

"Supervisie heeft me meer inzicht gegeven.

Vooral dat ik mag vertragen,

mild mag zijn en dat aanwezigheid zo essentieel is."

Ook als er niets gebeurt, dan gebeurt er iets

Ze komt sinds een jaar bij mij. Een vrouw van 43 jaar die heel, heel, heel erg angstig is in contact. Het gaat daarbij over durven vertrouwen. Soms is op de voorgrond dat ze bang is om het contact kwijt te raken. Op andere momenten overheerst de angst om het contact aan te gaan. Verschillende lagen wisselen elkaar daar in af.

Voor mijzelf was en is de grootste uitdaging om niets te verwachten. Om aanwezig te zijn, met alles wat er is. Op het moment dat ik kon loslaten dat er resultaten gehaald moesten worden, kon zij stappen gaan zetten. Dat blijft wonderlijk.

Dat iets moeten bereiken zit er bij mijzelf sterk in. Zo ben ik grootgebracht. Goed je best doen, goede cijfers halen, niet stilzitten en vooral niet zomaar een beetje rondlummelen. En als ik het moeilijk had, in de knoop zat met mijzelf, dan werd dat niet gezien. Ik heb moeten leren om mijzelf daarin te mogen zien. En dat is bij deze cliënte ook essentieel. Háár te zien.

Haar angsten hebben te maken met gebeurtenissen van vroeger. Als kind heeft ze grensoverschrijdende zaken meegemaakt.

Ze weet nog steeds niet precies wat. Wat wel duidelijk is, is dat haar lichaam heel angstig reageert op aanraking. Onlangs gebruikte ze voor het eerst het woord misbruik. Je zou kunnen zeggen dat er sprake is van een 'geheim'.

Een jaar of twintig geleden had ze alle moed bijeengeraapt om haar ouders te vragen of er iets kon zijn gebeurd; of zij iets wisten. De ouders reageerden met grote verontwaardiging. Uiteindelijk heeft ze het contact met hen verbroken.

In het begin van de therapie dissocieerde zij veel en lang. Daarin heb ik echt moeten zoeken, ontdekken wat daarin helpend was voor haar. Ik vond dat de pittigste periode, voelde me met regelmaat machteloos. Inmiddels weet ik hoe belangrijk het is om te blijven praten, te vertellen dat ik er ben, haar in mijn hand laten knijpen, enzovoorts. Langzaam groeit haar vertrouwen. En het mijne ook. Voor mij is de belangrijkste lering en uitdaging dat alles in het contact er mag zijn. Haar angst dat ik vertrek, mijn aanwezigheid, soms mijn wegdoezelen, afgewisseld met ongeduld, vaak mijn enorme geduld, mijn moederlijke gevoelens voor haar. Dat bij mijzelf te registeren en daarin aanwezig te zijn.

Zowel intervisie als supervisie zijn voor mij belangrijk geweest. De kernvraag: hoe blijf ik aanwezig met de ongeduldige gevoelens in mijzelf? Daar kwam uiteraard mijn eigen opvoeding aan bod. Ik heb dat niet bepaald van nature meegekregen. Humor en loslaten

zijn daarin helpend. Te realiseren dat ook als er niets gebeurt, er iets gebeurt.

Zij komt wekelijks. Dat klopt voor mij wel. Het is wat lastiger op de momenten dat ik vakantie heb. Daar blijft het zoeken naar een balans tussen wat daarin nodig is voor haar en wat goed is voor mij. Ik stimuleer haar om haar sociale netwerk uit te breiden.

Ik realiseer me dat ik rondom vrije tijd soms een stukje in de (tegen)overdracht beland. Dan zie ik vooral het kleine meisje in haar dat nog zoveel steun nodig heeft. Mijn moederlijke gevoelens nemen het dan over.

Mijn vakantie blijft heilig. Maar in een periode waar ik ook nog wat andere werkzaamheden heb, laat ik haar komen. Andere cliënten komen in die periode niet. Mijn argument is dat het anders zoveel inspanning kost om de brug weer over te komen; het contact weer te maken. Zo hardop pratend realiseer ik me dat hier mogelijk een eigen stuk in meespeelt.

"Zowel intervisie als supervisie zijn belangrijk geweest.

Met als kernvraag:

hoe blijf ik aanwezig met de ongeduldige gevoelens in mijzelf?"

Meteen het liefdespad opgegaan

Het begon met leuke ontmoetingen. In centrum de Roos waar ik regelmatig kwam. Dat is een leuke man, dacht ik. We raakten in gesprek. Er volgden spontaan meer ontmoetingen. Ik kwam hem tegen bij de winkel en weer een keer in de Roos. Ik realiseerde me dat ik het steeds leuker vond om hem tegen te komen. En wat ik zo proefde in zijn reacties: dat gold voor hem ook. Ik was inmiddels verliefd.

Dus toen hij vroeg of hij bij mij in therapie kon komen, was dat een behoorlijke verrassing. Had ik zijn signalen dan zo verkeerd begrepen? Ik was nog maar net begonnen als therapeut. Dan zeg je JA tegen elke nieuwe cliënt. Later ontdekte ik ook nog een belangrijke overtuiging over mijzelf: dit moest ik gewoon kunnen. De gevoelens van verliefdheid wegstoppen en aan het werk. Ik de therapeut, hij de cliënt.

Bij de derde sessie vroeg hij of hij mij mocht zoenen. Het eerste wat ik dacht was: zie je wel. Ik heb de signalen wél goed opgevangen. We hebben die sessie niet gezoend. Daar ben ik nog

steeds blij om. En ook dat ik daarna meteen begeleiding gezocht heb. Kort na deze sessie had ik contact met mijn supervisor. Later heb ik het besproken in mijn intervisiegroep. Meteen was duidelijk dat ik de sessies met deze cliënt zou stoppen. De verliefdheid was er nog, die was over en weer. Dus de belangrijkste vraag werd: kan ik een liefdesrelatie aangaan?

Natuurlijk ken ik het officiële standpunt dat je nooit relaties met cliënten begint. Daar sta ik ook helemaal achter. Alleen... dit voelde anders. De verliefdheid was er eerder dan de therapie. De supervisor heeft een time-out van een aantal weken voorgesteld. Daarna zijn we een relatie begonnen. Die heeft uiteindelijk ruim een jaar geduurd. Die situatie heeft mij veel geleerd. Over hoe snel je niet echt een mens bent maar een projectiescherm van de ander. Zoals dat met verliefdheid ook is. Als cliënten nu vertellen dat ze verliefd op mij zijn – wat af en toe voorkomt – dan kan ik daar goed mee omgaan. Daar heb ik veel werk in verzet. Maar persoonlijk hoeft het van mij niet. Liever niet, dit thema.

En een relatie beginnen met een cliënt? Ik weet zeker dat ik dat niet zal doen. Ik voel daarin een diep gewortelde nee. Mocht ik gevoelens krijgen, dan is supervisie meteen de weg om het daar uit te werken. Dat zou ik nu ook eerder doen. Als ik het over zou kunnen doen, dan zou ik al voor de intake overleg met mijn supervisor hebben gehad.

Ook vind ik niet meer dat ik alles moet kunnen. Daarin ben ik milder voor mijzelf geworden. Als er cliënten zijn waarbij ik voel dat het te onveilig voor me is, of dat het te zwaar is, dan verwijs ik deze door. Dat is ook de winst van langer therapeut zijn en van een volle praktijk hebben.

Als in een groep gevraagd wordt of je wel eens verliefd op een cliënt bent geweest, dan steek ik nooit mijn vinger op. Dat voelt niet veilig. Een deel van mij schaamt zich hier nog steeds voor. Het heeft lang toch als een soort geheim gevoeld. Inmiddels deel ik het vaker en wordt dat gevoel minder.

