

THOMAS  
MOORE

*Handleiding voor therapeuten en coaches*

VAN ZIEL  
TOT ZIEL

DE KUNST VAN HELPENDE  
EN HELENDE GESPREKKEN



AnkhHermes

Oorspronkelijke titel: *Soul Therapy*, uitgegeven door HarperCollins Publishers, New York, Verenigde Staten

Vertaling Ronald Hermsen  
Omslag Villa Grafica  
Binnenwerk Stampwerk  
NUR 770

ISBN 9789020219128  
ISBN e-book 9789020219135

© 2021 Thomas Moore  
© 2022 Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBK|media, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in het geval van korte aanhalingen gebruikt in beschouwende artikelen of recensies uiteraard met vermelding van de bron.

Uitgeverij AnkhHermes vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.  
[www.ankh-hermes.nl](http://www.ankh-hermes.nl)

# Inhoud

Inleiding 7

Deel 1 Het materiaal 15

- 1 Therapie als zorg 17
- 2 De verhalen die we leven 28
- 3 Verborgene mythen 40
- 4 Het symptoom als voertuig tot verandering 53
- 5 Let op overdracht 60
- 6 Sereniteit 71

Deel 2 Het vat 79

- 7 Bouw je vat 81
- 8 Luisteren 88
- 9 Vastzitten 97
- 10 De mist van de kindertijd 105

Deel 3 Dingen van de ziel 117

- 11 Droomwerk 119
- 12 Complexen 128
- 13 Hoe betrokken moet ik zijn? 137

Deel 4 Therapie in de wereld 145

- 14 Zorg voor de wereldziel 147
- 15 Therapie aan het werk 153
- 16 De ziel van de samenleving helen 163
- 17 Ouders als gidsen van de ziel 170

Deel 5 De therapeut	179
18 Parentherapie	181
19 Zelfzorg van de therapeut	192
20 Een therapeutische stijl	199
21 Psychotherapie en spiritualiteit	207
22 De schaduw van de therapeut	222
23 De kracht van therapie	231
24 De therapeut in ons allemaal	235
Bibliografie	243
Dankwoord	245

## Inleiding

Het is een simpel feit: het leven is zwaar en niet perfect. Iedereen krijgt te maken met tegenspoed, verlies, zorgen en relationele problemen. Er zijn momenten in het leven van de meeste mensen waarop het een grote hulp is als we met iemand over onze problemen kunnen praten. Misschien zou iedereen in therapie moeten gaan, in ieder geval op pijnlijke momenten in ons leven. Psychotherapie is een fantastisch vak, maar soms kan een gesprek met een goede vriend(in), een spirituele gids of familielid ook helpen. In algemene zin is therapie overal en in allerlei verschillende vormen mogelijk.

Ik ben al tientallen jaren psychotherapeut en ik ben dankbaar dat ik zo nauw betrokken ben geweest bij mensen terwijl zij met schijnbaar onoplosbare problemen worstelden. Ik heb geleerd dat therapeut zijn iets anders is dan therapie geven. Het is meer dan een baan of vaardigheid, maar een manier van leven. De hele dag en iedere dag opnieuw, leer je om zorgzaam te zijn, om te luisteren en om te kijken naar wat zich onder de oppervlakte afspeelt.

Goede therapie vraagt om goede ideeën en een open hart. Een therapeut is het belangrijkste instrument van het werk en je moet altijd benieuwd blijven naar hoe mensen in elkaar zitten en naar wie je zelf bent. Een therapeut zal als eerste moeten ontdekken wie hij zelf is en vervolgens moeten leren hoe een mens leven in het algemeen functioneert. Ik heb het gevoel dat iedere therapiesessie die ik geef mij iets leert en iets bijdraagt aan mijn training. Dit soort leren stopt nooit, omdat mensen oneindig complex zijn.

Dit boek is bedoeld voor therapeuten, en ook voor leken die er voor een ander willen zijn, die een luisterend oor willen bieden aan een vriend(in) of familielid. Zo nu en dan zijn we allemaal een therapeut en de gemiddelde mens kan ermee geholpen zijn als hij weet hoe hij een ander goede raad kan geven. Daarnaast hoop ik dat dit boek het werk van therapeuten verder zal verdiepen.

### **Therapeuten en ‘therapeuten’**

Sommige mensen zijn therapeut van beroep. Ze hebben een afgeronde opleiding, vergunning en referenties. Ze hebben kantoren, grote stoelen en soms zelfs de klassieke bank. Ze gebruiken vaktaal en vaak lijkt het alsof ze zelf totaal geen problemen hebben.

