

MOEDERS KUNNEN NIET TAPDANSEN

Leesexemplaar

Hilde Libbrecht

Moeders kunnen niet tapdansen

Verhalen uit de psychotherapie

P E L C K M A N S

Laten we verhalen vertellen en onze cliënten helpen om van hun levens verhalen te maken om verder te dragen. Dat is wat we altijd hebben gedaan; het is wat we altijd zullen blijven doen. De managers en hun cijfers ... ach wat. Ze kunnen in het ergste geval de geldkraan sluiten. Maar verhalen, verhalen zijn niet te stuiten!

(uit *Verhalen dragen verder*)

De verhalen die hier worden gepubliceerd, zijn deels nieuw en deels een herwerking van columns die werden geschreven voor het *Tijdschrift Persoonsgerichte en Experiëntiele Psychotherapie*.

Inhoud

Inleiding: Van een mug een olifant ...	7
Een lekkende hartklep	11
Congruentie, een sociale handicap	13
In memoriam Freddy	16
Religieuze termen in psychotherapie. <i>Symptomen van een geloofscrisis?</i>	21
Credo, een geloofsbelijdenis	26
Een psychotherapeut op vakantie. <i>Tussen orde en chaos</i>	33
Een tweeluik over onvolmaaktheid	36
Tussen leiden en lijden. <i>Een tweeluik over ouderschap</i>	40
Het oordelen voorbij	45
Das Unheimliche. <i>Als wat vertrouwd is, vreemd wordt</i>	48
Volentje, veukentje, vargeltje. <i>Leven met de brokstukken na verkrachting</i>	52
Anekdoten over het innerlijke weten	57
Een honds bestaan. <i>Autobiografisch verhaal van een hechtingsstoornis</i>	61
Een appel en een banaan. <i>Een verhaal over zowat alles</i>	64
Het eerste gesprek	68

Jij bent een kiwi. <i>Over omgaan met verschil</i>	72
De casusbespreking. <i>Portret of zelfportret?</i>	76
Onzekerheid, een contactorgaan	82
Evidentie, een relativiteitstheorie	87
Vrouw zonder leven	91
The silence of the lambs. <i>De incongruentie van de hedendaagse cliëntgerichte psychotherapie</i>	95
De overpeinzing. <i>Een ode aan Virginia Woolf</i>	99
Openbare biecht	104
Verhalen dragen verder	109
‘Ik ween om schoonheid, in de knop gebroken...’ <i>Over de privatisering van de psychotherapie</i>	115
Psychotherapie in tijden van maakbaarheid. <i>Over transgenders, maagverkleiningen en beugels</i>	121
Transgenders, tweede couplet. <i>De ontbrekende sok. Een therapeut in transitie</i>	126
Rijker dan je denkt. <i>Het kleurrijke palet van de verboden gedachten</i>	131
Oud worden in tijden van Viagra	134
Corona, een aanstekelijke inspiratiebron. Een drieluik	138
Ik sta voor je deur. <i>Enkele gedachten over de dood</i>	149
Bij de uitgever	154
Dankwoord	157

Inleiding: Van een mug een olifant ...

Wat zal ik doen opdat u de inleiding zou lezen? Dat is best een stresserende vraag gegeven het feit dat ik inleidingen zelf meestal oversla. Dus ik weet heel goed wat het niet mag zijn: geen saaie opsomming van hoe ik ertoe gekomen ben om ..., geen al te precies overzicht van wat er in welk hoofdstuk zal worden gezegd.

Wat moet een inleiding dan wel zijn? Ik moet u, lezer, vertellen wat u te wachten staat. Een verzameling gedachten die zijn ontsproten uit het psychotherapeut zijn, en ruimer, uit het zijn. Het toelichten van de onderlinge samenhang van die schrijfsels. Die er is en ook niet is, tegelijk. Verhalen die vertrekken vanuit observaties – een anekdotische start zoals in ‘er was eens een meisje dat graag koekjes at’. Vervolgens wordt er van een mug een olifant gemaakt ... en terug. Het kleine wordt uitvergroot om iets duidelijk te maken. En wordt vervolgens weer gerelativeerd. Voor uw en mijn gemoedsrust.