De allerbelangrijkste les? Vertrouwen op mijn eigen waarheid. Ik mag mijn waarheid uitspreken. En van daaruit de beslissing maken of ik iemand in therapie wil nemen.

"Kort na deze sessie had ik contact met mijn supervisor.

Later heb ik het besproken in mijn intervisiegroep.

Meteen was duidelijk dat ik de sessies met deze cliënt zou stoppen."

Hé, gaat dat over mij?

Mijn eigen gezin zorgt voor ruime relativering en vormt een belangrijk tegenwicht. Thuis ben ik gewoon een sukkeltje en wordt er van mij gehouden. Gewoon om wie ik ben. En als ik teveel doordraaf, dan krijg ik dat te horen.

In mijn werk heb ik er in het begin erg aan moeten wennen om een groot deel van de tijd een object te zijn. Het ging niet over mij. Niet in negatieve zin, maar ook niet in positieve zin.

Dan werd ik bewonderd om de mooie, wijze woorden die ik op een kaart geschreven had voor een cliënt. Die benadrukte dat een tijd later opnieuw. Hoe speciaal zij dat had gevonden. Of voor de goede adviezen die ik gaf. Waarbij ik overigens al vrij snel door had dat die adviezen vooral mijzelf betroffen. 'Je zou wat meer rust kunnen nemen.'

Of er werd iets over mij gezegd wat ik zelf heel anders ervaren had. Dat waren ervaringen die vervreemding oproepen. Hé, gaat dit over mij?

Vanuit mijn narcisme zocht ik natuurlijk wel naar applaus, waardering en erkenning. Ik wilde gezien worden. En als dat applaus dan kwam, dan was dat tegelijk ook zeer pijnlijk. Het besef dat dat applaus ook al niet mijn wezenlijke zelf betrof, maar het gevolg was van een prestatie. Dat ken ik zo goed van huis uit. Mijn vader waardeerde me om mijn prestaties, waardoor dat narcistische presteren zo diep ingeslepen is.

Nu, vele jaren later, speelt dit allemaal minder een rol. Ik doe gewoon mijn werk. Terwijl ik dat zo zeg, klinkt dat tamelijk eenvoudig. Tegelijkertijd realiseer ik me hoeveel jaren professionele en persoonlijke ontwikkeling er aan vooraf zijn gegaan. Om gewoon mijn werk te doen. Om als therapeut de menselijke maat te vinden en naast een ander mens te kunnen staan.

Dat klinkt simpel, maar zo simpel is het niet. Het vraagt om een gesmolten ego. Om iemand stap voor stap aan de hand te nemen. Om er bij te zijn, aanwezig te zijn als iemand vertelt over de gruwelijke dingen die hij heeft meegemaakt.

Om 'gewoon mijn werk te kunnen doen' ben ik veel aangegaan. Ik zie schoonheid in het werkelijk aangaan. Daarin kan intimiteit ontstaan. Hier zie ik een parallel tussen mijn professionele en persoonlijke leven. Werkelijk aangaan, dat doe ik met cliënten en dat doe ik ook thuis. Authenticiteit is daarin voor mij het sleutelwoord.

Mijn gezin is mijn stevige basis. Door thuis met mijn man alles aan te gaan, heeft onze relatie zich ontwikkeld. Zijn we allebei gegroeid. Ik kan altijd terugvallen op mijn man. Door te vertellen wat ik meemaak, waar ik tegenaan loop, wat mijn afwegingen zijn. Door dat te vertellen verteer ik het en kom ik tot nieuwe inzichten.

Bij cliënten ga ik het aan door naast ze te gaan staan én ik confronteer ze. Als je dat kan velen, dan ben je bij mij aan het goede adres. Hoe meer ik durf te staan voor wie ik ben, hoe minder ik me hoeft te bewijzen en hoe meer ontspannen ik kan zijn.

" Hier zie ik een parallel tussen mijn professionele en persoonlijke leven.

Werkelijk aangaan, dat doe ik met cliënten en dat doe ik ook thuis."

Jij mag gaan, ik blijf

Tijdens ons eerste telefoongesprek gebeurde het al. Hij had een hele zachte stem. En was tegelijk heel stevig over zijn doel. Hij had therapie nodig. Had er geld voor geregeld. De periode hiervoor was hij bij de GGZ in behandeling geweest. Aan het einde van het telefoongesprek liet ik iets vallen over dat hij na het intakegesprek kon besluiten of hij in behandeling wilde komen. En dat voor mij het intakegesprek ook diende om te kijken of ik hem kon begeleiden. Zijn reactie was: "Je gaat me toch niet wegsturen?"

Met veel pijn in mijn hart is dat wat ik uiteindelijk heb gedaan. Na bijna een jaar heb ik de begeleiding gestopt. Hij wilde graag nog verder. Ik wilde ook graag nog verder. Maar het ging niet.

Achteraf gezien is deze cliënt al vanaf de start van de behandeling onder mijn huid gekropen. In beginsel was het veel praten. Zijn boosheid uiten. Over hoe ongemakkelijk hij zich had gevoeld bij de ggz. Hij moest vragenlijsten invullen, ze waren afstandelijk. Boosheid over van alles. Hij was een overlever. Steeds

op het ergste voorbereid. Mijn belangrijkste rol was luisteren, aanwezig zijn.

Hij wilde zijn leven op de rit krijgen; op eigen benen staan. Een mooie oefening is dan om rug aan rug te staan. Onze ruggen maakten contact. Sta je dan op eigen benen? Hoe is het als je wat meer leunt op de rug van de ander? Een prima oefening. Niks aan de hand. Behalve dat ik twee dagen later nog steeds voelde waar onze ruggen contact hadden gemaakt. Zijn aanwezigheid bleef voelbaar.

Al snel ben ik deze cliënt in supervisie gaan inbrengen. En dat deed ik vaak. Wat werd er in mij aangeraakt? Wat speelde er? Want de trekkracht was sterk. Steeds was er de afweging: ik kan hier veel aan ontdekken en leren. De cliënt is tevreden. Hij ervaart vooruitgang en vermindering van zijn klachten.

Tot corona kwam. En de anderhalve meter. Na een aantal wandelsessies stelde hij voor om een time-out in te lassen. Even de tijd om dingen wat op zijn plek te krijgen. Hij was erg bang om corona te krijgen. Kortom, goede redenen voor een time-out. En zoals ik al zoveel keren gezegd had en nu weer zei: jij mag komen en gaan; ik blijf.

Op het moment dat hij wegreed raakte ik in een ongekende paniek. Het trok door heel mijn lijf, een onbedaarlijk huilen, een stille roep: kom alsjeblieft terug alsjeblieft! Tegelijk was er gelukkig een deel in mij dat zich realiseerde dat dit foute boel was. Zo'n diep

gevoel van verlaten worden. De dagen erna bleef ik enorm van slag. Wat mij wel duidelijk werd en wat in supervisie werd bevestigd: ik kon niet doorgaan met deze cliënt. Ik had zelf nog meer uit te zoeken.

Dus toen moest ik dat zeggen wat ik nooit had willen zeggen: dat de therapie moest stoppen. Of in zijn gevoel: dat ik hem moest wegsturen. Het pijnlijkste wat ik als therapeut heb moeten doen. Zijn hart hilde. Mijn hart hilde.

"Wat mij wel duidelijk werd en in supervisie werd bevestigd:

ik kon niet doorgaan met deze cliënt.

Ik had zelf nog meer uit te zoeken."

