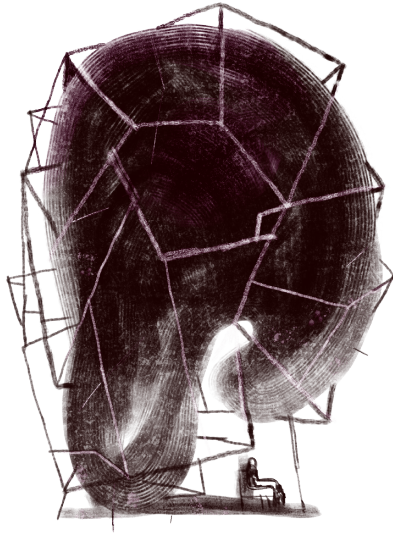


**ELS HEENE**

*met illustraties van Randall Casaer*



# BINNENIN BEGINNEN

*Waargebeurde verhalen  
over wat therapie met je doet*

Manteau



Voorwoord door Raf Walschaerts 6  
Inleiding 8

---

CELESTE 17

ANTON 25

ANITA 33

WILLEM 41

CLAUDE 50

ROOS 56

VICTOR 64

MICHEL 71

MILDRED 79

MAAIKE EN MARTIN 89

JULIA 100

ANDRES 108

PIETJE 119

---

Slot 126  
Dankwoord 136  
Literatuur 140

# VOORWOORD

---

De laatste dagen voortdurend dit boek.  
Over kijken.  
Naar mensen dan.  
En hoe je dat doet.  
Kijken met niet-aflatende verwondering, las ik.  
Fascinatie voor een wezen dat in elke gedachte, elke handeling, elke droom veroordeeld is tot mens-zijn.  
Kijken hoe het struikelt. Hoe het vaker wél dan niet weer opstaat.  
Hoe gelukkig het is en lacht. Hoe het hartstochtelijk kan huilen. Hoe het eindig is.  
Kijken zonder te vinden van ('vinden van' rijmt slecht op niet-aflatende verwondering).

Wat ik ook las: fluisteren. Bijna steels, onopvallend fluisteren. Eén goedgekozen woord, één zin die ver belooft te dragen, één vraag, bijna banaal in haar eenvoud, zachtjes ontwrichtend. Net als dat jongetje op dat overvolle plein dat onbeschaamd schreeuwt dat de keizer geen kleren draagt... maar dan stil, zonder misbaar. Meer suggestie nog dan woord. Opdat de keizer zélf mag zien dat hij bloot is. Meer nog: dat élke keizer bloot is.

Vanochtend het zekere voor het onzekere genomen en zelf ook de test gedaan. De spiegel hing nog exact waar ik hem vorige keer achtergelaten had. Voorbij mijn weerbarstig kapsel gekeken, voorbij mijn stoppelbaard, voorbij de groevende rimpels rond mijn ogen... tot ik zelf in beeld verscheen. En inderdaad... geen twijfel mogelijk: bloot! Bloot als een pasgeboren baby! Ik moest er warempel om glimlachen. En daar moest ik dan op mijn beurt óók weer om glimlachen, om die constatacie dat ik moest glimlachen. Omdat ik namelijk helemaal niet verwacht had te moeten glimlachen. Toch was dat wel degelijk wat er gebeurde: ik glimlachte naar mij. Pretlichtjes in de ogen zelfs.

Wat een goed boek zeg!

*Raf Walschaerts*

## **INLEIDING**

---

*What mental health needs is more sunlight,  
more candor, more unashamed conversation.*

– Glenn Close

Ik doe iets met mensen, en mensen doen iets met mij. Ik doe mijn werk als therapeut<sup>1</sup> ondertussen ruim twintig jaar, en dat bestaat er vooral in om te praten met en te luisteren naar mensen. Mensen die klachten ervaren, in hun hoofd verdwalen, te veel voelen, te weinig voelen, eenzaam zijn, iets ergs hebben meegemaakt, twijfelen aan zichzelf of het leven even niet meer zien zitten. Soms doet het mens-zijn gewoon pijn. Het moment waarop men hulp zoekt, heeft niet zozeer te maken met de ernst van de klachten, als wel met het feit dat ze op dat moment hun overzicht kwijt zijn. We zijn als mensen gewoontedieren met een gigantisch leervermogen én de mogelijkheid om, als het ware van buiten onszelf, naar ons eigen leven te kijken. We reageren dus niet alleen op een bepaalde gebeurtenis, maar kunnen tegelijkertijd op die reactie reflecteren. Zodra we dit vermogen kwijtraken, loopt het vaak mis. Dan vallen we terug op stereotiepe reactiepatronen van vechten, vluchten of bevroren. En zonder het te beseffen veroorzaken we vervolgens zelf wat we proberen te voorkomen. We raken verstrikt in onze eigen 'levensvallen'.

