

'Ordinary people'

IN DE ZIEL VAN DE KNIJPER

'Analyze this'

'Good Will Hunting'



'The Sopranos'

Therapeuten halen sneller een filmscène dan een nieuwskop. Zo gaat het meestal. Deze week bewees dat het soms anders loopt. Zelden praten ze zelf over wat hen roert. Maar hoe voelt dat, het leven als therapeut? Wat denken ze er nu echt van, zodra wij de deur achter ons hebben dichtgetrokken? Hoe behappen zij dat verdriet? We draaien voor een keer de rollen om en laten drie therapeuten plaatsnemen op onze sofa.

DOOR ANNELIES VANBELLE, PORTRETTEN ANNELIE VANDENDAEL



'Spellbound'

1

LIEVEN JONCKHEERE
PSYCHOANALYTICUS



**'JE MOET ZELF EEN
PAAR KEER FERM
MET JE HOOFD
TEGEN DE MUUR
ZIJN GELOPEN'**

'Meestal kies je voor dit beroep nadat je zelf in analyse bent geweest. Omdat je persoonlijke problemen hebt, of omdat je in een impasse bent beland. Dat was bij mij niet anders. Mijn eigen analyse heb ik ervaren als het in elkaar knutselen van een soort uitkijkpost, met recuperatiemateriaal uit mijn eigen leven. Een uitkijkpost van waaruit ik anderen die de weg kwijt zijn op het een en ander kan wijzen. Je moet al een paar keer ferm met je hoofd tegen de muur zijn gelopen, dat is dé voorwaarde voor dit beroep.'

'Dit is het enige wat ik als beroep echt kan volhouden. Het sluit aan bij wat ik verlang, bij mijn manier van genieten, bij mijn interesse voor seksualiteit en voor de verhouding tussen man en vrouw. Het is natuurlijk ook een ongemeen boeiend beroep. Wat ik hier dagelijks te horen krijg, is zoveel minder voorspelbaar dan om het even welke televisiesoap.'

'Ook de traagheid van een psychoanalyse ligt me, hoewel sommigen dat niet meer van deze tijd vinden. Echte verandering is niet te timen. Mensen willen veranderen, maar het mag niet te lang duren, niet te veel geld en moeite kosten. Dat is onmogelijk. In psychoanalyse gaan is pure arbeid, intellectueel en emotioneel.' 'Voor mijzelf is het geen hard labeur, en ook niet emotioneel belastend. Ik kan heel veel mensen in een dag ontvangen en kan het ook makkelijk van me afzetten. Omdat ik nog veel andere activiteiten heb: lesgeven, vertalen, onderzoek, overleg met collega's. Dat is mijn ontspanning, buiten de praktijk nog eens "op het gemak" met psychoanalyse bezig zijn. Het zuigt me dus niet leeg, integendeel. Waar ik moe van word, dat is uren televisie kijken. Of kranten lezen. Omdat ik op dat moment passief moet toekijken, niet kan tussenkomen. Psychoanalyse is zeer interactief. Ik voel me soms een roofdier dat kwispelstaartend ligt te wachten tot het kan toeslaan. Met alle zachtheid, maar toch.'

'Psychoanalyse is een kwestie van timing: wanneer zeg ik iets, wanneer zeg ik niets? Je zult dus zelden een psychoanalyticus

vinden die systematisch uit zijn rol valt. Verliefd op een cliënte ben ik bijvoorbeeld nog nooit geworden. Ik ben gecharmeerd als hier een mooie vrouw binnenwandelt, maar op het moment dat ze over zichzelf begint te vertellen, raakt de zaak meteen *gedeseksualiseerd*. Ik krijg ook weleens te maken met erotomanie, vrouwen die ervan overtuigd zijn dat ik verliefd op hen ben. In het begin ben je al eens geveleid als een vrouw interesse heeft, maar dat leer je heel snel af. Het kan immers gevaarlijk zijn.'