Het is te groot voor mij alleen

Twee weken na de intake heb ik gebeld voor supervisie voor deze cliënt. Het was te groot voor mij alleen. Dit heeft mij tegelijkertijd de grootste lering gebracht: de erkenning van mijn supervisor. "Ja, deze casus is inderdaad groot en ingewikkeld. Dat hoef je niet alleen te doen." Dat gaf zoveel ontspanning.

De cliënt vertelde een complex verhaal over de familierelaties, wie al of niet contact had met elkaar. Zij heeft er veel aan gedaan om de familie bij elkaar te houden. De verdeeldheid betrof een zeer pijnlijke gebeurtenis. Dat was dat haar (inmiddels) ex man haar niet misbruikt heeft. Een nicht waar zij een goede band mee had. Ingewikkeld wordt het omdat mijn cliënte hier lang van geweten heeft.

Dat laatste was voor mij een grote trigger. Ik was boos, verontwaardigd. Ik kon nauwelijks bevatten dat zij daar zo lang mee rondgelopen had. Hoe had ze zolang nog getrouwd kunnen zijn met deze man? Ik voelde een kilte die ik niet van mijzelf ken. Help,

wat een gigantische casus! Ik verdwaalde soms in de relationele en familiale verwickelingen. Mijn sessies liepen uit.

Hoe krijg ik het voor elkaar dat ze weer contact krijgt met haar nicht? Want dat was haar vraag voor deze therapie. En dat appel ken ik vanuit mijn eigen geschiedenis. Ik als oudste moet het vaak oplossen, beter doen, moet alles weten, moet het oppakken als er iets fout gaat. Het is ook mijn fout als dat niet lukt.

In de supervisie heb ik met een familie-opstelling gewerkt. Daar heb ik mijn zussen neergezet. Ik kom uit een gezin met zeven kinderen. Mijn zussen staan daar. Voor mij is er een stoel. Ik mag gaan zitten.

Dat ontroerde me, raakte me diep. Ik hoefde niet meer de alleswetende oudste te zijn. Wat ik van jongs af aan ben geweest en wat toen ook te groot was. Te veel verantwoordelijkheid om op te lossen, te fixen.

Hierna voelde ik dat ik meer toeschouwer kon zijn, meer kon loslaten. Ik merkte een verzachting bij mijzelf. Vanuit deze verzachting kon ik mededogen voelen met mijn cliënt. Zachter zijn, meer aanwezig zijn en zien dat ook zij slachtoffer was.

Ik kon ook de maatschappelijke context meer zien. Dat er in die tijd er nog geen me-too was. Geen beweging die uitnodigt om je uit te spreken; om op te staan tegen misbruik.

Als onderdeel van de therapie heeft er een ontmoeting plaatsgevonden tussen cliënt en nicht. Daar kon ik in zachtheid bij

aanwezig zijn. Mijn oordelen waren vervangen door warmte en mededogen. Tegelijkertijd kon ik ook meer sturing aan het proces geven.

Ik heb geleerd dat ik het niet alleen hoef te doen als het zo groot is. Door de erkenning van de supervisor kon ik dat ook werkelijk voelen. Een opmerking die me is bij gebleven: "Jouw gewonde plek bevat de kwaliteit om bij jouw cliënt te kunnen zijn."

De ontmoeting tussen mijn cliënte en haar nicht was pijnlijk, mooi en ontroerend. Mijn eigen ontmoetingen zijn ook veranderd. In mijn contacten met vrienden is 'aanwezigheid' ook meer op de voorgrond dan 'doen'. Niet alles kan geheeld worden. De kunst is om daar bij aanwezig te kunnen zijn.

"Twee weken na de intake heb ik gebeld voor supervisie voor deze cliënt.

Het was te groot voor mij alleen."

Jij mag blijven zolang als je wilt

Zij maakt veel indruk op mij. Hoe zij zich ontwikkeld heeft is zo bewonderenswaardig. Zij is de cliënt die ik het langste zie. Al zo'n zeven jaar. Ik heb wel getwijfeld. Ze kwam met zware problematiek. Oma en moeder waren psychiatrische patiënten. En zij waren zwaar gelovig. Jehovagetuigen. Vanuit dat geloof was zij door haar moeder gekoppeld aan een man. Dat bleek een zeer foute man. De flarden die zij er over vertelde, waren al genoeg voor een gevoel van afschuw, afgrijzen. Het heeft elf jaar geduurd voor zij kon vluchten. Hoe kan iemand dat een ander aandoen?

Iets in mij voelde dat ik haar in behandeling wilde nemen. Ik wist dat het een lang traject zou worden. Bij de GGZ was ze vastgelopen; het was complexe problematiek. Dat 'iets in mij' had te maken met haar zachtaardigheid. En met haar wanhoop. Nu terugkijkend zijn dat eigenschappen die ik ook wel in mijzelf herken. Ik wilde het een kans geven, maar er niet alleen voor staan. Ik heb meteen ondersteuning gezocht via supervisie.

Terugkijkend heb ik intuïtief het juiste gedaan in de behandeling. Met hele kleine stappen. Eerst vertrouwen opbouwen. Als hulpbronnen noemde zij natuur en dieren. Er was in het begin geen mens die ze kon vertrouwen. Kinderen wel. Ze gaf natuurworkshops aan kinderen in de stad.

Ik heb wel momenten gehad dat ik me afvroeg: hoe lang mag het traject zijn? Na dit met verschillende collega's besproken te hebben, kon ik dat laten rusten. Er waren er die cliënten nog wel langer in behandeling hadden. Toen zij vroeg: "Hoe lang mag ik nog blijven?" kon ik in volle overtuiging zeggen: je mag zo lang blijven als je wilt. Dat was een openbaring voor haar.

In het vertellen over haar kracht en haar ontwikkeling word ik steeds diep geraakt. Voor mij persoonlijk gaat dat over het mogen vertrouwen in de goedheid van de mens. Dat het mogelijk is dat het goede van de mens het kwaad overwint. Dat heb ik van haar geleerd. Van huis uit ken ik dat ook. Mijn opa heeft in de oorlog vier jaar gevangen gezeten. Toch heeft hij nooit kwaad over de Duitsers gesproken.

Wat heb ik van haar geleerd? Zij heeft mij duidelijk gemaakt hoe waardevol het werk is wat wij doen. En hoe belangrijk. Mijn supervisor zei een keer: "Jij bent op dit moment in haar leven haar life-line." Deze cliënt heeft mij over mijn eigen twijfel heen geholpen. Dat ik een bijdrage lever. Dat ik waardevol ben. Daar zie

ik ook wel een parallel. Zij had een laag zelfbeeld, veel last van schaamte. Daar herken ik mijzelf ook in.

Inmiddels heeft zij haar gevoel van vertrouwen kunnen uitbreiden. Ze heeft een nieuwe partner. Een zachte man. Hij is een aantal keren meegekomen naar de sessie. En dat vroeg ik me toen af: kan ik tegen haar zeggen dat het een man is die naar mijn idee zachtaardig is? Durf ik dat aan? Dat heb ik gedaan. Voor haar gaf dat net het duwtje om hem te kunnen gaan vertrouwen.

Supervisie is vanaf het begin zeer belangrijk geweest. Alleen al te weten dat ik met vragen terecht kon, was een geruststelling. Daarnaast groeide mijn vertrouwen. Dat mijn begeleiding klopte. Dat ik het juiste deed. De gruwelijke gebeurtenissen waar mijn cliënt flarden van vertelde, hadden ook impact op mij. Dat was veel om te verstouwen. Het triggerde mijn eigen angsten. Door dat in supervisie te kunnen delen kon ik dat meer parkeren. En ook hier was mijn cliënt een voorbeeld. Zij liet zien dat je sterk uit een verschrikkelijke situatie kunt komen. Je jezelf kunt overstijgen.