Ik overdrijf hier natuurlijk een beetje, want ik hou van therapeuten. In mijn ogen hebben ze het mooiste vak dat er is: mensen helpen bij conflicten en in crisissituaties. Ik heb hun lesgegeven en beschouw velen van hen als goede vrienden.

Daarnaast ken ik ook veel ‘therapeuten’. De aanhalingstekens zijn belangrijk, want hierdoor verliest het woord zijn letterlijke betekenis. Soms krijg je een telefoontje van een familielid dat vraagt of je met hem wilt praten over iets waarmee hij worstelt, en dan kan het over huwelijksproblemen gaan of over een ernstige ziekte. Of misschien ben je manager in een bedrijf en heeft een van de medewerkers problemen met haar kinderen, drinkt hij te veel of heeft ze behoefte aan begeleiding in haar werk. Misschien ben je een predikant of rabbijn en komen mensen naar je toe voor raad, ook al ben je hier formeel niet voor opgeleid. Je maakt contact met de ‘therapeut’ in jezelf en biedt je hulp en medeleven aan.

Ik omschrijf therapie als ‘zorg voor de ziel’. In deze betekenis wordt therapie altijd en overal gegeven. En het gaat wel degelijk om echte therapie: zorgzaam, behulpzaam, ruimhartig luisteren en antwoorden. We hebben het niet over een expert die iemands leven onderzoekt en naar betekenisvolle patronen en invloeden van ouders en opvoeders kijkt – dat is het werk van professionele therapeuten – maar wat zo iemand doet kan wel degelijk heel zinvol en belangrijk zijn.

Als ik lesgeef aan therapeuten besef ik dat zij ook maar gewoon mensen zijn. Ze komen naar mij in mijn functie van leraar voor de zorg van hun eigen ziel en voor verdere verdieping en zingeving van hun werk. Ik ervaar daarom geen grote kloof tussen therapeut en cliënt. Het zijn allebei mensen die proberen om de ingewikkeldheden van het leven te ontwarren.

Doorgaans raad ik therapeuten aan om vriendschap te gebruiken als onderliggende dynamiek van hun werk. Daarmee bedoel ik niet dat ze letterlijk vrienden moeten worden met hun cliënten, maar dat de onderliggende toon van de relatie vriendschappelijk is. Dit betekent dat de leken- of amateur-‘therapeut’ op een bepaalde manier echt therapie geeft als hij heel goed luistert naar een vriend in nood. De lekentherapeut kan veel leren van de professionele en de professionele therapeut kan veel leren van de leek.

Met dit boek richt ik me tot professionele therapeuten en alle andere mensen. Soms richt ik me tot de een, dan weer tot de ander, maar over het algemeen denk ik dat ze van elkaar kunnen leren, van de toon en manier van beide relatievormen. Ik heb een directe manier van schrijven en gebruik nauwelijks jargon. Maar ik denk wel dat de amateur iets kan hebben aan een diepere en technische uitleg van psychologische termen als *overdracht* en *complex*. Als je de mogelijkheden van je computer of smartphone ten volle wilt benutten, moet je kennis hebben van de technologie. Voor goede lekentherapie kan het geen kwaad als je iets van psychologie begrijpt.

### **De platonische therapeut**

Mijn therapeutische achtergrond omvat jungiaanse en archetypische psychologie, de bestudering van religies en spirituele tradities, kunststudies en ook praktische psychologie. Als ik therapeuten lesgeef, vul ik hun professionele opleiding aan met spirituele en filosofische ideeën en vaardigheden. Therapie is niet iets nieuws. De Griekse filosoof Plato, die in de vierde eeuw v.Chr. leefde, schreef over de ziel en gebruikte vaak het woord *therapie*, dat hij definieerde als ‘dagelijkse zorg en dienstbaarheid’. Het woord psychotherapie betekent letterlijk ‘zielzorg’.

