

Er zijn beroepen waarin taal zo niet de hoofdrol, dan toch zeker een flinke bijrol speelt. Geregeld worden ze in *Onze Taal* geportretteerd. Deze keer: de psychotherapeut. Over 'blokkades' en 'borderline', 'intunen' en 'uittesten', en de sporen van Freud in onze taal.

Jan Erik Grezel

# “Taal is hét instrument van therapeut en cliënt”



## Taal in het werk [15]: de psychotherapeut

Mira (Elsie de Brauw) en Paul (Jacob Derwig) in het eerste seizoen van de tv-serie *In therapie*.

In een goed gestoffeerde studeerkamer zit een dame van een jaar of vijftig in een luie draaistoel. Het is Mira, therapeute in ruste. Op de bank tegenover haar: Paul, een psychotherapeut die vroeger in Mira's praktijk het vak heeft geleerd. Hij opent: “Heel vreemd om weer in deze kamer te zijn, nadat David is ...” Stilte. Dan: “Heb je dat een beetje een plek kunnen geven?”

“Dat is wel het ergste wat ik ooit heb meegemaakt.” Ze vervolgt opgewekt: “En hoe is het met jou?”

“Met mij? Nou ja, ik werk te hard. Ik probeer af te vallen, wat dus niet lukt. En ik heb een midlifecrisis, alweer. De derde geloof ik. Of misschien is de eerste nog niet eens afgelopen.” Paul heeft problemen. “Ik heb je gebeld omdat ik behoefte heb om met iemand te praten. Ik heb het idee dat ik m'n geduld aan het verliezen ben met m'n patiënten.” Hij noemt een paar gevallen. “Er is ook een jonge vrouw die alweer een jaar bij mij in therapie zit, en eh ... er is sprake van erotische overdracht. Dat is net uitgekomen en opeens is dát het enige waar onze sessies nog over gaan.”

### ■ VASTGELOPEN

*Iets een plek geven, midlifecrisis, erotische overdracht, sessies* – het zijn een paar van de vele termen en formuleringen die in de praktijk van een psychothera-

peut gemeengoed zijn. Ze worden gebruikt bij gesprekken tussen cliënt en therapeut óf tussen therapeuten onderling, zoals in bovenstaande dialoog. Die is afkomstig uit de populaire NCRV-serie *In therapie*. De afgelopen twee zomers was dat een hit op de Nederlandse tv. Een feest van herkenning, want Nederland is massaal in therapie. Exacte cijfers zijn niet bekend, maar volgens mensen uit de beroepsgroep bezoeken in Nederland jaarlijks ongeveer een kwart miljoen mensen een psychotherapeut. De klachten waar cliënten (ook wel 'klanten' of 'patiënten' genoemd) mee komen, variëren van somberheid, angstgevoelens, stress, uitstelgedrag en gebrek aan geduld tot gewoon doorlopend ruzie. In de kern is het steeds die ene constatering: 'vastgelopen' – in de relatie, met de studie, op het werk, in het gezin.

“Een situatie waarin iemand kan vastlopen, is bijvoorbeeld die van de werkende vrouw die veel van zichzelf eist”, zegt de Utrechtse psychiater en psychotherapeut Sieke Kruyt. “De piek in haar loopbaan valt samen met de periode waarin haar kinderen veel aandacht vragen én de zorg voor haar ouders toeneemt. Ze wil het op alle fronten goed doen. Dat lukt niet meer, ze gaat door haar hoeven. Of neem de oudere man met een dikke baan. Hij is

niet vooruit te branden en is depressief. Therapie kan dan uitkomst bieden.”

### ■ WIPPEN

Bij therapie gaat het hoofdzakelijk om 'praten'. Sieke Kruyt: “Ik stel vragen die de cliënt uitnodigen om de problemen te verhelderen: ‘Wat doet het met je?’ ‘Wat raakt jou in deze situatie?’ ‘Wat zou het gemakkelijker gemaakt hebben?’ ‘Waar zit ‘de angel’?’ Bij het formuleren denk ik goed na over het effect van mijn woorden. Ik moet ‘intunen’: aanhaken bij het vocabulaire van de cliënt. Stel dat ik in een sessie over seksuele relaties praat. Zegt een cliënt ‘vrijen’, ‘de liefde bedrijven’ of misschien ‘wippen’? Die laatste aanduiding heeft een liefdeloze lading. Wil de cliënt er die lading aan geven of is *wippen* het standaardvocabulaire? En ga ik daarin mee of juist niet? Zo'n keuze bepaalt mijn verstandhouding met de cliënt. Die relatie moet gebaseerd zijn op vertrouwen. Dat krijg je als therapeut vooral door de juiste woorden te kiezen. Taal is hét instrument voor therapeut en cliënt.”