"Supervisie is vanaf het begin zeer belangrijk geweest.

*Alleen al te weten dat ik met vragen terecht kon was een
geruststelling."*

Dit was voor mij een groot cadeau

Zij was één van mijn eerste cliënten. Ze is lang in therapie geweest. Ik denk ook dat er daarom veel kon gebeuren. Ze kwam binnen met een burn-out, paniek en angstklachten. We hebben hetzelfde beroep gehad; waren allebei vrouw. Haar problemen raakte aan vergelijkbare problemen van mijzelf van vroeger. Dat hielp mij in de begeleiding. Ik wist de weg.

Waar in zij mij geholpen heeft, is in mijn zoektocht in betrokkenheid en afstand. Ik zie mijzelf als een betrokken therapeut. Ik gaf ook aan dat ze kon bellen als dat nodig was. In de praktijk waar ik werk, werken ook therapeuten met een wat meer afstandelijke benadering. Voor mij was en is nog steeds een belangrijke vraag: wie ben je als therapeut in de relatie? Hoe verhoudt je je tot jouw cliënt? Waar wordt betrokkenheid té dichtbij? Hoe ben je aanwezig en heb je ook oog voor de grenzen? Durf ik mijn eigen hart hier in te volgen?

Deze zoektocht werd spannend op het moment dat ik met ademsessies ging werken. We hadden daar een aantal sessies aan

besteed.. Er kwamen veel emoties los. Het gaf diepgang. Ook was het vertrouwen voelbaar dat tussen ons was ontstaan in de afgelopen tijd. Aan het einde van deze sessie gaf ze aan dat ze nog wat wilde delen. Ik zag dat dat spannend voor haar was. "Ik moet je wat zeggen. Ik ben verliefd op je."

Dat kwam als een bliksemschicht bij heldere hemel. Ik schrok me innerlijk de rambam. Voelde hoe lastig dat was om dat te ontvangen. Tegelijkertijd was ik in staat om tegen haar te zeggen: wat mooi dat je dat voelt en dat je dat ook uitspreekt. En wat was ik op dat moment blij dat de tijd om was.

Ik heb meteen contact gezocht met mijn supervisor. Help, wat moet ik doen? Klopt het wat ik gezegd heb? Hoe zorg ik dat ik dit niet verknoei? Wat doet dit met mij? Wat voor mij overweldigend was, was dat er als vanzelfsprekend liefdesenergie naar mij toe kwam. Vanuit mijn gezin van herkomst was ik gewend om te geven. Ontvangen bleek een heel ander verhaal. In die zin was deze cliënt in deze beginfase van mijn therapeutschap heel ondersteunend voor mij. Ze was echt supporter, heel blij met me. Ik realiseer me nu dat zij ook voor mij zorgde. Zo terugkijkend op dit proces kan ik zeggen: deze client was een groot cadeau.

Het belangrijkste wat ik geleerd heb, is dat het een dynamisch proces is. Steeds opnieuw. Met elke cliënt weer. Het is niet zwart-wit. Het blijft steeds een zoektocht waarin je je blijft afvragen en

blijft voelen of het contact klopt. Welke nabijheid of juist afstand is passend op dit moment in dit contact?

De supervisie hierover heeft me meer kijk en handvatten op het proces gegeven en dat geeft rust. Het blijft spannend en ik zal een volgende keer minder schrikken.

Makkelijker kunnen ontvangen. Deze ervaring heeft me milder gemaakt naar mijn kritische kant dat je afstand moet houden in een therapeutische relatie. Het mag een dynamische zoektocht zijn waarin reflecteren op jezelf en inbrengen in intervisie en supervisie je scherp houdt.

"Ik heb meteen contact gezocht met mijn supervisor.

Help, wat moet ik doen?

Hoe zorg ik dat ik dit niet verknoei?"

Doe ik het wel goed voor jou? Je doet het goed

Het gaat over een man van rond de vijfenvijftig jaar. Hij was onder behandeling bij een psychotherapeut. Dat wilde niet zo vlotten, hij werd naar mij verwezen. Een lastige man, werd er bij gezegd. Hij was depressief, moe en had weinig energie.

Bij onze eerste kennismaking kwam er een keurig geklede man binnen. Kleding ontwerpen was zijn grote hobby. Alles was op elkaar afgestemd, de kleuren prachtig en de opvallende schoenen pasten er helemaal bij. Een perfect plaatje.

Ons gesprek liep minder perfect. Na elke vraag viel er een lange stilte. Hij blokkeerde. En vervolgens volgden er wedervragen. "Hoe moet ik dit opvatten?" "Wat verwacht je bij deze vraag?" Een zeer verbale, welbespraakte man. Ik begreep al snel waarom de gesprekstherapie niet veel voortgang had gebracht.

Ik besloot om het over een andere, meer tactiele boeg te gooien. Ik gaf hem twee balletjes in zijn handen. Met de uitnodiging

er op verschillende manieren in te knijpen. Ik zag dat er iets aangeraakt werd. Dat zijn lichaam reageerde. Op het moment dat ik er een vraag over stelde, schoot hij zijn hoofd in en blokkeerde. Later kon hij ook boos reageren als ik vragen stelde waar hij niets mee kon.

Voor mij startte hier de zoektocht om aansluiting te vinden. Ik ken van mijzelf dat ik het wel erg graag wil blijven volgen. En op dieper niveau wil ik graag weten dat ik het goed doe. Ik word ongemakkelijk als ik het niet weet.

Sensitief werken met de handen leidde de keer erna tot nog meer expressie. Hij begon te schudden, tranen stroomden over zijn wangen en een onderdrukte kreet kwam naar buiten. Tot op de dag van vandaag weet hij niet waar het over gaat. En ik ook niet. Dat bleek ook niet het belangrijkste te zijn. Het contact maken met zijn emoties bracht opluchting. Essentieel was dat hij zijn emoties mocht ervaren in mijn bijzijn. Dat hij gezien werd door mij.

Ik ben mijzelf flink tegengekomen. In het begin dacht ik na elke sessie: doe ik het wel goed? Ik moet maar zien of hij terugkomt. Als ik het niet goed doe, dan kan ik wel inpakken. Dit ken ik vanuit mijn eigen jeugd. Mijn moeder liep regelmatig de deur uit als we iets gedaan hadden. Bijvoorbeeld de suikerpot laten vallen. Of als we zeiden dat we het eten niet lekker vonden. Haar weglopen veroorzaakte een enorm onveilig gevoel. En een drive om het altijd goed te willen doen. Het raakt aan mijn verlatingsangst.

Op een gegeven moment vroeg ik aan de cliënt: "Doe ik het wel goed voor jou?" Toen nam de cliënt het over. Hij ging mij geruststellen: "Je doet het goed." Dat was het moment om dit in supervisie in te brengen. De cliënt werd bang dat ik met de sessies zou willen stoppen.

Dit thema speelde voor mij niet voor het eerst. Wat ik er van heb geleerd is dat ik nu na de eerste schrik door een reactie van de cliënt meteen weer wat rustiger word. In dit geval ging het om: je haalt me eruit met jouw vragen, ik schiet naar mijn hoofd. Ik kan nu in contact blijven met de cliënt, innerlijk achterover leunen en het van een afstandje bekijken. Wat gebeurt er? Wat is er aan de hand?