Verhalen over therapie kunnen misleidend zijn, omdat ze soms suggereren dat alle onderdelen in de juiste volgorde in elkaar passen en op die manier alles opgelost wordt. De therapeut, als held van het verhaal, zorgt er dan voor dat de nodige inzichten op deskundige wijze worden aangereikt, om vervolgens onder luid applaus het podium te verlaten. FOUT. Er is geen podium, soms wel applaus, maar ook momenten van stilstand, frustraties en twijfels: pakken we het samen wel op de goede manier aan? En de therapeut kan proberen om obstakels voor groei weg te nemen, maar niet de wens om te groeien wakker roepen. Die is er wel of niet. En daar wordt naar geluisterd. Of niet. En de held van het verhaal is de cliënt zelf. Maar de therapeut reist mee en probeert de cliënt terug in zijn of haar kracht te zetten, om vervolgens samen de richting en route te bepalen.

---

1. Ik werk in een ambulante GGZ-praktijk in Nederland, Mentaal Beter, op verschillende locaties in Zeeland.

Therapie is geen wondermiddel, maar wat is het dan wel? Voor mij is het in de eerste plaats een *ont-moeting*. Als twee mensen in eenzelfde kamer zich echt aan elkaar laten zien, ontstaat er een authentieke band. Dat maakt dat de vertrouwensrelatie een van de meest genezende aspecten van de therapie kan zijn. Geen enkele therapie kan slagen als de cliënt zich niet blootgeeft. En dat laatste gebeurt alleen als de therapeut zelf authentiek en open is, werkt aan de wederkerigheid en aansluit bij de werkelijkheid van de cliënt. En als de cliënt zich gezien en gehoord voelt, ontstaat er de vrijheid om eigen doelen te kiezen en daarnaar toe te werken.

De vertrouwensrelatie is een noodzakelijke, maar geen voldoende voorwaarde. Er is meer nodig, uitgaand van *twee soorten deskundigheid*: als therapeut heb je een wetenschappelijke basis en kennis van modellen, theorie en behandelrichtlijnen nodig, maar de cliënt gaat uit van een unieke ervaringsdeskundigheid. De meeste cliënten hebben geen eenduidige, onomwonden klachten. En ook klachten die op het eerste gezicht eenduidig lijken, hoeven dit niet te zijn. Dat maakt het ook elke keer anders. Er bestaat niet zoiets als één advies dat voor iedereen geldt. Want ieder individu heeft een andere innerlijke wereld en elke prikkel heeft voor ieder individu een andere betekenis.

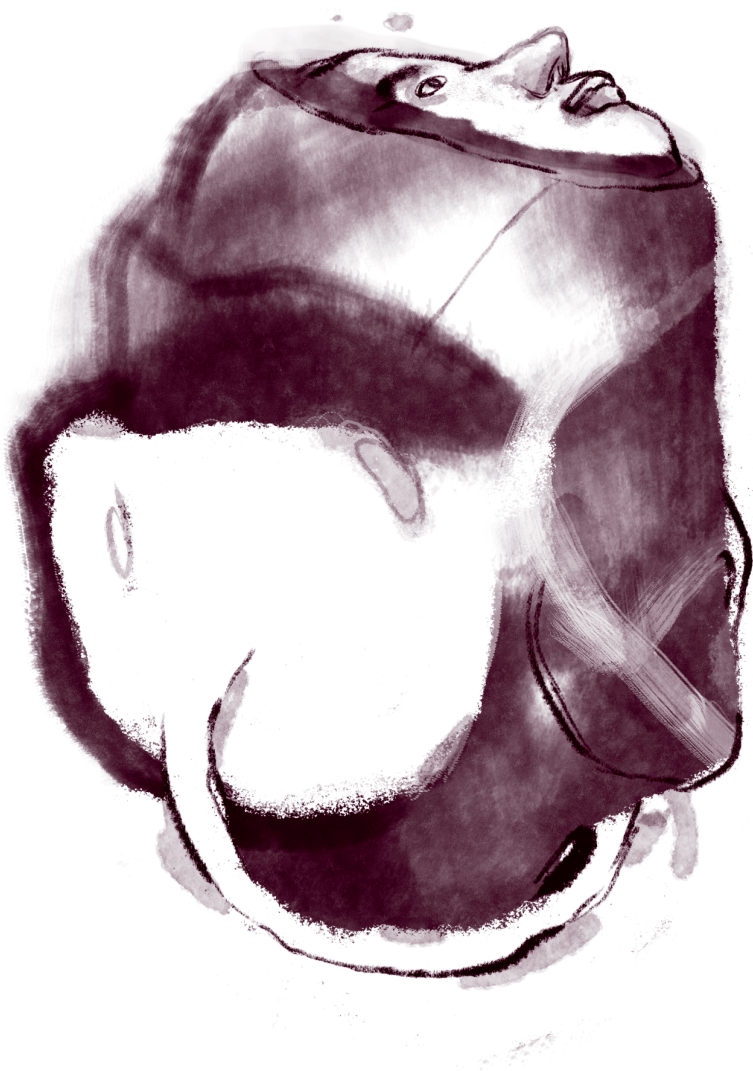
Therapie begint pas echt als een cliënt bereid is om *verantwoordelijkheid* te nemen voor zijn problemen. Als men zich vastbijt in de gedachte dat de oorzaak van problemen volledig buiten zichzelf ligt, verandert er namelijk niet zoveel. Dan zijn we in principe nog niet gestart. Als therapeut kun je vragen stellen die dit proces bevorderen, maar het is de cliënt die het werk moet doen. Vroeg of laat vertonen zich patronen die hen ook gegijzeld houden in andere relaties. Wat is het effect van hun gedrag op mij, en omgekeerd? Op die manier probeer ik hun persoonlijke stijl neer te zetten, zonder die te diskwalificeren. Hoe meer ze over zichzelf te weten komen, hoe kleiner de kans dat ze passieve slachtoffers worden.