Ik verklaar me nader. Een observerende geest observeert iets. Maar de geest is, behoudens zware ongelukken of ziektes, geen blanco lei. Hetgeen wordt opgemerkt, is bijgevolg reeds op voorhand in de geest aanwezig – waardoor het wordt opgemerkt. Onze menselijke geest jaagt voedsel na zoals een vleermuis dat doet. We speuren onze omgeving af met een radar die op zoek is naar wat we nodig hebben om verder te kunnen. In het geval van de vleermuis zijn dat insecten. In het geval van de menselijke geest zijn dat de kleine observaties die aansluiten bij gedachten-in-ontwikkeling. Daartoe vind ik de naam echolocatie ook zo toepasselijk: wat jou opvalt, zijn eigenlijk echo's van gedachten waardoor je te weten komt wat je al bijna wist. Of erdoor wordt tegengesproken. Dat kan ook. Bij een open geest toch ...

Wat dus een willekeurig samenraapsel lijkt – een soort window-shoppen in de wereld der gebeurtenissen en toevalligheden – is in feite een in het beste geval enigszins samenhangend netwerk van gedachten, hetgeen men met een groot woord een visie zou kunnen noemen. Het is evenwel met terugwerkende kracht dat ik de schrijfsels die hier gebundeld zijn, probeer onder te brengen onder enkele noemers en er een paar lijnen wil in aanstippen die u erin kunt terugvinden. Beseffend dat elke indeling een willekeurige keuze is, ben ik alvast verheugd dat ik me nooit op voorhand met dergelijk classificeren heb beziggehouden.

Een groot deel van de schrijfsels betreft – hoe kan het ook anders – mijn ontmoeting met de cliënt zelf. De belangrijkste bron van al wat wij weten over het functioneren van de menselijke geest, hebben wij te danken aan het vertrouwen dat we krijgen van zij die onze hulp inroepen. Mijn cliënten boden mij een bevoorrechte inblik in hun psychische strijd en waren allen zonder uitzondering graag bereid dat met u te delen. Het was hun uitdrukkelijke hoop dat ze daarmee voor anderen iets zouden kunnen betekenen. Een andere belangrijke bron inzake de vreemde kronkels van de psyche is de inblik in mijn eigen ziel, waar ik soms dingen observeer die misschien nooit te boek komen te staan. Doch ik zou de lezer niet geheel willen ontrieven van mijn minder edele gedachten en twijfels die mee bijdragen tot het uitgebreide repertorium van gedachten en gevoelens dat ons ter beschikking staat. Alleen een bewustzijn van het hele gamma aan mogelijkheden maakt onze keuzes tot ethische keuzes. En bovendien leest het smeüger. De minder edele kanten van de geest worden gelukkig ook vaak beschreven door de grote romanschrijvers die aldus onze eenzaamheid verzachten.

De keuze deze beide bronnen, cliënt en therapeut, hier samen in te leiden, is een heel bewuste en ethische keuze. De cliënt is mijn gelijke – niets menselijks is mij vreemd. Hoezeer we ook mogen verschillen in levensgeschiedenis, lijdensdruk, karakter, ... wanneer therapie een ware ontmoeting is, dwingt ze onverminderd respect af voor de geheel eigen weg die mensen zoeken door moeilijke omstandigheden heen en voelt de therapeut zich vaak een bevoor-

rechte getuige van het therapeutisch proces. Hoewel ze haar grenzen heeft, hou ik van de oude definitie van abnormaal gedrag zoals ze door de antipsychiatrie werd geformuleerd: abnormaal gedrag is een normale reactie op abnormale omstandigheden.

