

## GELEZEN

---

**Loes Vork & Adriaan van 't Spijker (2022). 'Denk je dat je mij kunt helpen?' Hoe het is om in therapie te zijn. Hilversum: Uitgeverij Lucht.**  
€ 21,99

### Maud Schaepkens

De meeste lezers van dit tijdschrift zijn niet alleen bekend met de rol van therapeut, maar ook met het zelf ondergaan van therapie vanuit de cliëntpositie. *Bram Bakker* (voormalig psychiater, initiatiefnemer van De Balanskliniek, en auteur en partner van Uitgeverij Lucht) blikt in het voorwoord van *Denk je dat je mij kunt helpen?* terug op zijn eigen cliëntpositie. Inmiddels beschouwt hij die positie als een vorm van luxe die hij zichzelf gunt en waar hij zelfs nooit meer afscheid van wil nemen.

Hoewel (psycho)therapie steeds meer gemeengoed is geworden, weten toch nog maar weinig mensen wat het nou precies inhoudt. Dit boek geeft een inkijkje in het therapieproces van de eerste auteur, *Loes Vork*, tijdens haar behandeling bij de tweede auteur, psychotherapeut *Adriaan van 't Spijker*. Het therapieproces van Loes is natuurlijk niet los te zien van de therapeutische werkwijze van Adriaan. De lezer wordt meegenomen in de psychotherapie waarin 'er wordt gewerkt aan een persoonlijk verhaal, van twee kanten' (pag. 6).

Het boek opent met een vlotte passage van Vork, die door het leven raast en na een wandeling tot haar schrik beseft dat ze er helemaal geen herinnering aan heeft. Uitleg volgt door Van 't Spijker: dissociëren gebeurt vaak bij geautomatiseerde handelingen. Dat is niet zo erg, maar in extreme gevallen zijn mensen hele dagen kwijt en kunnen ze ook niet terughalen wat er toen is gebeurd. Zonder dat ze het weten, kan er in de tussentijd van alles zijn gebeurd.

Zoals met alle psychologische klachten, komt het in verschillende gradaties voor en dat kan de vraag oproepen of je er wel psychologische hulp bij nodig hebt – én of een therapeut je kan helpen.

Vork beseft dat het niet goed met haar ging en op advies van een vriendin meldde zij zich aan bij een therapeut. Ze besloot dat haar therapeut dan maar de vraag moest beantwoorden of ze bij hem op de juiste plek zat.

De therapeut, Van 't Spijker, is ook docent en geeft les aan artsen in opleiding. Daarbij gaat het ook over de vraag wanneer je iemand doorstuurt naar een psycholoog. Hij legt uit wat de voorwaarde is om in Nederland in aanmerking te komen voor therapie (een diagnose), al vindt hij het zelf relevanter om aan de cliënt de vraag te stellen: 'Denk je dat het zin heeft?'. Indien ja, kunnen gesprekken met een psycholoog volgens hem zinvol zijn.

---

**Maud Schaepkens** is als psychotherapeut werkzaam bij MET ggz in Hoensbroek en als docent bij RINO Zuid. Daarnaast is zij redactielid bij dit tijdschrift. **E-mail** ■ mschaepkens@metggz.nl

Vork neemt de lezer mee naar de spannende eerste afspraak. Zou de therapeut een touw kunnen vastknopen aan haar verhaal? Aan het eind van het gesprek zegt hij dat hij denkt haar wel te kunnen helpen, en daar klampt ze zich aan vast.

De therapeut geeft ook zijn kant van het verhaal, hoe het is om een nieuwe cliënt in de kamer te hebben, hoe hij daarmee omgaat en wat hij daarbij belangrijk vindt. Hij gelooft niet zozeer dat hij zijn cliënten kan helpen, eerder dat zij zichzelf kunnen helpen en dat hij daarbij kan helpen door de juiste vragen te stellen. Ook legt hij uit hoe hij de cliënt – niet specifiek deze, maar in algemene zin – ziet. Hij kijkt naar gedrag, lichamelijke componenten, geschiedenis, ervaringen.