Therapie is het feest van de (h)erkenning, vanuit *een gedeelde kwetsbaarheid*: we zitten allemaal in hetzelfde schuitje en we moeten het ermee doen. Niemand ervaart alleen de opgewekte kanten van het leven. We krijgen allemaal onvermijdelijk te maken met schaduwkanten zoals angst, teleurstelling, verlies, ouder worden, eenzaamheid, keuzestress, uitputting, somberheid en betekenisloosheid. Soms lukt het even om al onze zorgen, angsten, mitsen en maren los te laten. Dankzij ons eindeloze vermogen om te evolueren. Op zoek naar om het even wat we zoeken.

Cliënten gaan in therapie met een hulpvraag, meestal vanwege een onderliggende *innerlijke strijd*. En ze willen graag meer controle. Maar die krijgen ze niet, of toch niet zoals ze aanvankelijk verwachten. Het is mijn doel om hun hulpvraag serieus te nemen en hen dus ook uit te dagen. Daarvoor is geborgenheid maar ook wrijving nodig. En dan ontstaat de dans. Het is een unieke dynamiek van toenaderings-, afweer- en vermijdingsgedrag. Cliënten worden beschermd, ook tegen zichzelf. En ik wil hun leren voelen zonder enige behoefte aan een resultaat. Met nieuwe vragen, die minstens even interessant zijn als antwoorden. Tot ze het punt bereikt hebben waarop ze zelf kunnen doen wat ze op dat moment willen doen.

En waarom ben ik eigenlijk zelf psychotherapeut geworden? Wat was *mijn* innerlijke strijd? Het risicoloze antwoord is dat ik graag mensen wilde helpen. En dat klopt ook. Dat antwoord ligt echter zo voor de hand dat het weinig toevoegt. En ik kan maar moeilijk schrijven over authenticiteit als ik dit zelf niet laat zien. Ik voelde me, al van kleins af aan, aangetrokken tot complexiteit en gelaagdheid. Ik werd thuis eerder beschermd opgevoed en dat benauwde me soms. Ik ging dus op zoek naar ontsnappingsroutes, vaak in de grijze randgebieden van de maatschappij. En ik ontdekte twee van mijn overlevingsmechanismen op momenten dat ik me niet begrepen voelde: boeken lezen en mensen bestuderen, soms tegelijkertijd. Ik zag patronen in, maar ook discrepanties tussen wat mensen vertelden en deden. En ondertussen nam ik dankbaar het beeld in ontvangst dat anderen van mij vormden.



Ik leerde op de juiste manieren aanwezig zijn en probeerde me daar meestal aan te houden. Tot ik dat niet langer volhield, en vervolgens net het omgekeerde deed. Het te veel bezig zijn met de noden van anderen zorgde ervoor dat ik wegbleef van bepaalde thema's in mijn eigen leven. In die context ben ik gaan schrijven. Over mezelf, maar ook over anderen en het beeld dat ik van hen vormde. In schrijven ben ik het eerlijkst. Het roept een gevoel van vernieuwing op, omdat ik verschillende werelden kan samenbrengen en ze laat versmelten tot één geheel.

We zijn trouwens allemaal *betekeniszoekers*. Onze verhalen geven betekenis aan de wereld en aan gebeurtenissen. Want we vertellen elkaar wat we gezien, gedacht, gevoeld en gedaan hebben. Dit delen kan ons dichter bij elkaar brengen, waardoor we misschien minder zullen oordelen en meer empathie ervaren. En we geven onszelf ook zin op die manier. De klinische praktijk en dus ook het leven zit bovendien boordevol verhalen die alles hebben van fictie: ze zijn spannend, verdrietig en opwindend. Het zou dus zonde zijn om die verloren te laten gaan.