Supervisie heeft het makkelijker gemaakt om er mee te zijn. Als ik de hobbel genomen heb om het in te brengen - een hobbel van schaamte en gêne - dan werkt het altijd bevrijdend. Het lucht me op en ik voel me meteen minder alleen. Uit contact, in contact.

*"Ik kan nu in contact blijven met de cliënt,
innerlijk achterover leunen en het van een afstandje bekijken.*

Wat gebeurt er?

Wat is er aan de hand?"

Niet veel doen, mag dat?

Hij kwam in therapie. Deze man was totaal opgebrand, uitgeput. Hij was zo rond de 43. Hij moest veel van zichzelf. Hard werken, goede partner zijn, goede vader zijn. Dat had hij lang kunnen volhouden. Maar nu was het op.

Bij de eerste sessies zat ik nog op het spoor van 'de toverstaf'. Als ik met mijn toverstaf zwaai, een mooie set oefeningen uit mijn hoed tover, dan zou het zeker goed komen met deze cliënt. Deze beweging ken ik wel van mijzelf. Vooral als ik me niet helemaal zeker voel.

Geen enkele tovertruc werkte. Tot ik een ander spoor op ging. Ik zei tegen hem: Je hoeft helemaal niks hier. Er zijn al zoveel plekken waar je van alles moet. Hier hoeft dat niet. Jij hoeft niks. En ik hoef ook helemaal niks. Toen kon hij ontspannen en ik ook. Althans: tijdens de sessie.

Na de sessie kwam het grote ongemak. Hoezo, ik hoef toch niets? Dat kan toch niet? Mijn calvinistische opvoeding klopte op de deur. Van huis uit heb ik sterke waarden meegekregen en ook dat ik

alles moet kunnen. Zeer belangrijk: dat ik alles goed moet doen. En dat het de bedoeling is dat ik het probleem van de cliënt oplos.

Gaandeweg de sessies ontdekte ik de waarde van het niets hoeven. In essentie ging het om ons contact. Van mens tot mens. Door allebei niets te hoeven, door daar trouw aan te zijn, veranderde er iets. Hoe ik er bij zit heeft invloed op hoe de ander er bij zit. Als ik van alles moet, dan moet de ander dat ook. Als ik werkelijk kan zijn, zonder met een toverstaf te willen zwaaien, kan de ander er ook werkelijk zijn. Het gaat er niet om het probleem op te lossen, maar om de vraag of je samen bij het probleem kan blijven.

In supervisie vond ik vooral bekrachtiging in dit proces. Waarbij het grotendeels een persoonlijk proces was. Zo aan het einde van een supervisie kwam de cliënt nog even naar voren. Dat voelt ook kloppend. Het is zo belangrijk om bewust te zijn van je eigen patronen. Als je waarachtig aanwezig kunt zijn, dan brengt dat de heling.

Deze man was op een gegeven moment klaar. Ik voelde wel dat er nog een diepere laag was, die nog verder onderzocht kon worden. Maar voor hem was het goed zo. Hij voelde zich gezien, gekend. We hadden lang genoeg niets gedaan.

"In supervisie vond ik vooral bekrachtiging in dit proces.

Waarbij het grotendeels een persoonlijk proces was.

Zo aan het einde van een supervisie kwam de cliënt nog even naar voren.”

Mag een cactus ook een orchidee zijn?

Ze deed mee met mijn groepslessen. Een vrouw, begin 30. Of het ook zinnig zou zijn om individuele sessies bij mij te gaan doen? Zonder dat ik me dat toen bewust was, begon hier de tegenoverdracht al. Het was het eerste jaar van mijn praktijk. Natuurlijk was het goed om sessies bij mij te komen doen!

Bij de intake vraag ik haar hoeveel contact ze ervaart met de mensen om zich heen? Op een schaal van 0 tot 10. Dat was bij haar ergens zo rond de 3. Ik herinner me nog dat ik op dat moment ontroerd was, geraakt werd. Ik kon haar eenzaamheid voelen en hoe zij verlangde naar verdieping in het contact.

Toen kwam haar antwoord op mijn vervolgvraag. Waar wil je naar toe op die schaal van 0-10? Zij wilde dat het een 10 werd. Zij wilde perfectie daarin. Ik voelde dat in mij van alles in verzet kwam. Daar liet ik het niet bij. Ik vond het belangrijk om in deze intake al iets helder te maken. Dus ik zei haar: Een 10. Dat bereik je nooit. Wij streven ook niet naar perfectie. Dat is niet waar het over gaat in het contact. Hier had ik mijn tweede uitglijder,

tegenoverdrachtelijk gezien... Het ontkennen van haar diepste verlangen.

Het werd niet beter. In de eerste sessie beschreef zij zichzelf als een orchidee in een veld vol cactussen. Wat ik nu weet en toen niet: hier had nieuwsgierigheid en openheid op zijn plaats geweest. Wat betekent dat beeld voor jou? Hoe ervaar je het als je daar mee verbonden bent? Hoe is het om tussen de cactussen te staan? In plaats daarvan heb ik het grootste deel van de sessie gebruikt om haar te overtuigen van een heel ander beeld. Ik had daar een hoger doel mee. Ik wilde dat zij inzag dat zij ook een cactus was. Een cactus tussen alle andere cactussen. Ze is niet meer teruggekomen na deze sessie.

In supervisie werd duidelijk waarom ik geen ruimte had voor nieuwsgierigheid. Mijn supervisor vroeg: "Hoe zou het zijn als jij je verbindt met het beeld van de orchidee? Met de schoonheid er van, dat je zou mogen schitteren?" Dat bleek voor mij een volstrekt onbereikbare werkelijkheid.

Therapie moest gaan over schaduw, ellende, diepe processen en donkere delen van jezelf en van de cliënt. Van huis uit kende ik niet anders dan gewoon doen, vooral je kop niet boven het maaiveld uitsteken. Ik schaamde mij plaatsvervangend dat zij zich een orchidee durfde te noemen. Ik kende niet anders dan dat je voor verbinding moest buigen. Ik kwam mijn eigen eenzaamheid vol tegen.

Deze cliënt heeft mij geleerd dat niet alleen donkere stukken in de schaduw blijven, maar dat ook schijnend licht een schaduwstuk kan zijn. Bij mij hing er een sluier van schaamte overheen. Zij heeft mij de weg gewezen in het mogen dansen tussen schaduw en licht. Het leven is all-inclusive.

Tijdens de supervisie kon dat schaduwstuk nog verder smelten. Mijn supervisor heeft zo'n speciaal lachje. Waarmee hij laat zien dat hij jou ziet met al je krakkemikkige toestanden en dat hij daar van houdt. Hij leerde mij dat elke therapeut uitglijders maakt. Dat je daar met humor en liefdevol naar mag kijken. Uiteindelijk gaat het steeds om het herstellen van de relatie. "It's all about repair".

Dat maakt dat deze cliënt af en toe nog in mijn gedachten voorbij komt. Zij was op dat moment zo gekrenkt. Er was geen herstel mogelijk. Dan vraag ik me af hoe het nu met haar is? Ik merk dat ik het zelfs fijn zou vinden als ze dit zou lezen. Als een vorm van herstel en erkenning na zoveel jaren.

Het is oké om een orchidee te zijn. Het is oké om een cactus te zijn. Zullen we voorzichtig contact maken?

"Tijdens de supervisie kon dat schaduwstuk nog verder smelten."

Mijn supervisor heeft zo'n speciaal lachje.

Waarmee hij laat zien dat hij jou ziet met al je krakkemikkige

toestanden

en dat hij daar van houdt."