Dat die abnormale omstandigheden ook van maatschappelijke aard kunnen zijn, wordt in dit tijdsgewricht nog moeilijk erkend. Een derde bron van inspiratie zijn bijgevolg maatschappijkritische bedenkingen over hoe onze integriteit in de authentieke ontmoeting met de cliënt wordt aangetast door de verschuivingen in de geestelijke gezondheidszorg. De cliënt heeft weet van zichzelf. Ik ben niet de expert met de witte schort. Ik weiger mee te gaan in de druk van het evidence-based tijdperk om de cliënt afstandelijk te observeren, een label te geven en zo snel en efficiënt mogelijk symptomen te verdrijven zonder oog te hebben voor de restkwaliteit van diens leven. Maar onze managers gaan vaak wel mee in deze nieuwe trends. Zoals in de meeste sectoren hebben centralisatie en controle topzware organisaties afgeleverd. Steeds meer middelen gaan naar het management en naar overlegorganen allerhande die op zich weer gecoördineerd moeten worden ten koste van de directe hulpverlening. De wachtlijsten die aldus ontstaan, worden legitimatie voor het evolueren naar een soort oorlogsgeneeskunde: er is enkel nog de politieke wil om te investeren in de lichtgewonden die zo snel mogelijk weer kunnen worden ingezet aan het economisch front. In zwaargewonden wordt niet langer geïnvesteerd want die renderen niet meer. Allemaal gevaarlijk logisch wanneer de eerste bekommernis een economische is. De psychotherapeut wordt ertoe verleid mee te gaan in dat model: zij of hij krijgt een plaats onder de notabelen – erkenning en terugbetaling – maar de omstandigheden van de therapie worden voortaan door de politiek bepaald.

En dan wordt het de hoogste tijd om van de olifant weer een mug te maken. Om te kunnen zeggen ‘het is vreselijk, maar ach wat ...’ Want ook de psychotherapeut moet zich leren verhouden tot de harde werkelijkheid, moet blijven geloven in wat er echt toe doet en daarmee verdergaan. En ... het liefst ook wat gelukkig zijn.

Daartoe is het beschouwelijke – het wat met afstand en humor kunnen kijken naar de eigen strijd – het beste tegengif. De meer beschouwelijke gedachten over ons metier breng ik daarom onder in een filosofisch luik. In de hoop dat wij ons ambachtelijk gedachtegoed in leven kunnen houden totdat het weer het daglicht mag zien. Op de een of andere manier lijkt me dat een iets zinvoller burn-outbeleid dan de instructies van hogerhand om een appel te eten in plaats van chocolade en om tussen twee cliënten in even de benen te strekken...

Probeert u nu vooral niet te achterhalen welke vertelsels onder welke indeling vallen. Ik ben daar in geen geval tijdens het schrijven mee bezig geweest en heb ze nog eens goed door elkaar geschud opdat u ze, zoals bij een goede kok, zou beoordelen op hun onderlinge mix en niet op de afzonderlijke ingrediënten.

Zo, ik hoop het voor u niet te hebben verbrod door te nadrukkelijk open te leggen wat ik meestal juist met een laagje sneeuw bedek. En indien wel... dan had u maar de inleiding moeten overslaan...

Een lekkende hartklep

Gisteren vroeg ik me iets af.

Ik merkte dat een vriendin van me onbedoeld een stevige plaats aan het veroveren was in de kamers van mijn hart. Het is vaak in van die kleine anekdotische momenten dat men zoiets registreert. Het begin van houden van iemand, niet van grootse eigenschappen, maar juist van die kleine typische trekjes. Zo overviel het me gisteren aan de telefoon toen ze opbiechtte dat ze me twee dagen eerder een heel verhaal had laten doen waarvan ze had beweerd het nog niet te kennen, puur voor het plezier om het verhaal nog eens te horen. Geef toe, een vertederende biecht...

Ik verwonderde me er namelijk over hoe anders dat is dan wat ik voor cliënten voel. Zij horen thuis in de voorkamers van mijn hart. Ze tonen me, veel rechtstreekser dan mijn vrienden, hun kwetsbaarheden. Ze raken me, ontroeren me, maken me kwaad; ze tonen me alle hoeken van mijn emotioneel repertorium. En toch kan ik even later naar huis gaan en hen vergeten. Niets van mijn betrokkenheid was gespeeld, ik onderneem niets actief om hen uit mijn persoonlijk gevoelsleven te weren, maar ze blijven in de voorkamers van mijn hart, alsof het hun natuurlijke biotoop is.

Doorgaans toch. Af en toe, en gelukkig niet te vaak (maar gelukkig ook niet nooit), werkt mijn hartklep niet naar behoren, of niet zo automatisch als gewoonlijk, en neem ik een cliënt mee naar huis. Dat uit zich in de neiging tot of soms zelfs in het gedrag van het maken van kleine uitzonderingetjes. Een telefoonnummer geven, wat ik anders nooit doe, een klein geschenkje geven met nieuwjaar, een bemoedigend mailtje in het weekend...