Hierna volgt een reeks waargebeurde verhalen, rechtstreeks uit het leven gegrepen. Ze gaan over angsten, wensen, verlangens en heel intieme gebeurtenissen. Met zaken die elders onuitspreekbaar of toegedeekt waren. Sommige hoofdstukken werden wellicht ook met dezelfde thema's in andere levens geschreven. Het werden geen gedetailleerde behandelingen van begin tot eind. Eerder een beknopte samensmelting van momenten, indrukken en wendingen, geprikkeld door de praktijk. Ontstaan binnenin de therapiekamer en de therapeutische relatie, in een welbepaalde sfeer van intense emoties, zowel bij de cliënt als bij mezelf.

Niemand is herkenbaar of zonder toestemming in dit boek terechtgekomen. Cliënten vonden het bijzonder dat hun verhaal hierdoor nog meer betekenis kreeg. In de verhalen geef ik bovendien af en toe ook inkijk in mezelf en mijn innerlijke gesprek op dat moment. En ik pleit

voor een trage lezing. Neem de tijd. Stop even. Sla het boek dicht als je ergens over wilt nadenken. Reageer op wat je aandacht trekt. En keer pas terug als je opnieuw zin hebt om te lezen. Want als je openstaat voor het onverwachte, blijft het leven verrassend.

En niets is trouwens wat het op het eerste gezicht lijkt, wat maakt dat dit beroep zeer goed past bij wie ik ben en wat ik graag doe. Ik beschouw het als een persoonlijke opdracht om mensen meer inzicht in zichzelf te laten krijgen, als een soort van ontwaken, ook voor mezelf. En het is een betoverende onderneming om van het heden naar het verleden en omgekeerd te mogen slingeren, zoekend naar aanwijzingen die op dat moment belangrijk zijn. En ik voel me bevoorrecht omdat ik aan de zijlijn mag meedenken met Mooie Moe-dige Mensen, die ook mij altijd spiegelen tijdens hun zoektocht.

Het was de bedoeling om een leesbaar boek te brengen, zonder ingewikkelde vaktermen of een uitgebreide literatuurstudie. Literatuur heeft mij uiteraard veel inzichten gegeven. Mijn visie is niet heilig en is ontleend aan verschillende denkrichtingen. En op onzekere momenten ging ik bewust op zoek naar de aanstekelijke moed en inspiratie van dappere vernieuwers. Irvin D. Yalom, Esther Perel en Joseph Campbell. Maar ook Martin Appelo, Matthias Berking, Clarissa Pinkola Estés, Anton Hafkenscheid, Steven Hayes, Sue Johnson, Paul Rijnders, Peter Rober, Frank Tallis, Paulette Van Oost, Paul Verhaeghe en Jeffrey Young. Dan zaten ze, kritisch spiegelend, tegenover me. Maar ze stelden me ook gerust, af en toe fluisterend in mijn oor.

Hoe langer ik dit werk doe, hoe fijner het is om ‘het’ niet te weten. Maar wat ik wel weet, is dat we een levenshouding kunnen kiezen en bewuster bepalen waarop we onze aandacht willen richten en waarover we verwonderd willen blijven. Therapie gaat over het stimuleren van hoop en inzicht. Tussen de onmogelijkheid nu en de mogelijkheid later ligt telkens een uniek behandelplan. Met vallen en opstaan. Vanuit een nieuw perspectief. Dat is volgens mij de enige mogelijke basis om goede zorg te verlenen. Met voor alles een tijd en een plaats.

Niets is wat het lijkt en ik weet 'het' gelukkig niet, maar ik vind wel dat ik de mooiste job van de wereld heb. En dat verbondenheid op sommige momenten het enige is wat telt, en het fantastisch is om dan de energie te voelen stromen.

© 2022 Uitgeverij Manteau / Standaard Uitgeverij nv,  
Franklin Rooseveltplaats 12, B-2060 Antwerpen en Els Heene

www.standaarduitgeverij.be  
info@standaarduitgeverij.be

Vertegenwoordiging in Nederland:  
New Book Collective, Utrecht  
www.newbookcollective.com

**ILLUSTRATIES**

Randall Casaer

**OMSLAGONTWERP & OPMAAK BINNENWERK**

Leen Depooter

**AUTEURSPORTRET**

Thomas Sweertvaegher

---

Eerste druk februari 2022

ISBN 978 90 223 3857 5

D/2022/0034/27

NUR 740/860

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeleevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.