'Ik laat me nooit echt emotioneel meeslepen door de verhalen van mijn patiënten. Het kost me ook weinig moeite om een pokerface te houden. Dat heeft te maken met het feit dat ik enkel met volwassenen werk. Ik zou het bijvoorbeeld heel moeilijk hebben om me niet te laten meeslepen door het verdriet van kinderen.'

'Natuurlijk, als hier iemand komt die een naaste heeft verloren, ga ik daar niet onbewogen bij zitten. Maar ondertussen probeer ik erachter te komen waarom dat verdriet maar niet overgaat. Of waarom het verdriet ontbreekt. Ondanks je medeleven moet je blijven onthouden dat je geen vriend bent van je cliënten. Als je voelt dat je de neiging hebt om wat melig te worden, is het tijd om zelf weer even in analyse te gaan.'

2

PATRICIA VAN LINGEN

RELATIETHERAPEUTE



**'ZODRA
MENSEN DE DEUR
DICHTTREKKEN,
BEN IK HUN VERHAAL
VERGETEN'**

'De mensen komen hier voornamelijk met relatieproblemen. Bindingsangst, verlatingsangst, dat is wat ik nu heel vaak zie. Alsof iedereen plots bang is geworden om zich te binden. Als het te intiem wordt, zijn ze niet meer *happy*. Het is eigen aan deze tijd: alles gaat snel, mensen willen niet meer investeren, consumptierelaties worden de norm.'

'Na zestien jaar val ik van niets meer achterover. Man heeft drie vrouwen tegelijkertijd: geen punt. Dan gaan wij op zoek naar wat daaraan ten grondslag ligt. Een enkele keer krijg ik weleens een cliënt die verliefd op me wordt. Dan brengen ze bloemen of zo voor me mee. Fantastisch vind ik dat, want dan zijn we meteen aan het werk. We zoeken samen uit voor wie die bloemen écht bedoeld zijn. Vaak blijkt dat hun vader of moeder te zijn, iemand met wie de relatie niet helemaal is zoals ze hadden gewild.

De therapeut neemt dan de plaats in van de ideale vader- of moederfiguur. Fijn, zeg ik dan, ga dat cadeautje nu maar brengen. Soms moeten ze daarmee naar het ouderlijke graf.'

'Echt wakker van de verhalen van mijn cliënten lig ik nooit. Ik weet eigenlijk al niet meer waarover het ging als ze hier de deur hebben dichtgetrokken. Soms contempleer ik wel over mijn eigen methodiek, of ik zaken niet anders of beter had kunnen aanpakken. Therapeut zijn is voor mij een manier van leven. Ik draag zorg voor mezelf: ik mediteer elke dag, ik ga sporten, ik dompel me onder in stilte en rust, ik laat me lekker masseren, ik ga naar de acupuncturist, ik omring me met fijne vriendinnen. Die zelfzorg is voor mij onontbeerlijk om te blijven functioneren.'

'Soms loopt mijn batterij leeg, ja, maar de confrontaties met mensen geven me vooral heel veel energie. Maar wat bij mij niet kan, zijn mensen die hier alleen maar komen om te klagen en niet om aan zichzelf te werken. Bij mij moet je niet *bullshitten*. Ik heb de reputatie vrij confronterend te zijn, ja. Ik ben te duur om rond de pot te blijven draaien. Anders is het zonde van de tijd.'

'Ik vind die ellenlange gesprekken niet meer van deze tijd. Zelf heb ik tijdens mijn training heel wat therapieën uitgeprobeerd, en ik merkte dat ik het meeste had aan die therapeuten die me meteen confronteerden. Vaak dacht ik: had niemand mij dat eerder kunnen vertellen, waarom heb ik zolang in cirkeltjes gelopen met mezelf?'

'Ik besef goed genoeg dat elke mening van een therapeut gekleurd is door een eigen filter. Ook ik heb mijn eigen filters. Daarom zeg ik ook altijd tegen mijn cliënten: neem niet zomaar aan wat ik zeg. Voel bij jezelf of het klopt voor jou. Ik vind het ook goed als mensen verschillende therapieën uitproberen.'

