



Lees de columns niet!

De meeste van mijn columns schrijf ik in driekwartier tot een uur of anderhalf. Ik heb wel veertig van die stukjes in voorraad en nog veel meer rond dwarrelen in mijn hoofd. Ik krijg een idee en hup, het staat, als ik tenminste mijn schriftje in de buurt heb en een beetje tijd ter beschikking, al op papier, met veel plezier. Dan lees ik het nog eens over en klaar; ik ben dan redelijk tevreden. Lees ik het stukje de dag erna, dan begint pas het werk ... wat een fouten, onduidelijkheden, slechte ritmes ... en ik begin eraan te schaven tot ik het goed genoeg vind. Voor een tijdje dan. Komt er vroeger of

later een geschikt moment om een bepaald stukje op de website te plaatsen, dan neem ik het opnieuw onder de loep en niet zonder reden, dat blijkt telkens weer. Twee vriendinnen van mij lezen het eveneens na. Met hun laatste wijze raad in mijn oren duik ik in het diepe, zij het na een zwaar innerlijk gevecht tegen de verlamming van perfectionisme.

Niet zo bij deze column, met deze heb ik haast. Dat zit zo: een cliënte in onze praktijk maakte me gisteren duidelijk hoe onvrij zij is geworden binnen haar therapie door het lezen van mijn persoonlijke inzichten en, zo je wilt, zielenroerselen. Ze weet gewoon teveel van me, ze kan ook aardig tussen de regels door lezen. Er is dus ruimte te over voor haar om een heel beeld van mij en mijn eventuele behoeftes en zwaktes op te bouwen - deels correct, deels niet - en dat verlamt haar. Niet voor niets vertellen therapeuten doorgaans weinig over hun privéleven aan hun cliënten. Dat is niet omdat zij daar te goed voor zouden zijn, maar juist om de cliënt te beschermen tegen ongezonde, ongewilde overdracht.

Wat is overdracht op zich dan? Als je binnen een machtsongelijke relatie vanuit je eigen gevoelens, eigen tekorten en verlangens kijkt naar de ander. Als je vanuit de bril van het verleden kijkt naar het nu, binnen een context waarin de ander meer autoriteit bezit dan jij.

Negatieve overdracht binnen een therapie kan zijn dat je als cliënt liefde, vertrouwen en veiligheid verwacht bij je therapeut en dat je tegelijkertijd geneigd bent om snel diens woorden, houding en gezichtsuitdrukkingen negatief te interpreteren; omdat je zelf als kind bij voorbeeld zoveel beroerd heb meegemaakt met ouderfiguren. Dan wordt de therapeut voor jou de onveilige vader of moeder die je hebt gehad en wordt hij de ouder waarvoor je bij voorbeeld wilt/moet zorgen. Dit heet weliswaar negatieve overdracht, maar is dankbaar werkmateriaal binnen een therapie.

Positieve overdracht gebeurt wanneer je als cliënt in je therapeut een ideale vader of moeder of andere ideale figuur begint te zien. Dit hoeft niet altijd positief uit te pakken; het kan ervoor zorgen dat je te afhankelijk wordt van je therapeut. Maar het kan ook een correctieve ervaring zijn.

Zowel positieve als negatieve overdracht worden heilzaam binnen een therapie wanneer de therapeut het hoe en waarom van de specifieke overdracht helder maakt; als hij inzicht verschaft in hoe het 'hier en nu' telkens weer 'toen en daar' wordt.

En dan heb je ook nog tegenoverdracht, maar dat is knaagvoer voor de therapeuten zelf.

Ik kies af en toe, om redenen die ik dan goed heb overwogen maar deels ook intuïtief, om op welbepaalde momenten aan welbepaalde cliënten welbepaalde persoonlijke zaken te vertellen; om hen een hart onder de riem te steken, meestal. In elk geval niet om hen te belasten. Niet om ervoor te zorgen dat cliënten voor mij gaan zorgen in plaats van ik voor hen.

Maar met die columns heb ik daar dus geen controle over en dat is het probleem! Als ik bij voorbeeld schrijf dat onze dochter is geopereerd, dan beginnen cliënten van zowel mij als mijn man op kousenvoeten door ons huis te sluipen om toch maar vooral geen overlast te zijn!

Ten eerste hoeft dat niet. Het zou zelfs niet mogen: cliënten hebben het volste recht om hier, in de praktijkruimtes, de wachtzaal en de gangen die voor hen zijn bestemd ten volle te zijn. Punt! Ten tweede was die operatie al een half jaar geleden, maar koos ik er in die tijd om welke redenen dan ook voor om andere columns voor te laten gaan.

Ten derde ging het in die bewuste column misschien wel helemaal niet om mijn dochter, maar om één van de drie andere kinderen en heb ik om redenen van privacy een paar details veranderd. De columns zijn meestal niet echt autobiografisch, wel mijn zo eerlijk mogelijke pogingen om iets door te geven via eigen ervaringen en inzichten én die van anderen.

Het was niet mijn bewuste bedoeling om via mijn columns aandacht voor mezelf of mijn gezin te vragen van onze cliënten, maar dat krijgen we wel. Heel fijn, heel lief, maar niet goed.

Nu zou ik om deontologische redenen kunnen besluiten om te stoppen met schrijven. Maar ik schrijf te graag, en heb bovendien eindelijk een uitlaatklep gevonden voor alles wat ik altijd al eens heb willen doorgeven ter overdenking voor zowel mezelf als anderen en ook om zelf e e a op een rijtje te krijgen. Daarom ga ik gewoon door.

Maar niet zonder het volgende aan het cliënteel van onze praktijk mee te geven: lees mijn stukjes misschien liever niet zolang je in therapie bent. Het streelt soms wel mijn ego, maar dat is niet het doel, en vooral jou doet het op den duur eventueel geen goed.

Met dank aan een heldere cliënt.