Therapieën zijn er legio, zoals gedrags therapie en de nieuwste trend: narratieve therapie. Die laatste is erop gericht om van het verhaal van je leven een samenhangend geheel te maken. Sieke Kruyt: “Ik krijg hier Turkse vrou-

wen met depressieve klachten. De migratie heeft een breuk in hun leven veroorzaakt. Een vraag om zulke vrouwen op weg te helpen is bijvoorbeeld: 'Waar zou jouw moeder trots op zijn als ze jou hier zou zien?'"

Sessies kunnen individueel zijn of met meerdere mensen, zoals bij gezins-, groeps- en relatietherapie. "Het doel is dat mensen weer gaan geloven in hun vermogen om problemen aan te kunnen. Iedereen loopt teleurstellingen op, vaak in de kindertijd. Je bent een keer alleen gelaten of voor gek gezet. De een kan dat 'een plek geven' – zoals dat in ons jargon heet –, bij de ander resulteert het in een grotere kwetsbaarheid voor bijvoorbeeld verlatingsangst. Dat kan je hele doen en laten gaan beheersen."

Als zulke 'patronen' eenmaal duidelijk zijn, bieden therapeuten geen pasklare oplossing. Kruyt: "Het gaat eigenlijk nooit om het probleem zelf. De cliënt is 'gedemoraliseerd' en is het vertrouwen in zichzelf kwijt. Als therapeut wil je dat de cliënt dat vertrouwen terugwint. Een van de middelen is 'positief herlabelen'. Je benadrukt de krachtige kanten van een persoon. En je bent veranderingsgericht. Ik vraag bijvoorbeeld: 'Hoe zou je leven er over een jaar uit kunnen zien?'"

#### ■ STUREN

Een veelgebruikte aanpak is de cognitieve gedragstherapie. Kruyt: "Deze therapie gaat ervan uit dat niet een gebeurtenis, maar je gedachten en gevoelens over een gebeurtenis tot problemen kunnen leiden. Bijvoorbeeld: jij kwam daarstraks een kwartier te laat op onze afspraak. Ik kan dan denken: blijkbaar ben ik niet belangrijk voor jou. Daarbij kan ik het gevoel krijgen dat ik niets voorstel. Dat heeft gedrag tot gevolg: ik ben niet toeschietelijk in dit gesprek."



Foto: Margot Hovenkamp

Maar ik kan ook denken: die arme man heeft het erg druk en heeft ook nog in de file gestaan, ik kan medelijden voelen en heel behulpzaam worden om dit gesprek goed te laten verlopen. Het zijn twee tegengestelde gedragsreacties op dezelfde gebeurtenis. Cognitieve gedragstherapie probeert mensen te leren om de gebeurtenis, de gedachte, het gevoel en het gedrag – de vier g's – te scheiden. Zo leren ze hun eigen gedrag te sturen. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat het goed werkt."

Het soort therapie dat wordt toegepast, hangt af van de problematiek, de cliënt en de voorkeur van de therapeut. "Ik maak veel gebruik van een model waarbij de pijn van vroeger centraal staat", zegt Ike Jitta. Zij heeft als arts-psychotherapeut een zelfstandige praktijk in Deventer. "Wat is de 'trigger'? Waar wordt een klant door geraakt? Neem een hardwerkende vrouw van in de vijftig. Ze krijgt moeilijkheden met haar baas. Dat komt doordat haar 'grensoverschrijdende' vader ineens voor het beeld van die directeur schiet. Als je doorvraagt, komt er een 'incest-verleden' naar boven. Vaak wordt dat pas na dertig of veertig jaar bespreekbaar. Slachtoffers hebben voor het opvangen van de nare ervaringen uit de kindertijd altijd een 'afweermechanisme' in stelling gebracht. Eén vorm van afweer is bijvoorbeeld 'valse hoop': als ik stinkend mijn best doe, dan komt het wel goed."