'Wat ik vooral overhoud, is een groot hart. Ik besef nu des te meer hoezeer we allemaal worstelen met dezelfde angsten, dezelfde pijn, dezelfde frustraties. We willen allemaal bemind worden, we zijn allemaal op zoek naar waardering en liefde. Ik wil dus niet oordelen, want ik weet: ik ben ook daar geweest waar de cliënt nu is.'

Patricia Van Lingens boek 'Relateren kun je leren' verschijnt deze week bij Lannoo, www.schoolorrelaties.be

3

TOM HALLEZ
LIFE- EN
BUSINESSCOACH



**'MIJN
CLIENTEN ZIJN
OOK VOOR
MIJ EEN SPIEGEL'**

'Ik maak vanaf het begin duidelijk aan mijn cliënten dat ik geen psycholoog ben. Hier komen ze niet om eindeloos te praten, wel met een probleem dat opgelost kan worden. Heel doelgericht. Een sessie duurt anderhalf uur en ze komen hier maximaal vier keer. Vaak geef ik hen een taak mee en mogen ze pas terugkomen als die uitgevoerd is. Dat kan soms lang duren. Een enkele keer komen ze gewoon niet meer terug (*lacht*).'

'Zo'n coaching verloopt in twee stappen. Eerst is er *pacing*: de cliënt mag zijn verhaal doen, ik luister en tracht het vertrouwen te winnen. In de tweede fase, als de cliënt en ik op dezelfde golflengte zitten, ga ik pas *leaden*, ingrijpen in het verhaal. Ik probeer mensen te confronteren met steeds terugkerende patronen, stel hen vragen die hen uit hun vastgeroeste

logica halen. Tegen een meisje dat al maanden stierf van liefdesverdriet zei ik bijvoorbeeld: ga je blijven wenen, of ga je een andere richting uit met je leven? Ik houd de mensen een spiegel voor.'

'Opmerkelijk is dat het probleem bijna altijd terug te brengen is tot dezelfde kern: een verstoorde ouder-kindrelatie. Mensen zetten zich af tegen hun ouders, of ergeren zich aan hun ouders en merken dan dat ze zelf net dezelfde fouten maken. Opvallend vaak krijg ik de laatste tijd ook mensen die in een gouden kooi zitten. Ze hebben een vaste job en zitten daar gebeiteld: geen stress, goed betaald. Maar ze missen een uitdaging in het leven. Lastige kwesties zijn dat, omdat bij uitstek dat soort mensen niet graag risico's neemt.'

'Meer dan twee sessies per dag kan ik niet doen. Daarna ben ik helemaal leeg. Soms blijft een verhaal me bezighouden, ook 's nachts. Zeker in het begin kon ik moeilijk loslaten. Je weet nooit hoe het iemand vergaat als hij of zij hier de deur dichttrekt. Nu heb ik daar minder last van, omdat ik geleerd heb mijn energie te compenseren. Door te mediteren, te

sporten, de natuur op te zoeken, door met bonsai en pottenbakken bezig te zijn, door mezelf ook te laten coachen. Je moet je eigen energievoorraad bewaken.'

'Ik heb er geen moeite mee om mijn gevoelens te tonen. Soms kan ik ook echt zeggen: dit raakt me. Op een keer kwam een vrouw bij me die zoveel had meegemaakt, dat hield je niet voor mogelijk: een moord, een brand, het een na het ander. Het was een van de weinige keren dat ik tranen in de ogen had.' 'Op zo'n moment weet ik dat ik te ver meega in het verhaal, dan moet ik weer afstand nemen. Ook als ik me erger aan iemand, stel ik me meteen de vraag: wat zegt dit over mezelf? Als hier een supergeorganiseerd iemand komt en die ergert me, dan weet ik dat ik dringend wat aan mijn chaotische zelf moet doen (*lacht*). Bij elke coaching leer ik iets over mezelf. Mijn cliënten zijn ook voor mij een spiegel.'

www.yourcoach.be