

Therapeuten Verhalen

Rober, P., & Storms, G. (2020). • Acco, pp. 219

Anke Raymaekers •

Nu ik op vakantie ben, kan ik eindelijk nog eens wat lezen. *Therapeuten Verhalen* stond bovenaan mijn boekenlijstje. Ik ben immers nieuwsgierig naar hoe andere therapeuten naar hun werk kijken en wat hen puzzelt. Peter Rober en Gert Storms interviewen zeventien therapeuten bij hen thuis of in hun gesprekskamer. Rober en Storms stellen zich de vraag wie ‘de psychotherapeut’ is. Die en andere gerelateerde vragen over de job van psychotherapeut, wat het werk inhoudt en wat maakt dat zij therapeut geworden zijn, leggen ze voor aan hun collega’s. De gesprekspartners zijn gedragstherapeuten, cliëntgerichte therapeuten, systeemtherapeuten en psychoanalytici; allemaal hebben ze al een rijke carrière achter de rug. Ze geven hun ervaringen over wat het beroep van psychotherapeut doet met hen en of ze er zelf wijzer van worden. Ze vertellen waarom ze hun loopbaan wijden aan het luisteren naar problemen van anderen en of dat voldoening schenkt, of dat sessies blijven nazinderen. Ze reflecteren over hoe opleiding, literatuur, persoonlijke ervaringen en intuïtie richting geven aan hun therapiesessies. Het boek is geschreven voor iedereen die geïnteresseerd is in verhalen van therapeuten over hun leven en hun werk. De lezer krijgt een inkijk in het leven van deze therapeuten en hoe hun levenservaringen ervoor gezorgd hebben dat ze therapeut geworden zijn.

De verhalen hebben me geboeid van begin tot einde, waardoor ze na drie avonden uitgelezen waren. Het leek alsof ik tijdens het lezen bij therapeuten in hun woonkamer zat en mee mocht luisteren naar hun levensloop, worste-

-
- Anke Raymaekers is systeemtheoretisch psychotherapeut, seksuoloog en coördinator therapeutische groepspraktijk Anker te Wilrijk.
E-mail: anke@praktijk-anker.be

lingen en mooie momenten. Ik zeg altijd tegen vrienden en kennissen dat ik het een voorrecht vind om getuige te mogen zijn van de zoektocht van cliënten. Deze therapeutenverhalen doen me ook getuige zijn. Door al die verhalen van gevestigde therapeuten voel ik me verwelkomd in een warme wereld waarin niemand de juiste antwoorden heeft.

Therapie doen is zoeken, niet-weten en proberen. Dat is wanneer je start als therapeut én wanneer je veel ervaring hebt. Het stelt me gerust dat je het als therapeut niet altijd goed kan doen en dat fouten maken mag, zolang je eruit leert en je de cliënt meeneemt in een exploratie, bijvoorbeeld door feedback te vragen en je fouten of aarzelingen voor te leggen en deze te bespreken. Je mag met je handen in je haar zitten. Je mag de job van therapeut erg zwaar vinden wegen. Het kan dat je niet weet waar sessies naartoe gaan of dat je in een impasse geraakt of samen met de cliënt in cirkels draait of dat een geplande afspraak in je agenda je zwaarmoedig maakt.

Door de verschillende verhalen wordt duidelijk dat je als therapeut altijd kan blijven groeien. Het is belangrijk dat je er bent voor je cliënten: iemand die luistert en zich niet achter boekenwijsheid verschuilt. Theorie – en dus ook een denkkader – is slechts een klein stukje van wat kan leiden tot goede therapie. Het gaat voornamelijk over de therapeutische relatie.

Cliënten zijn niet anders dan hun therapeut, ze zijn gelijken. Ze hebben wel andere dingen meegemaakt dan een therapeut. Het gaat om een ontmoeting tussen twee mensen, waarbij ook de therapeut geraakt wordt door de verhalen van hun cliënten. Cliënten beroeren therapeuten en het is dat resonerend empathisch vermogen dat ook ingezet kan worden tijdens therapie. Het is goed om je te blijven realiseren dat cliënten therapie minder nodig hebben dan therapeuten denken. En ook dat het effect van therapie niet altijd gekend is. Cliënten geven soms heel andere dingen aan die bepalend zijn geweest voor hun traject dan dat een therapeut zou doen. Soms weet een therapeut niet hoe therapie voor een cliënt geweest is en dan blijkt het toch zeer goed uitgedraaid te zijn. Of soms zijn cliënten niet tevreden en durven ze dat zeggen, maar vaak ook niet. Bescheidenheid over je inbreng als therapeut is nodig.

Ik heb dit boek als beginnend therapeut gelezen. Maar ik zou het ook cadeau kunnen doen aan een collega die al decennia werkt. Het is geruststellend en bemoedigend om te lezen dat andere therapeuten ook twijfelen, dat ze geraakt worden door casussen en uit hun lood geslagen. Dat zoveel therapeuten zichzelf blootgeven als persoon heeft ook iets bezielend. Verschillende geïnterviewde therapeuten stellen zich bijzonder kwetsbaar op, zonder dat ze weten hoe dat ontvangen wordt. Dat getuigt van moed en lef. Hun kwetsbare openheid zorgt ervoor dat de verhalen oprecht aanvoelen en goed tonen dat de tocht van een psychotherapeut een woelig en wondermooi parcours is.