#### ■ VAKTERMEN

Jitta bespreekt haar aanpak geregeld met collega's. "Dan vliegen de vaktermen over tafel. Die zijn wel aan mode onderhevig. Vroeger sprak men van 'hysterie', dat heet nu 'theatrale persoonlijkheidsstoornis'. Vanaf de jaren tachtig kwam 'borderline' in zwang, een aanduiding voor mensen die op de



Foto: Monique van den Berg

grens zitten van twee psychische aandoeningen: de 'neurose' – een lichte aandoening – en de 'psychose', die zonder meer ernstig is. Langzamerhand vervangt men die term door 'ERS': emotionele regulatiestoornis. Zo'n nieuwe term is wat minder stigmatiserend. Ik heb weleens meegemaakt dat een klant die de diagnose 'borderline' kreeg, het gevoel had dat hij daarmee 'ontoerekeningsvatbaar' heette te zijn. ERS is wat neutraler. Ook noemen we iemand niet meer een 'psychopaat'. Dat is nu een 'antisociale persoonlijkheid'. Anderzijds komen bepaalde termen weer terug, zoals *hechting*: de fysieke en emotionele relatie tussen mensen, met name tussen ouder en kind. In de jaren vijftig kwam kinderpsychiater Bowlby met zijn hechtingstheorie. Die is nu weer actueel, en daardoor het woord *hechting* ook. Bowlby werd overigens beïnvloed door de psychoanalytische theorie van Freud."

Freud? Die is toch passé? Sieke Kruyt: "Als behandelwijze wordt de klasieke psychoanalyse nauwelijks nog gebruikt, als verklaringsmodel is die zeker niet verlaten. Het legt psychische mechanismen bloot. En Freud heeft heel wat sporen in ons dagelijks taalgebruik achtergelaten, denk aan *verdringing*, *onderbewuste*, *fixatie*, *projectie* en *obsessie*." Ook nieuwe aanduidingen worden soms snel populair. "Mijn zoon van zestien typeert klasgenoten met mijn vaktermen. De een vindt hij een enorme 'autist', de ander een 'super-ADHD'er'."

#### ■ STILTES

Ike Jitta vermijdt in haar sessies al die termen. "Ik gebruik heel alledaagse taal tegenover klanten. Dat praat makkelijker. Ik ga bijvoorbeeld ook het woord *cliënt* uit de weg – dat klinkt nogal formeel. Het woord *patiënt* vinden mijn klanten over het algemeen ook niet prettig. Maar het gaat niet alleen om



Foto: Monique van den Berg

Psychotherapeuten Sieke Kruyt, Ike Jitta en Roman Nielen (v.l.n.r.).



wat ik zeg. Laatst zei een klant: 'Ike, het zijn niet je woorden, maar je stiltes waar ik het meest aan heb. Dan gebeurt er iets van binnen.' Stiltes geven veiligheid. Als je met een buurvrouw staat te praten, is er geen ruimte voor zwijgen. Bovendien beperkt zo'n gesprekspartner zich tot bijvoorbeeld: 'Hè, wat vreselijk rot voor je!' Een therapeut legt verbanden met vroeger: 'Lijkt dat niet heel erg op ...?' En als iemand gebrek aan 'inzicht' heeft of blijk geeft van een 'blokade', werk je als therapeut op de 'ik-versterking'. Dan kijk je naar wat er wél goed gaat."

Bij volwassenen die in therapie gaan, draait het dus toch vooral om taal. Maar hoe gaat dat bij kinderen? "Soms maken we in onze praktijk gebruik van voorwerpen", zegt kinder- en jeugdpsychiater Roman Nielen. "Denk aan een sleutelhanger met helpende gedachten, zoals 'Ik kán het.' Je leert een kind die sleutelhanger voor de dag te halen in moeilijke situaties." Nielen werkt bij de antroposofische instelling Twee Stroemen in Zutphen. "Ik behandel hier jongeren, van pakweg 6 tot 18 jaar. Een deel van de jongeren die hier komen, heeft gedragsproblemen of depressieve klachten, wat zich kan uiten in 'zelf-mutilatie' – het zichzelf bekrassen of verwonden – of 'suïcidale neigingen'."

"Bij de therapie stel ik me in op het begripsvermogen van de kinderen. Begrijpt een kind de oorzaak-gevolgrelatie, snapt het wat zijn gedrag voor effect op

de omgeving heeft? Taal is niet altijd de geschikte ingang. Heel jonge kinderen zijn nog volop in ontwikkeling, ook qua taal.