De andere therapeut had geen supervisie nodig

Zij komt sinds kort bij mij. Een vrouw van 38 jaar. Zij is zeer angstig. Contact en durven vertrouwen zijn voor haar de basisthema's. Regelmatig schiet ze weg uit het contact en dissocieert ze.

Al jaren loopt ze met een vaag gevoel rond. Een gevoel dat er in haar jeugd iets heeft gespeeld wat haar zo angstig heeft gemaakt. Wat ook het dissociëren zou kunnen verklaren. Ze weet niet wat het is. Wel weet ze dat ze bij elke aanraking schrikt, dat ze bang is om contacten aan te gaan. En er ook van overtuigd is dat de ander zal vertrekken, haar in de steek zal laten.

Het is nog maar kort dat ze zelf het woord misbruik durft te noemen. Een jaar of twintig geleden heeft ze het aangedurfd om stappen te nemen. Ze wilde ontdekken of er iets gespeeld heeft in haar familie of in haar gezin van herkomst. Ergens had en heeft ze nog steeds een vermoeden dat het met haar vader te maken heeft.

De reactie van haar ouders op haar voorzichtige vragen waren ontluisterend. Ze werden boos, er was geen gesprek over mogelijk. Ze zag geen andere mogelijkheid dan het contact met haar ouders te verbreken.

Vanaf dat moment is ze in therapie geweest. Een therapeut waar ze twintig jaar bij is gebleven. Uiteindelijk ging het mis in het contact en is de behandeling beëindigd. Daarna is ze bij mij in behandeling gekomen.

Ik vind dat soms lastig. Ze is geneigd om mij te vergelijken met die andere therapeut. Dat triggert mijn eigen verleden. Er werd vroeger veel op mij gelet. Of ik het goed deed; of ik wel voldoende mijn best deed. Gelukkig heb ik nu mijn lichaamsbewustzijn. Het helpt om mijzelf te blijven voelen en toe te spreken. Dan voel ik dat ik er niets mee hoef.

Als ik uit de trigger blijf, dan wordt vooral mijn nieuwsgierigheid wakker. Hoe kan ze zo lang bij deze therapeut zijn gebleven? In hoeverre past dit in haar geschiedenis? Wat ik zo met haar heb onderzocht en ook heb gehoord via een andere hulpverlener, is dat deze therapeut vermoedelijk wat narcistische trekken heeft. Daarin lijkt ze op de moeder van de cliënt. Dat zou te verklaren zijn als een vorm van herhaling.

Ik heb tot nu toe één keer stelling genomen over iets wat deze therapeut gezegd heeft. De therapeut had gezegd dat zij geen supervisie nodig had.

Dat was het moment dat ik voelde dat dit niet oké was om te laten passeren. Ik heb haar gezegd dat elke therapeut verplicht is tot supervisie. Dat dat gaat over de uitoefening van je vak. Over kwaliteitseisen. De boosheid die ik er over voelde, heb ik niet naar buiten gebracht.

Het was belangrijk om dit te zeggen. Zoals je soms ook iets over ouders zegt. Dat er elementen in de opvoeding zijn die dienend zijn geweest, maar ook elementen die jou niet gediend hebben. Dat je daar terecht boos over mag zijn.

Door dit over de vorige therapeut te zeggen – en ik was daarin niet de enige – was weer een stap mogelijk. Vanuit afhankelijkheid naar meer autonomie.

"Ik heb haar gezegd dat elke therapeut verplicht is tot supervisie.

Dat dat gaat over de uitoefening van je vak.

Over kwaliteitseisen."

Vertrouwen in de zoektocht

Cliënten die mij bijblijven zijn cliënten die ik jarenlang zie. Dat zijn vaak zoektochten. Bij die trajecten voel ik ook de verwondering. Dat deze cliënten bereid zijn om gedurende lange tijd samen met mij te zoeken, de puzzelstukjes te vinden en te leggen. Wat ik daarin ten diepste bewonder, is het vertrouwen dat zij hebben. Om te blijven, om het proces aan te gaan. Ik vraag me soms af: hoe werkt dat?

Daar heb ik in ieder geval bij één cliënt wel het antwoord op. Dat is bij haar begonnen met een besluit. Ik was haar laatste redmiddel. Voor ze bij mij kwam rookte ze de ene joint na de andere, dissocieerde voortdurend. Het ging niet goed met haar. Ze was nog jong; een twintiger. De buitenwereld merkte niks aan haar. Ze deed een leuke studie en modellenwerk. Het was belangrijk dat haar prestaties goed waren. Dat waren zo ook, heel goed zelfs, maar met haarzelf ging het slecht.

Toen heeft ze een besluit genomen: ik stop met joints roken. Ik ga in therapie. Daar ga ik niet mee stoppen. Dit is mijn laatste kans

en zo kwam ze bij mij terecht. En ze is gebleven.

Achteraf gezien begrijpelijk dat hier een lang traject nodig was. Ze was verkracht in Londen. Tijdens het uitgaan. Veel later kwam naar boven dat dit niet de enige keer was geweest. Dat was diep weggestopt. Daarbij had zij een onveilige jeugd gehad met een agressieve broer. Dat wierp licht op de bijna permanent aanwezige dissociatie.

Ik heb veel doorzettingsvermogen. Ik puzzel en zoek - als ik er niet uitkom - steun in mijn intervisiegroepen of bij mijn supervisoren. Daar heb ik er meerdere van. De één is beter met relaties, de ander met trauma. De één kijkt er wat meer met die bril naar; een ander belicht weer een ander aspect. Zo kom ik - in combinatie met mijn eigen waarnemingen - stappen verder.

Bij deze cliënt hield ik het gevoel niet verder te komen. Ik kreeg er de vinger niet achter. En de cliënt zelf ook niet. Tot ze haar eigen dubbele agenda erkende. In de buitenwereld was ze nog steeds bezig met hard werken om haar studie af te ronden en de financiële eindjes aan elkaar te kunnen knopen. Daar ging ze met regelmaat haar grenzen over. Tot ze zich realiseerde dat dat haar overlevingspatroon was; toen kon er iets veranderen.

Hè hè, dacht ik toen. Dit is de omslag. Nu gaan we de goede kant op. Dan is er de opluchting, dankbaarheid en ontroering. De bereidheid en het vertrouwen van een cliënt; om dit samen te doen. En ook de twijfel. Had ik dat niet eerder kunnen zien? Hoe komt het

dat ik dat gemist heb? Die gevoelens van twijfel en onzekerheid herken ik wel. Dat komt grotendeels bij mijn moeder vandaan.

Is er iets wat ik anders had willen doen? Ik had eerder meer willen weten over dissociatie. Wat precies te doen in de verschillende toestanden waarin de cliënt verkeert. Daar is de laatste jaren via de polyvagaal theorie veel meer informatie over.

Wat voor mij steunend is geweest is het contact met de huisarts van deze cliënte. De huisarts kende haar goed. En die gaf aan: ze heeft veel tijd nodig. Dat gaf mij rust. En ook mijn supervisor heeft hierin een belangrijke rol gespeeld. Dat hij aangeeft dat het gaat om weer te durven hechten en ook weer los te laten. Dat is een langdurig proces als er veel beschadigd is.

Misschien wel het meest bijzondere toch steeds weer in dit vak. Je begint met een cliënt en je hebt geen flauw idee waar het heen zal gaan, hoe lang het zal duren. En soms blijkt dat er lange tijd nodig is. Daar bij te mogen zijn, dat maakt het bijzonder.

*"Wat voor mij steunend is geweest is het contact met de huisarts
van deze cliënte.*

De huisarts kende haar goed.

En die gaf aan: ze heeft veel tijd nodig.

Dat gaf mij rust."