De verwarring die dan bij mij ontstaat, is dat ik eigenlijk, door een cliënt ‘te graag’ te zien, ineens het gevoel krijg als mens vreselijk tekort te schieten. Er is zo veel dat ik dan zou willen geven, zo veel dat ik zou kunnen doen, en tegelijk zo’n eng en gierig kader waarbinnen ik iets kan doen. Uiteraard. Het vijftigminutengesprek eens-in-de-week hoort ook helemaal niet thuis in het domein van persoonlijke gevoelens die je voor iemand koestert.

Toch merk ik steevast tot mijn frustratie dat mijn samaritaanse zonden ook bij de cliënten verwarring teweegbrengen: ze creëren irreële verwachtingen, maken het gemis in het persoonlijke leven tastbaarder, maken de cliënt minder vrij om met negatieve gevoelens uit de hoek te komen. En zo word ik – tijdig teruggefloten door mijn eigen verstand, of bij ontstentenis daarvan door mijn collega’s op de teamvergadering – genoodzaakt om mijn overdadige gevoelens weer op stal te zetten en hun rol te beperken tot een plaats in de *tableaux vivants* van mijn zielenleven.

En toch zou ik het niet willen missen, zo’n ietwat eigenzinnige hartklep die tot lekken in staat is. Als ik niet meer zou voelen dat overbetrokkenheid voortdurend als een dief in de nacht op de loer ligt, waar zou mij dat dan laten? Ik kan het me niet goed voorstellen. Alleen denk ik dat ik dan beter een andere job kies.

Dat liep ik me zo af te vragen toen ik ter hoogte van de Beurs een bedelaar zag zitten. Hoewel ik meestal hopen onderbouwde theorieën heb over wanneer aan wie al dan niet wat te geven, besloot ik voor een ogenblik deze opzij te schuiven, en mikte welgezend een euro in zijn hoed. Zo eenvoudig kan geven ook soms zijn...

Congruentie, een sociale handicap

Anders nog dan mensen die van hun hobby hun beroep kunnen maken, heb ik soms het gevoel dat ik mijn sociale handicap ten brode heb gemaakt. Vandaag moest ik terug aan de slag na een lange vakantieonderbreking die me meestal, meer nog dan anders, wat filosofisch stemt ten aanzien van mijn job als psychotherapeut.

Het toeval wou dat ik eerst nog naar de kapper moest. Het feit dat ik doorgaans wel kan genieten van dat gewoel aan mijn hoofd, neemt niet weg dat het een van de plekken is waar ik het sterkst geconfronteerd word met wat ik soms als mijn sociale handicap beschouw. Ik heb het gevoel er een heel andere wereld te betreden waarin ik me weliswaar min of meer heb leren te gedragen, maar waar ik eigenlijk nog steeds de regels niet van snap.

De jongedame die de verantwoordelijkheid voor mijn haartooi kreeg toegewezen, stond voortdurend mee te zingen en te zwenken op elk nummer op de achtergrond die daardoor voorgrond werd. Ze stond zo hups te wieken en te zwaaien dat ik me afwisselend zorgen maakte over of ze nog wel recht kon knippen in die omstandigheden, dan weer verwachtte dat ik straks vast als een trendy retro versie van mezelf zou buiten wandelen. Dat laatste viel nogal tegen. Ik zag er hooguit anderhalf jaar jonger uit, meer niet.

Van binnen echter voelde ik me dertig jaar jonger. De zelfzekerheid en de flair waarmee de dames van het kapsalon hun onderlinge grappen wisselden, het complete ontbreken van het voor mij evidente, onzekere elkaar aftasten, het 'daar' stellen en niet zoeken, maken dat ik op de een of andere manier in het niets verzink. Ik hoorde mezelf nog krampachtig bedenken dat al mijn gefilosofeer aan hen voorbijgaat en dat de simplen van ziel toch vast ook veel

zullen missen. Mijn arrogante defensie ging evenwel aan flarden toen de madam van het kapsalon mij ineens een knipoog gaf en ik daarbij een kinderlijk afhankelijke opluchting voelde: voorlopig was ik nog niet uit haar gratie getuimeld. Maar de mogelijkheid ervan bleef een voor mij bijna tastbaar gegeven.