Ik stel daarom voor dat je al je ideeën over het oplossen van de problemen van je vriend(in) of cliënt loslaat en therapie gaat zien als zorg en hulp. De zorgzame vriend(in) kan van de beroeps-therapeut leren hoe hij of zij moet luisteren, spreken en zichzelf tot de ander kan verhouden. Wat de therapeut tijdens zijn of haar opleiding leert, is ook relevant voor leken, zowel voor zijn of haar eigen leven als bij het helpen van anderen. Niet-therapeuten geven vaak adviezen die meer over henzelf gaan dan over degene die ze willen helpen. Vaak kunnen ze hun eigen leven, waarden en normen niet scheiden van degene met wie ze praten. De amateur kan ook verstrikt raken in emotionele complexen, waardoor de vriend blijft vastzitten in het patroon waar hij last van heeft. Ik bedoel niet dat je je moet voordoen als een professionele therapeut, maar dat je afdaalt in je eigen ervaringen, de wijsheid die je daar vindt meeneemt en goed luistert naar wat je vriend zegt. Dat is therapie in de betekenis van zielzorg.

Ik heb bijna twintig jaar lesgegeven aan psychiaters, artsen, maatschappelijk werkers en psychologen die naar het New England Educational Institute op Cape Cod kwamen voor hun verplichte bijscholing. Mijn doel was om hun manier van kijken te verdiepen met behulp van de inzichten die ik verkregen heb dankzij mijn studie van de ziel en mijn geestelijke achtergrond. In mijn jonge jaren was ik twaalf jaar lang een katholieke monnik en kreeg ik diepgaand onderricht uit eerste hand in geestelijke methoden. Vervolgens bestudeerde ik het werk van C.G. Jung heel grondig en gaf ik op veel plekken les aan jungiaanse verenigingen. Later zal ik dieper ingaan op mijn werk in de archetypische psychologie, die is ontwikkeld door mijn vriend James Hillman. Tijdens die zomersessies merkte ik dat professionals doorgaans een goede opleiding en training hebben gehad, maar dat ze weinig hadden meegekregen van de dieptepsychologie en de spirituele tradities van de wereld.

Mijn benadering van therapie is geworteld in een filosofische en spirituele psychologie en is vooral geschikt voor professionals die verder willen kijken dan medicatie en gedragsveranderingen, en voor anderen die zich geroepen voelen om vrienden en familie te helpen als het leven hun zwaar valt. Sommige mensen we-



ten dat ze diep vanbinnen het talent bezitten om goed te luisteren en inzichten met vrienden te delen, een informele maar diep vervullende intimiteit met anderen voelt voor hen als een roeping. Deze diepe manier van kijken naar therapie vernauwt de kloof tussen de professional en de leek als 'gids voor de ziel'.

Tijdens hun opleiding leren therapeuten dat gezond verstand niet altijd nuttig is bij het begeleiden van anderen. Een mensenleven is vol paradoxen en tegenstellingen. Opgeleide therapeuten zijn doorgaans goed in verborgen patronen opsporen, terwijl ongetrainde leken vaak eenvoudige logica gebruiken. Zo zag ik laatst een plaatselijke therapeut die op televisie mensen helpt om van hun angsten af te komen. Als eerste, zei ze, moet je je angst erkennen, pas dan kun je onderzoeken hoe je hem kunt verzachten. Dit is een basisstrategie van therapeuten, maar een niet-professionele therapeut zou het erkenningsgedeelte kunnen overslaan en meteen beginnen met geruststellen.

Het zou ideaal zijn als we in een therapeutische wereld leven waarin ieder gesprek en alle uitspraken, publiek en privé, bedoeld zijn als zorg voor de ziel. Mijn uiteindelijke doel is daarom om richtlijnen te schetsen voor een therapeutische manier van leven voor iedereen.

### **Anam Cara**

Als een niet-therapeut iemand in een lastige periode helpt, is hij – zoals de Ieren zeggen – een *anam cara*, een zielsvriend. Dit is geen doorsnee maar een speciale vriendschap, waarin de een de ander echt helpt en begeleidt. De meeste mensen hebben geen naam voor deze vorm van vriendschap. Het woord *psychotherapie*, in zijn diepere betekenis van 'zielzorg', komt heel dicht in de buurt, maar heeft tegenwoordig een te professionele connotatie en is niet van toepassing op de niet-opgeleide leken-therapeut.

Dit is een belangrijk punt voor de informele 'therapeut'. Wat je voor je vriend doet, gaat een stap verder dan alledaagse vriendschap. Het is een speciale relatie, waarin intimiteit en begeleiding een rol spelen. Je kunt het verschil merken tussen een gesprek over sport en reizen, en een uitwisseling over belangrijke relationele en loopbaankwesties. Dan ga je van een gewone vriendschap

naar *anam cara*. Je hebt een therapeutisch element toegevoegd dat duidelijk niet professioneel is, maar wel belangrijk.