Je hebt mijn onzekerheid horen spreken. Dat spijt mij

Hij komt sinds anderhalf jaar om de week bij mij in de praktijk. Een man van 57 jaar. Werkeloos, hoogbegaafd. Via de loopbaanbegeleiding kwam het advies om ook een therapietraject te doen. Zo kwam hij bij mij terecht.

Het thema was hechting of beter gezegd: er was sprake van totaal niet gehecht zijn. Als baby is hij meteen na zijn geboorte bij zijn moeder weggehaald en heeft 2 weken alleen in het ziekenhuis gelegen. Zijn moeder mocht niet naar hem toe. Tot op de dag van vandaag is voor hem niet duidelijk wat er precies aan de hand is geweest.

Wat wel zo helder als wat is, is het effect op hem. Het eerste jaar was hij zeer wantrouwend naar mij. De boodschap was: 'Kom niet dichtbij'. Alles wat met contact en verbinding te maken had was lastig. Dat hield hij af met sarcasme; afgewisseld met een vleug narcisme.

Ik weet wel waarom deze cliënt bij me opkwam voor dit interview. Ik werd hier geraakt in mijn eigen onzekerheid. “Ik doe het niet goed bij deze man. En ik wil het graag goed doen”. Ik hou wel van resultaat, beetje lekker doorgaan, meters maken en hier was het vooral zaak om aanwezig te blijven. Hier was een lange adem nodig.

Mijn onzekerheid leidde tot de overtuiging dat deze man meer nodig had. Ik deed een voorstel voor EMDR als aanvulling op deze therapie. Dat wilde hij niet. Waarna hij kon vertellen dat hij het gevoel had dat hij weg moest, dat hij het niet goed genoeg deed. En toen viel het voor mij op zijn plek. Dit ging over mijn eigen onzekerheid. Mijn gevoel dat ik het niet goed doe; niet genoeg doe. En dat heb ik hem ook gezegd: ‘je hebt mijn onzekerheid horen spreken. Dat spijt mij.’ Toen dit uitgesproken was, was er zoveel meer commitment: naar de sessies en richting mij.

Waar mijn eigen ‘niet goed genoeg’ vandaan komt weet ik wel. Het volgende voorbeeld is wel exemplarisch. Het is een ingeprinte boodschap van mijn moeder. Die was zelf zeer onzeker en kritisch naar zichzelf. Ze is opgegroeid in Limburg, mocht niet doorleren en had moeite met schrijven en vooral met spelling. Met het groene boekje – het boekje met spellingsregels en de juiste spelling – was zij voor de ouderraad een stuk aan het schrijven. Dat ging met behoorlijk wat zuchten, vloeken en tieren. En op een gegeven moment vloog het boekje door de kamer, gevolgd door een grote

vloek. Ik zat in groep 3, kon net een paar woorden lezen. Ik raapte het boekje voor haar op en liep naar haar toe: 'ik help je wel, mama'. Met een groot, boos gebaar stuurde ze me weg met de woorden: JIJ KUNT ME NIET HELPEN! Vanaf dat moment ben ik heel erg mijn best gaan doen. Om wel te kunnen helpen.

Supervisie en intercollegiaal overleg hebben me geholpen om de puzzelstukken te verzamelen, om goed voor mijzelf te blijven zorgen en om steun te organiseren. Een collega uit de reguliere zorg, die ik om een intercollegiaal overleg gevraagd heb, zei nadat ik één en ander had verteld: 'Als ik dit zo hoor, dan is het een prima, lopend traject. Afstand en nabijheid; daar gaat het om. En het is absoluut een traject van de lange adem'. Dat gaf mij de rust om zeker te weten: ik hoef niet meer te doen; ik doe genoeg.

Waar ik het eerst zag als een enorme misser vanuit vette tegenoverdracht, waar ik ook niet zo gauw open over zou delen, ga ik me steeds meer realiseren dat dit een grote stap in het therapeutisch proces is geweest. 'It's all about repair'. Dat maakt ook dat ik het nu juist wel graag met collega's wil delen; ik weet zeker dat ik niet de enige ben met deze ervaring.

*"Supervisie en intercollegiaal overleg hebben me geholpen om de
puzzelstukken te verzamelen,
om goed voor mijzelf te blijven zorgen en om steun te organiseren"*

“Je gaat het pas zien als je het doorhebt”

Het was ongeveer het zevende jaar in mijn praktijk. Ik herinner me hem nog goed. Zo’n jongen die meteen in je hart zit. 24 jaar was hij. Laten we hem Thomas noemen. Hij was naar mij toegestuurd door zijn baas. Die gaf aan dat Thomas agressieproblemen had en moeite had om grenzen te respecteren. Hij gunde hem een oplossing voor zijn problemen. En gaf ook aan dat hij zou betalen voor de sessies.

Op het moment dat Thomas zelf voor een intake kwam vroeg ik mij af: wil hij zelf eigenlijk wel? Wat wordt het contract? Dat was geen onnodige vraag. Zelf zag hij niet zo’n probleem, hij wist ook niet zo goed wat hij kwam doen. Ja, hij dronk weleens wat teveel bier; was met regelmaat wel ladderzat. Maar toen ik vroeg: “wat zou jij dan met je leven willen?” gaf hij als antwoord: daar ga ik pas met mijn 30e over nadenken hoor. Nu nog niet. Op dat moment voelde ik: ik ga niet met hem werken zolang hij dat niet wil of de noodzaak niet ziet.

Zijn baas liet niet los. Die stelde voor om twee sessies lichaamswerk met Thomas te doen. Daar wilde ik wel in meegaan. In die eerste sessie werkte ik op doorstroming, deed wat bio-energetica en in de tweede sessie wat meer oefeningen rondom agressie. Op een matras slaan en ook de stopcode toepassen. Daar gebeurde wat: hoe was dat voor hem als hij gestopt wordt?

“Ik hou er niet van om gestopt te worden. Als iemand mij stopt voel ik mijn eenzaamheid.” Dat was niet verwonderlijk gezien zijn geschiedenis. Zijn vader was vertrokken toen hij een jaar was, zijn moeder was het grootste deel van zijn leven psychisch overbelast geweest. Na deze sessie hadden we samen met zijn baas een gesprek om te kijken wat er nodig was. Wat ik eigenlijk al wist maar wat me op dat moment nog weer glashelder werd: lichaamswerk is de sleutel om tot een doel te komen. Van daaruit kan de cliënt de intrinsieke motivatie tot groei en ontwikkeling ervaren.

Dat ik dat hier zo helder kon voelen - dat ik pas aan het werk wilde gaan als er duidelijkheid was rondom de doelen - kwam niet uit de lucht vallen. Dat was wel het resultaat van eerder vol in die valkuil stappen. Zeker in het begin zorgde een combinatie van graag nieuwe cliënten willen gemengd met een zekere arrogantie – ik weet wel wat jij nodig hebt of wat jij zou moeten veranderen – voor een iets te snelle en makkelijke conclusie dat de ander bij mij in therapie zou moeten komen.

Daarbij herinner ik me een vrouw die met een hulpvraag kwam, maar die daarnaast ook slaapproblemen had. Die heb ik toen aangeraden eerst iets met de slaapproblemen te gaan doen, anders zouden we niet verder komen. Wat daar vooral speelde is dat ik mijn eigen onmacht niet wilde voelen. Zelf het gevoel had dat het niet opschoot. Daarbij heb ik heel gemakkelijk voor haar ingevuld waar zij aan moest werken, zonder dat aan haarzelf te vragen. De uitspraak van Cruijff: "Je gaat het pas zien als je het doorhebt" geldt voor cliënten, maar evenzeer voor ons therapeuten. Daar komt supervisie en intervisie om de hoek. Om telkens aan jezelf de vraag te stellen en een spiegel voorgehouden te krijgen.