Bij hen biedt speltherapie mogelijkheden. Of neem kinderen met autisme. Dat zijn geen praters. Wij proberen hun hier bepaald gedrag aan te leren, zoals een hand geven bij een ontmoeting en oogcontact maken bij een gesprek; het is een soort socialevaardigheidstraining. Het is cruciaal of een kind kan generaliseren: dat het wat het hier leert, kan toepassen in een situatie

thuis of op school. Bij kinderen met autisme zie je vaak dat ze dat mechanisch doen, zonder gevoel."

#### ■ LEERTHERAPIE

Net als zijn vakgenoten benadrukt Nielen dat de vertrouwensrelatie tussen therapeut en cliënt vooropstaat. "Dat vertrouwen is soms in het geding bij mensen met een persoonlijkheidsstoor-

nis. Bij hen is de 'betrekking' – de relatie tussen therapeut en cliënt – een belangrijk onderdeel van de therapie. Mensen met zo'n stoornis doen vaak een appèl op de betrokkenheid van de therapeut. Ze willen de therapeut 'uittesten'. Ben je er wel voor mij? Heb je goed geluisterd? Stel dat zo'n cliënt boos of stuurs binnenkomt. Dat doet iets met mij. Dat noemen we 'overdracht' – een term van Freud overigens. Eenvoudig gezegd is dat het gevoel dat je krijgt in het contact met iemand anders. En 'tegenoverdracht' is mijn reactie op de overdracht van de cliënt. Bij de tv-serie *In therapie* staan de afleveringen bol van beide soorten overdracht. Het is gespeeld, maar góéd gespeeld."

Het gesprek tussen therapeuten Mira en Paul in die serie is inmiddels op een heftige confrontatie uitgelopen. Paul: "Ga je me nou zitten analyseren?" Mira: "Kom op Paul, je bent hier negen jaar in therapie geweest." Is dat reëel? Gaan therapeuten bij elkaar in therapie – en zo lang? Sieke Kruij: "Het is een onderdeel van de opleiding om in therapie te gaan bij een collega met wie je geen samenwerkingsverband hebt. Het zijn minimaal vijftig sessies. Die 'leertherapie' is uitermate leerzaam. Je ervaart hoe 'helend' therapie kan zijn, hoe je in 'regressie' kunt gaan en je kinderlijke kanten de ruimte krijgen. En ook hoe woorden een andere lading krijgen. Ik wilde na vijftig sessies nog lang niet stoppen: zo'n therapeut die een uur lang alleen maar aandacht voor jónú heeft. Héérlijk!" ■

## Korte woordenlijst psychotherapie

Psychotherapeuten gebruiken vaktermen die hun zakelijke, afstandelijke houding benadrukken, zoals *erotische overdracht* voor 'seksuele gevoelens'. Er zijn ook woorden uit de therapiepraktijk of uit de freudiaanse traditie die in het dagelijks taalgebruik zijn doorgedrongen, zoals *ADHD* en *projectie*. Enkele andere voorbeelden:

**cognitieve gedragstherapie** Behandelwijze die de gedachten en gevoelens over gebeurtenissen probeert te sturen waardoor het gedrag verandert.

**dissociatie** Proces waarbij gedachten en gevoelens losraken van de gebeurtenis waardoor ze uitgelokt werden.

**mindfulness** Aanpak waarbij men zich vol aandacht en zonder haast richt op 'wat er is' en het hier en nu leert accepteren.

**narcistische persoonlijkheidsstoornis** Ziekelijke zelfingenomenheid die gepaard gaat met egocentrisme, behoefte aan bewondering en gebrek aan inlevingsvermogen.

**overdracht** Gevoelens die de cliënt heeft over de therapeut, meer voortkomend uit ervaringen, verlangens en angsten dan uit wie de therapeut is of wat hij doet.

**primaire afweer** Gevoel bij een kind niet te deugen als reactie op het niet krijgen van wat het nodig heeft.

**regressie** Terugkeer naar eerdere levensfase, terugval in kinderlijke gevoelens of kinderlijk gedrag.

**verdringing** Onbewuste onderdrukking van wensen en verlangens; ook: negeren van negatieve gevoelens of ervaringen.