De cliënte beseft na afloop van het gesprek dat ze eigenlijk heel veel vragen had willen stellen aan de therapeut, wat ze niet heeft gedaan. Ze zou van alles over hem willen weten, waarom hij therapeut is geworden en hoe zijn gezinssituatie eruitziet bijvoorbeeld. In het boek komt de therapeut vervolgens aan het woord: de cliënt mag alles vragen, maar de therapeut geeft niet overal antwoord op. Hij neemt de lezer mee in zijn proces als therapeut, hoe hij in het begin omging met (persoonlijke) vragen en hoe dat nu gaat. Afstand en nabijheid, het thema grenzen en het al dan niet delen van persoonlijke zaken komen aan bod.

Volgens Van 't Spijker werkt psychotherapie als je je als cliënt begrepen voelt en gaat het er ook om 'de juiste woorden' te gebruiken. Vork beschrijft hoe ze moet wennen aan de structuurloze therapie sessies. De sessies zetten haar er toe aan om weer in haar dagboek te gaan schrijven. Vork deelt met de lezer gevoelens die ze ten opzichte van de therapeut ervaart, maar die ze niet tegenover hem uitspreekt. Haar boosheid bijvoorbeeld, als ook hij (net als zichzelf) haar het gevoel geeft dat ze het niet goed genoeg doet. Op zijn beurt legt de therapeut uit waarom hij ongestructureerd werkt, wat onder andere bijdraagt aan het gevoel van veel cliënten dat de therapie geen structuur kent.

Mensen gaan in therapie omdat ze iets willen veranderen, maar veranderen an sich is niet per se leuk of fijn. Het is gemakkelijker om slechts te wensen dat je lekkerder in je vel gaat zitten. Dat kan echter niet, want je gedrag, gedachten en gevoelens, alles hangt met elkaar samen en de vraag 'wat wil je anders in je leven' nodigt uit een stukje veiligheid op te geven en op zoek te gaan naar nieuwe patronen. Maar dat hoeft de cliënt niet alleen te doen, de therapeut kijkt mee, legt Van 't Spijker uit.

Hij licht toe hoe hij dat doet, zoals vanuit de psychoanalytische stroming en vanuit de cognitieve gedragstherapie. En Vork, de cliënte, is zoekende. Als ze na een sessie de straat uitloopt en er een kwartje valt, baalt ze dat ze nog een week moet wachten om het de therapeut te kunnen vertellen. Ze is hard aan het werk, er is continu veel te voelen in haar lijf en ze vult met gemak een creatief dagboek per maand.

Stiltes en het belang ervan komen aan de orde, evenals hoe de therapeut tracht de cliënte te helpen meer grip op het eigen leven te krijgen. De cliënte leert gaandeweg dat het vooral gaat om 'er mogen zijn', vooral van zichzelf.

Van 't Spijker bekent zich ook te blijven afvragen wat therapie nu precies werkzaam maakt. Terugblikkend op hun therapie zeggen zijn cliënten vaak dat een specifieke vraag helpend is geweest waarvan de therapeut zich niet eens meer kan herinneren deze ooit te hebben gesteld. En zo beseft de therapeut dat het vooral gaat om 'gezien worden'.

Vork vraagt zich vaak af wat ze in de therapie eigenlijk aan het doen zijn. Het is niet niets,

ze doen zeker wel iets, maar wat precies, dat is haar niet duidelijk. Na een sessie voelt ze zich vaak 'vershoven'. De vaste dag in de week waarop ze naar therapie gaat, noemt ze een 'eiland in haar volle bestaan'. Ze heeft veel last van haar innerlijke criticus. Van 't Spijker beschrijft hoe die overmatig kritische positie naar zichzelf zich in mensen kan ontwikkelen: soms is het de stem van strenge ouders die ze hebben geïnternaliseerd, soms is zelfkritiek een manier om kritiek van anderen te voorkomen, en soms is het een verbloemd vissen naar complimenten.