Een belangrijke vraag voor mij is steeds opnieuw: welke beweging maak ik en waarom? Wil ik iets oplossen? Is het prettig om zelf hard aan het werk te zijn? Ga ik steeds meer naar voren zitten? Wat gebeurt er in mij als ik juist meer naar achteren zit? Welke onmacht of ongemak wil ik niet voelen? Waar raakt het mijn eigen geschiedenis? Waar verlies ik mijn midden? Waar wordt mijn eigen onzekerheid te veel leidend? De intervisie en supervisie helpen mij om dat onderzoek in mijzelf te doen. Te zorgen dat ik weer in mijn midden uitkom.

Sinds kort ervaar ik veel spiegeling bij sessies met mijn ademcoach. Die spiegelt op een verfrissende manier via adem en beweging mijn patronen. Dat is ook confronterend. In een sessie met bewegingen met een stok zei hij: "je staat voortdurend aan,

bent naar voren gericht, hoe zou het zijn om even naar achteren te hangen?" Mijn eerste reactie was: "ik sta helemaal niet de hele tijd aan!" Helaas.... "je gaat het pas zien als je het doorhebt".

"De uitspraak van Cruijff:

"Je gaat het pas zien als je het doorhebt"

geldt voor cliënten, maar evenzeer voor ons therapeuten.

Daar komt supervisie en intervisie om de hoek.

*Om telkens aan jezelf de vraag te stellen en een spiegel
voorgehouden te krijgen."*

Een terugblik

Ruim drie jaar lang heb ik collega's geïnterviewd over wat ze in hun praktijk tegenkwamen, wat ze lastig vonden in het werken met cliënten en wat ze daarin in zichzelf herkenden. In eerste instantie waren deze vraaggesprekken in het kader van mijn opleiding tot supervisor, maar na afloop daarvan ben ik er mee door gegaan. De verhalen verschenen in de nieuwsbrief van de SBLP. Met het opheffen van de SBLP komt aan deze reeks een einde. In dit laatste stuk kijk ik zelf terug op de interviews. Op de gesprekken die ik met mijn collega's heb gehad en over de rode draad die hier misschien in te ontdekken valt. En hoe ik dat in mijn eigen werk herken.

Ik heb alle collega's online geïnterviewd. Dat maakte het mogelijk om collega's uit het hele land te spreken. Dus een mooie dwarsdoorsnede van de bij de SBLP aangesloten therapeuten. Het klinkt misschien wat afstandelijk, maar juist online gaf voor mijn gevoel vaak een intieme setting. Een moment van stilstaan, even los van de dagelijkse drukte, van reflectie over die cliënt die indruk had gemaakt, waar veel van te leren viel. Dat collega's dat met mij

wilden delen vond ik elke keer weer bijzonder. Hun openheid raakte mij.

Soms kwam het voor dat een collega het toch te spannend vond om toestemming voor publicatie te geven. Dan was er angst dat een cliënt het toch zou herkennen. Ondanks dat ik herkenbare details veranderde. Dat had ik dan te respecteren. De therapeut in mij kon dat ook volledig begrijpen; de schrijver in mij treurde om de mooie verhalen die daarmee niet de wereld in konden. Natuurlijk herkende ik ook in de verhalen mijn eigen ervaringen op het hobbelige pad dat het therapeutschap is. Dat maakte ook dat ik de interviews als een collegiaal gesprek heb ervaren. Dat was volgens mij wel wederzijds.

Als ik terugkijk en naar de gemeenschappelijke thema's zoek, dan waren de cliënten waar het meest mee geworsteld werd, de cliënten met diepe hechtingsproblematiek. Dat de therapeut op een punt komt waarbij hij of zij zich gaat realiseren dat het een therapie wordt met een zeer lange adem. Vaak van jaren. Die dan van jou als therapeut ook een flink commitment vraagt. Onherroepelijk roept dat ook de hechtingsvraagstukken, angsten en diepgewortelde overtuigingen van de therapeut zelf op. Dat het doodeng is dat een ander een tijdje zo afhankelijk van jou is, dat het sneller zou moeten gaan dan het gaat, dat er meer zou moeten gebeuren in een sessie, dat harder werken niet de oplossing blijkt

te zijn, dat je zelf goed genoeg bent of juist niet in je eigen overtuigingen en gaan zo maar door.

En dat er dan na veel intervisie, supervisie en vervolgoopleidingen een moment komt dat de therapeut zich durft te ontspannen. Dat minder doen meer is. Dat we ons realiseren dat werkelijk belichaamd aanwezig zijn bij alles wat zich aandient – de grootste leerschool van lichaamsgerichte therapeuten – zo’n groot goed is. En dat dat genoeg is.

Dat puur onze aanwezigheid, onze open vragen, onze mildheid, het welkom heten van onze cliënten met alles wat er is en met de mogelijkheid om met ons te experimenteren, zich aan ons te hechten, dat dát zo’n helend effect heeft. Dat we dat zelf mogen gaan geloven. Zeker in deze tijd van verharding en polarisatie. We zijn meer dan ooit nodig.

Samenhangend met de vraagstukken rondom hechting werd de therapeut zich ook steeds meer bewust van het belang van de relatie met de cliënt. Dat dat vaak belangrijker is dan de methode of oefening die je inzet. Dat maakt dan dat de eigen tegenoverdracht steeds meer naar voren komt: gewend zijn om (te) hard te werken, twijfels hebben of je het wel goed doet, het gaan herkennen van je eigen reddersgedrag enzovoort.

In meerdere interviews kwam ook terug: minder is meer. Hoe minder je doet, hoe meer je durft te vertrouwen op het proces, hoe meer je cliënt kan landen. In alle interviews werd het belang van

intervisie, supervisie en het blijven volgen van opleidingen benadrukt. Het is best een eenzaam vak, alhoewel je elke dag mensen ziet. Dus het is zo essentieel om voor je voeding te blijven zorgen. Mijn supervisor gaf op een gegeven moment aan; de eerste 10 jaar van je therapeutschap ben je bezig met het helen van je eigen geschiedenis, je bevrijden van je tegenoverdracht. Want ik ben er heilig van overtuigd dat dat op de onbewuste laag altijd meespeelt in de wens om therapeut te worden. Dat is me ook uit één van de interviews bijgebleven: "Mijn eigen moeder kon ik niet redden. Mijn cliënten misschien wel. Daar doe ik alles voor."

Pas als je dat voorbij bent, komt er naar mijn idee bij jezelf ruimte om het meer als werk en minder als roeping te ervaren. Bij mijzelf merkte ik dat toen ik dat punt min of meer bereikte (het is natuurlijk nooit helemaal klaar!) ik een betere therapeut werd. Meer ontspannen en nog meer benieuwd naar de ander. Met meer vertrouwen dat het proces zich wel ontvouwt. Daar is wel meer dan 25 jaar persoonlijk werk aan vooraf gegaan. Met een cruciale rol voor mijn leermeesters: opleiders, supervisors en intervisiemaatjes.

Als laatste rest mij om alle geïnterviewde collega's nogmaals te bedanken. Ik blijf zeker schrijven, want ik vind het heerlijk om de verhalen over therapeuten en cliënten te vertellen. De nieuwe vorm zal zich vast wel aandienen!

Marianne Verhoeff

Nawoord

Reacties welkom.

Heb je het gelezen en vind je het leuk om me te laten weten wat je er van vond? Ik hoor het graag: info@praktijkverhoeff.nl