Hetzelfde gevoel bekruipt me soms in een of andere tearoom of taverne. Ik kan een groots boek zitten lezen en me best bevredigd voelen met waar mijn leven tot dusver over gaat, maar als de kordate dienstster wraak neemt door mij te bedienen zonder me veel bekijks te gunnen of net iets te lang aarzelt en nog een paar flarden met iemand anders wisselt vooraleer ze zich node naar me toewendt, ben ik niets. Omgekeerd kan ik kinderlijke dankbaarheid voelen wanneer een dienstster met eenzelfde uitstraling van onafhankelijkheid of wat het ook zij, mij onverwacht een warme glimlach schenkt. Hoe doen ze het toch, die naturel waarmee ze zich neerplaatsen: 'Ik ben er!' Ik kan er wel eens afgunstig op zijn, maar weet dat ik zelf nooit verder zal komen dan een stuntelig: 'Ik ben er misschien bijna...'

Dan denk ik, eigenlijk is er niet zoveel veranderd. Eigenlijk ben ik nog net diezelfde puber die enigszins blijft staren op hoe het moet. Gelukkig heeft sinds lang de bange onzekerheid die er destijds bij hoorde, plaatsgemaakt voor een licht geamuseerde zelfobservatie, maar het gevoel een halve analfabeet te zijn in het sociale alfabet is gebleven.

Het doet me beseffen hoezeer ik me als een vis in het water voel in de sociale omgang van mijn gesprekskamer waar zowat iedereen onmiddellijk probeert te zeggen waar het werkelijk over gaat, of tenminste heel hard probeert te verzwijgen waar het werkelijk over gaat. Dan valt er toch een pak van mij af als we ineens al die omwegen en dat sociaal hiërarchische spel kunnen overslaan. In de wereld die gaat over gevoelens en gedachten voel ik me thuis. Dat andere gaat aan mij voorbij en ik verdenk iedereen die het oppervlakkige sociale contact hekelt stiekem van dezelfde handicap. Ongelukkig ben ik er niet door. Ik heb niet het gevoel dat ik iets mis. Maar als ik weer eens zie hoe diezelfde vrouw die hier net nog als

een hoopje ellende zat te wenen, van achter haar toonbank die modern uitgedoste dame of gewichtige meneer net ietsje langer laat wachten om haar ene nagel nog even te inspecteren, dan zucht ik weer bewonderend: 'Ik zal het nooit kunnen.'

In memoriam Freddy

Het was een van de terloopse mededelingen op de teamvergadering een tweetal weken geleden: Freddy, die sinds jaar en dag bekend was in het centrum, was dood aangetroffen in zijn studio. Tegen de tijd dat ze hem vonden, bleek hij al een viertal maanden te zijn overleden. Niemand had hem gemist. Ik bedacht dat het een van de vele dingen was die hij niet heeft mogen meemaken in dit leven: te worden gemist...

Vele jaren geleden had ik mijn traject met hem stopgezet, na vier jaar. Vier jaar van zijn miserabele leven had ik aan zijn zij meegemaakt. Ik was moe, ik herinner het me alsof het gisteren was. Ik heb noodgedwongen zijn naam veranderd om deontologische redenen. Maar dat doe ik met grote tegenzin, want anonimiteit was al zijn hele leven zijn deel en ik had het voor dit laatste eerbetoon anders gewild.

Ik werkte sinds een half jaar in het Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg en de begeleiding van ex-gevangenen behoorde willens nillens tot mijn taak. Zelf ben ik iets te narcistisch voor dit soort werk. Ik heb erg veel bewondering voor mijn collega's die erin volharden. Het is meestal erg hard werken voor een moeizame vooruitgang. En zelfs dat was met iemand als Freddy niet evident.

Wie was hij? Als je ooit met daders hebt gewerkt, zijn de verhalen je genoegzaam bekend: mishandeling thuis, sporen van slagen en het uitdoven van sigaretten op zijn huid, een hele reeks instellingen, even bij een tante die vervolgens stierf. En dan de Grote Naam die steeds in de verhalen van velen terugkwam: 'Vrij en Vrolijk', een tehuis dat niet had misstaan in de boeken van Charles Dickens.