Vork treft veel boosheid aan in zichzelf. Het duurt even, maar uiteindelijk krijgt die ook ruimte in de therapie. Vlak voor de vakantieperiode nota bene. Het 'deurknopfenomeen', zo legt Van 't Spijker uit: vlak voor het afronden van een sessie, of vlak voor een vakantieperiode, wordt opeens duidelijk waar het over had moeten gaan. Het onderwerp moet vervolgens noodgedwongen een tijd wachten tot na de onderbreking van de therapie. Vork komt in de loop van de therapie tot een belangrijk inzicht. Ze beseft dat de therapeut in een eerdere sessie over haar grens heen is gegaan. Lange tijd overwoog zij hem haar 'journals' (creatieve dagboeken) te laten zien, en toen ze dat eindelijk durfde, las hij álles. Dat was nou net niet haar bedoeling. Zij had gehoopt dat hij erdoorheen zou bladeren. Doordat hij tegenover haar zat, kon ze bovendien niet met hem meekijken en voelde het alsof ze alle controle verloor. Ze was niet in staat om te zeggen dat hij over haar grenzen heen was gegaan, dat het te veel voor haar was.

Ze heeft er allemaal vragen over en stelt deze pas verderop in de therapie alsnog aan de therapeut. Het bespreekbaar maken brengt een voor beiden spannend, belangrijk én leerzaam proces op gang. Van 't Spijker blikt met Vork terug op de bewuste sessie. Hij toont zich open over waar hij achteraf spijt van heeft, hij baalt ervan dat hij niet heeft aangevoeld dat hij voorzichtiger moest zijn en kleinere stappen moest nemen. Het incident geeft de gelegenheid om te onderstrepen hoe belangrijk het is om in therapie relatiebreuken te signaleren en repareren. Als cliënten hier binnen de therapie goede ervaringen mee opdoen, kunnen ze die ervaringen meenemen in hun eigen leven.

Wanneer Vork enkele dagen alleen op pad is, beseft ze dat ze meer tijd voor zichzelf kan gebruiken. Ze merkt van alles op, ook vooruitgang sinds ze in therapie is. Maar er is ook nog veel wat ze níet weet. Het is hard werken, en ze moet het allemaal maar zelf doen. Ja, de cliënt moet het uiteindelijk zelf doen, maar niet alleen. Zoals Van 't Spijker het verwoordt: 'Leef je leven zelf, maar niet alleen' (pag. 107). Bovendien is therapie 'een kwestie van geduld hebben [...] met je gedachten, je gedrag en vooral met je gevoel' (pag. 115).

Thema's die in het boek aan bod komen, zijn: hoe therapie sessies te starten: opent de therapeut het gesprek of laat hij het eerste woord aan de cliënt? En hoe ziet een sessie eruit: bied je koffie aan, in hoeverre mag het soms ook over koetjes en kalfjes gaan? Therapie gaat door buiten de spreekkamer, en hoe zit het dan met contact en bereikbaarheid buiten de sessies? De therapeut pretendeert via e-mail en sms bereikbaar te zijn buiten de gesprekken om en de cliënte maakt daar gebruik van, maar als zijn reactie op haar berichtjes vervolgens uitblijft, doet dit veel met haar. Hij bekent dat de omgang met mail en zijn agendavoering zwakke punten zijn. Het roept bij haar de vraag op 'of het lijntje buiten de gesprekken wel echt openstaat tussen hen'. Bij mij als lezer roept het de vraag op of hij wel echt bereikbaar wil zijn buiten de sessies.

Vork blijft tegen wel meer niet-gestelde vragen aanlopen, zoals op basis waarvan hij na het eerste gesprek dacht dat hij haar kon helpen en of hij dat nog steeds denkt; waarom bepaalde dingen in de therapiekamer zo zijn of staan zoals het er is; en of die dikke laag verdriet kleiner kan worden of dat ze moet accepteren dat die laag er is en blijft? In het midden blijft wat haar remt om die vragen alsnog te stellen.

Gaandeweg merkt ze op dat de therapeut in haar wordt geïnternaliseerd, ze 'hoort' na bepaalde gedachtes vanzelf zijn reactie erop. De therapeut legt uit wat tegenoverdracht is en dat niet alleen de cliënt leert van de interactie met de therapeut, maar ook de therapeut leert van de interactie met de cliënt. Het leren verdragen van spanning komt aan de orde: als je dat kunt, is dat heel waardevol voor je hele leven. Vork ontwikkelt zelfs fantasieën over een rolomkering: wat zou zij zelf tegen haar therapeut zeggen als zij zijn therapeut zou zijn. En dan komt natuurlijk het naderend afscheid aan de orde: wanneer, wat komt erbij kijken en vooral wat komt erbij voelen – voor zowel cliënt als therapeut.