Ongetwijfeld heeft een van je familieleden of vrienden je wel eens om hulp gevraagd bij een persoonlijk probleem. Hoe voelde dat? Ik vermoed dat je graag wilde helpen, maar niet goed wist wat je moest zeggen of doen. Waarschijnlijk deed je je best, maar ik zou je graag wat richtlijnen willen geven zodat je goed met dit soort situaties kunt omgaan.

In dit boek richt ik me vaak tot de professionele psychotherapeut, maar bijna alles wat ik zeg gaat ook op voor iedereen die een vriend of familielid wil helpen. Je hoeft alleen maar te beseffen dat je echt een therapeut bent, niet in professionele zin, maar evengoed een serieuze.

Het helpt als je in de basis weet hoe je goed kunt luisteren en spreken. Als professionele therapeut heb je waarschijnlijk een goede opleiding gehad, stage gelopen en ruime ervaring opgedaan. Toch kan het zijn dat je het gevoel hebt dat je met je benadering zingevingsvragen niet goed kunt beantwoorden. De spirituele dimensie lijkt buiten je expertise te liggen, maar de vragen komen wel op. Ik hoop dat je in dit boek zowel transcendentie als diepte zult vinden. We zullen de zoektocht naar zingeving en de manieren waarop geest en ziel op elkaar inwerken zeker gaan bespreken.

Ik maak regelmatig gebruik van een aantal van mijn favoriete bronnen. De *Tao Te Tjing* is een van de belangrijkste gidsen in mijn eigen leven. Ik vertrouw op zijn waardering voor paradoxen en niet-heldhaftig handelen. Ik raad je aan om een goede vertaling van deze alom gewaardeerde tekst te lezen terwijl je mijn boek leest. De volgende passage is typerend voor het boek:

Vandaar stelt de wijze zich achter bij anderen en komt zelf naar voren.

Hij maakt zich los van zichzelf en blijft zelf behouden.

Is het niet omdat hij niets eigens heeft?

Daarom juist kan het eigene worden vervuld

(*Tao Te Tjing*, Lao Tseu, Uitgeverij AnkhHermes, 2013)

Ook citeer ik C.G. Jung vaak. Terwijl ik dit boek schreef, herlas ik passages van Jung die ik al mijn hele leven lees en die vol inzichten staan. Ik raad je aan om ook hem te lezen, niet per se vanwege zijn psychologische aanpak, maar vanwege de diepte van zijn praktische kennis. Ten slotte haal ik James Hillman vaak aan, die een goede vriend van me was en die me een wereld aan inzichten heeft gebracht. Met een scherpe blik bezag hij de dingen vanuit een nieuw perspectief en daarom beschouw ik hem als een van onze grootste psychologische schrijvers. Ik beroep me ook op Carl Rogers en Irvin Yalom, vanwege hun humanistische benadering van zorg en vanwege de oprechtheid waarmee ze over hun eigen ervaringen als therapeut spreken. Ik sluit ieder hoofdstuk af met een gedicht en geef daarmee een nieuwe invalshoek waarmee je kunt reflecteren op de verschillende aspecten van het onderwerp.

In een tijd waarin de psychologie steeds verder opschuift naar de wetenschappelijke kant wil ik graag haar filosofische, artistieke en spirituele wortels terug onder de aandacht brengen. Ook wil ik laten zien dat we allemaal vaak psychotherapeuten zijn, vooral in de etymologische betekenis van de ziel – zielzorg – en elkaar eenvoudige hulp en steun geven. Als de wereld ooit behoefte heeft gehad aan goede therapeuten en therapeutisch goed onderlegde leken, dan is het wel nu.



Deel 1

# Het materiaal

Als je ouder wordt, het werk gedaan is en je je op het innerlijk leven richt, tja, als je dan niet weet waar het is of wat het is, zul je daar spijt van krijgen.

– Joseph Campbell (1988, p. 3)

Als we van gebeurtenissen verhalen maken, ontstaan thematiek, richting, emotie en inzicht. Therapie wil een verhaal scheppen en verhalen uit het leven gebruiken. Voeg hier dromen aan toe en je beschikt over het materiaal dat je nodig hebt om een glimp van de ziel op te kunnen vangen en met therapie voor de psyche – oftewel psychotherapie – te kunnen beginnen.