

Wanneer goed goed is en genoeg genoeg

Verslag van de workshop van Pim van Dun op de NVP-studiedag op 4 december 2011.

Wanneer zijn wij als therapeut goed genoeg? Aan onze patiënten vragen we het al het hele jaar. De Dag van de Psychotherapie is ónze dag. In deze workshop vragen we het daarom onszelf af en vinden we onze eigen antwoorden. De groep fungeert als experiëntieel middel om met behulp van psycho- en sociodrama ons beeld te vormen en te verhelderen.

Bovenstaande omschrijving in de studiedagfolder prikkelde meer dan honderd psychotherapeuten om aan deze workshop deel te nemen. Een groep van honderden deelnemers als experiëntieel middel inzetten en met behulp van psycho- en sociodramatechnieken tot interactie te laten komen is geen sinecure, maar Van Dun wist met zijn vanzelfsprekende attitude vertrouwen uit te stralen waardoor de hele groep in beweging kwam, letterlijk en figuurlijk.

Gezeten in een grote ovale kring, twee rijen dik, vroeg Van Dun ons eens terug te denken aan onze eigen ervaringen als cliënt in de (leer)therapie die we gedaan hebben of nog doen. Over welk aspect of vanwege welke interventie – of wellicht het uitblijven ervan – ben je tevreden over je therapeut en zou je hem of haar willen lauweren, en over welk aspect ben je onte-

vreden, of vind je een aspect ronduit slecht, zozeer dat je het aan de schandpaal zou willen nagelen? Van Dun gaf het voorbeeld door een van zijn eigen therapeuten, die bij toeval in de groep aanwezig was, uit te nodigen om samen terug te kijken op de therapie die hij bij haar volgde. Hij nodigde haar uit om samen in de grote ovale binnenruimte van de groep aan zijn arm een wandeling te maken, en zo te reflecteren op die therapie van een flink aantal jaar geleden. Een kwetsbaar gegeven, zowel voor Van Dun als voor zijn therapeut, maar door de luchtige wijze waarop zij met elkaar in gesprek raakten én door de fysieke beweging van de wandeling ontstond een prettige intimiteit die voor de overige deelnemers uitnodigend was. Van Dun memoreerde dat de opmerking van zijn therapeut destijds – hij was begin twintig, met alle onzekerheden over zichzelf van dien – dat zij hem wel een sympathieke leuke

jongen vond, hem erg goed gedaan had en geholpen had zijn zelfbeeld wat positiever te gaan beleven. Minder tevreden was hij over het moment dat hij, na een jaar in therapie te zijn geweest, taartjes gekocht had om dit met haar te delen. De therapeut, in opleiding tot psychoanalytisch psychotherapeut, had geleerd onder geen enkele voorwaarde cadeaus aan te nemen van patiënten, en ontving de taartjes dan ook met een ijzige stilte. De taartjes bleven de hele zitting onaangeroerd. Aardig was om te zien dat de therapeut toegaf dat ze daar destijds ook mee in haar maag had gezeten, en ervan geleerd had het voortaan anders te doen.

Nadat Van Dun haar terug begeleid had naar haar plaats, werd de groep gesplitst in een deel dat in (leer)therapie was of was geweest en een deel dat (nog) nooit in therapie geweest was. In de laatste groep bleven twee jonge deelnemers over, waarschijnlijk studenten. De andere groep werd ingedeeld in zij die eenmaal, tweemaal of meermalen in therapie waren geweest. Iedere subgroep kreeg een kaart met een eigen kleur, en de gehele groep werd verzocht zich door de ruimte te bewegen en een ander te ontmoeten, en vervolgens met deze ander samen een ander koppel te ontmoeten totdat iedereen deel van een kwartet was. In deze kwartetten kwamen de eerder gestelde vragen aan de orde, voorafgegaan door een korte mindfulnessmeditatie. Tijdens deze meditatie kwamen bij mij de antwoorden op de twee vragen duidelijk in beeld, scherp afgetekend alsof het

zich gisteren had voorgedaan. We weten kennelijk maar al te goed wat slecht of schadelijk geweest is en wat goed of behulpzaam. In mijn kwartet kwam naar voren hoe belangrijk het is als een therapeut authentiek is, vooral ook in onverwachte situaties; het uitblijven daarvan kan schadelijk zijn, terwijl het laten zien juist erg steunend kan zijn. Ook (seksuele) grensoverschrijdingen werden genoemd, iets waarvan ik nog steeds nogal naïef geneigd ben te denken dat het alleen in het alternatieve therapiecircuit gebeurt.

Ondertussen had Van Dun, nu met bouwvakkerschort en elektrische boor uitgerust, een boomstam van drie meter hoog voorzien van zijtakken. Briefjes met negatieve ervaringen konden aan de stam genageld worden, positieve ervaringen konden aan een laurierblad bevestigd worden en ergens in de takken gehangen worden. Zo werd de kale stam tot een kleurrijke boom vol met bladeren en briefjes.

Nadat iedereen weer op zijn plek in de dubbele kring gezeten was, pikte Van Dun er twee briefjes uit. De negatieve ervaring betrof het feit dat een deelnemer veel afstand van haar therapeut gevoeld had, terwijl ze juist behoefte had aan steun en nabijheid. Van Dun nodigde de schrijver van het briefje uit, en met haar aan de arm wandelde hij de kring rond, terwijl hij haar vroeg wat ze destijds nodig had gehad. Vervolgens kon deze protagonist een vervangtherapeut uitkiezen die er wel voor haar kon zijn, met wie ze stevig aan de arm vastgehouden zonder wat te zeggen de ronde deed en kon genieten van de corrige-

rende nabijheid. Ook een positieve ervaring van een andere deelnemer kwam aan bod, een man die als jongste in het gezin met een dominante broer bij zijn therapeut eindelijk gehoor had gekregen voor wie hij was en wat hij te zeggen had.

Misschien dat deelnemers die niet bekend zijn met psychodramafenomenen als de dubbel en het al dan niet accepteren van de dubbel, of het spelen van een rol zoals de protagonist dat passend vindt, zich afvroegen wat er gebeurde en wat het doel ervan was. Voor alle anderen was het over-

duidelijk wat Van Dun aan het doen was, en plaatste hij wat mij betreft daarmee ieders persoonlijke ervaringen in een bredere, door de groep gedragen context. Na afloop besepte ik dat de ervaring die ik zelf als patiënt negatief beleefd had in mijn therapie, mij wel geholpen heeft deze fout bij mijn eigen patiënten nooit te maken. Ongetwijfeld maak ik andere fouten, en leren mijn patiënten daar ook weer van. Foutloos is niemand, goed genoeg is wat we moeten zijn.

Arnout ter Haar