Het boek is vlot geschreven. De steeds korte stukjes (afwisselend vanuit cliënt- dan wel therapeutperspectief) maken het levendig. Samen beschrijven ze niet zozeer de inhoud van de twee jaar durende therapie, maar vooral het proces ervan. Een prachtig proces, waar zowel cliënte als therapeut de lezer op intieme en kwetsbare wijze in meenemen. Waarbij de lezer geleidelijk ook steeds meer getuige wordt van de inhoud.

Door het hele boek heen wisselen cliënte en therapeut elkaar af in stem over een specifieke situatie of thema. Het is interessant om beide perspectieven direct na elkaar te lezen, al vroeg ik me in het begin af of het misschien niet iets vloeiender had gekund. Toen vond ik het soms ook nog onduidelijk wie er nu precies aan het woord was, de therapeut of de cliënte? Pas na verloop van tijd ontdekte ik dat de kopjes boven de teksten van de cliënte steeds aan de linkerkant van de pagina staan, en die van de therapeut rechts.

Af en toe doet het boek me denken aan *De woorden om het te zeggen* van Derksen (2010), ook de beschrijving van een psychotherapeutisch proces tussen therapeut en cliënt.

Bijzonder aan het huidige boek is dat het geen roman is, maar dat de therapeut en cliënte een inkijkje geven in de keuken waar een echte maaltijd wordt bereid. De eerlijkheid waarmee de therapeut kijkt naar zijn manier van werken, maakt hem kwetsbaar. Juist dat maakt het boek extra inspirerend. Tegelijkertijd is het niet nieuw, want Yalom (1991) ging Van 't Spijker jaren geleden al voor.

Net als in het verhaal van de therapeut, vind ik ook in dat van de cliënte herkenning. Ik vind het knap hoe zij tot het besef komt dat de therapeut over haar grens is gegaan tijdens een eerdere sessie, en dapper hoe zij dit bespreekbaar maakt met hem. De woorden die ze geeft aan en de vragen die ze stelt over de situatie, roepen herinneringen op aan mijn eigen leertherapie.

Vork gebruikt kleuren en diverse materialen om te verwerken wat er gedurende het therapieproces allemaal met en in haar gebeurt. Haar creativiteit werkt, ook al krijg je er als lezer niets van te zien en schrijft ze er enkel over, zelfs aanstekelijk. Daar komt nog bij dat het haar niet ontbreekt aan humor en zelfspot. Ze zorgt dan ook regelmatig voor een glimlach op mijn gezicht. Het is prachtig hoe ze uiteindelijk besluit dat therapie haar heeft geholpen om steeds meer zichzelf te worden. En gaandeweg merkt ze dat ze de therapeut minder nodig heeft, dat ze het zelf kan.

Het boek laat therapeuten stilstaan bij hoe zij willen zijn als therapeut. Doen ze het nu op de manier waar zij echt achter staan? En hoe is dit voor hun cliënten?

Cliënten op hun beurt, krijgen allereerst een beeld van wat psychotherapie kan zijn en wat ze er mogelijk aan zouden kunnen hebben. Vork en Van 't Spijker laten zien dat de zogenaamde *soft skills*, zoals vriendelijk zijn voor jezelf, helemaal niet soft zijn en er juist om vragen dat je de confrontatie aangaat met wat je moeilijk en lastig vindt – en dat is een teken van kracht. Mogelijk nodigt het lezers uit om de stap te zetten naar het wonderlijke proces dat psychotherapie kan zijn: op weg naar echt gezien worden door de therapeut, en vervolgens jezelf echt zien en waarderen.

---

## LITERATUUR

Derksen, J. (2010). *De woorden om het te zeggen, psychotherapie voor psychotherapeuten*. Amsterdam: Prometheus.

Yalom, I.D., & Elkin, G. (1991). *Every day gets a little closer: A twice-told therapy*. New York: Basic Books.