



Mia Leijssen

Gids voor gesprekstherapie

Boom

JUBILEUM-EDITIE
met een nieuw voor- en na-
woord van de auteur

Gids voor gesprekstherapie

Mia Leijssen

Gids voor gesprekstherapie

Eerste druk, eerste oplage, 1995
Eerste druk, tweede oplage, 1996
Tweede lichtgewijzigde druk, eerste oplage, 1999
Tweede druk, tweede oplage, 2001
Tweede druk, derde oplage, 2003
Tweede druk, vierde oplage, 2005
Tweede druk, vijfde oplage, 2006
Derde druk, jubileum-editie, 2025

© Mia Leijssen, 1995

De Tijdstroom is een imprint van Koninklijke Boom uitgevers

Uitgegeven door Boom
Prinsengracht 747-751
1017 JX Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting pro (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-pro.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van de illustraties en de artikelen volgens wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Verzorging omslag: Michiel van Kleef, Schoon ontwerp
Verzorging voor- en nawerk jubileum-editie: Sandra van Wingerden, Buro van Erkelens

ISBN 9789024469819
NUR 713

www.boom.nl

Inhoud

Voorwoord	I
Inleiding	7
1 Het eerste gesprek	13
Informatie inwinnen	21
Informatie geven	28
Literatuur	33
2 Een therapeutische relatie	34
Echtheid	35
Empathie	47
Onvoorwaardelijk respect	63
Besluit: echtheid, empathie, respect	71
Literatuur	72
3 Emoties in therapie	73
Angst	75
Kwaadheid	87
Verdriet	100
Liefde	109
Afwezigheid van emoties	118
Besluit: emoties	129
Literatuur	130
4 Een innerlijke relatie	131
Ontwikkeling van een gezonde innerlijke relatie	135
Het focusingproces	146
Dromen en zingeving	170
Besluit: een innerlijke relatie	193
Literatuur	194

5 Beëindiging van de therapie	196
Wanneer	197
Reactie van de cliënt	201
Werkwijze in het beëindigingsproces	208
Het beëindigingsproces voor de therapeut	218
Literatuur	220
6 De persoon achter de therapeut. Epiloog	221
Clïentgerichte therapie en eigen persoonlijkheid	221
Adviezen bij opleidingskeuze	224
Tips en valkuilen vanuit richtingen	226
Invloed op therapierichting op persoonlijke evolutie	227
Personalia	231
Nawoord, 30 jaar verder	V

Voorwoord

- Taal Als kind ervaar je veel sensaties. Aanvankelijk ben je geheel afhankelijk van tegemoetkomende anderen en gebeurt de communicatie voornamelijk via non-verbale interacties. Tijdens je verdere ontwikkeling draagt het typisch menselijke vermogen om te spreken bij tot je bewustwording van wat er in je binnen- en buitenwereld gebeurt. Taal verruimt je capaciteit om te communiceren en grip te krijgen op de werkelijkheid. Juiste woorden brengen klaarheid in vage gewaarwordingen, scheppen orde in chaotische belevingen, helpen om gedachten verder in vele nuances uit te drukken. Op hun best dragen woorden de beleving van de betrokkenen vooruit, scheppen ze verbinding, herstellen ze wat eerder misliep, openen ze nieuwe horizonten, vormen ze een brug naar verder leven met meer zin en betekenis. In gesprekstherapie is taal cruciaal omdat woorden hier het instrument zijn waarmee je uitdrukking geeft aan zoveel dat je eerder niet kon zeggen, wat je omgeving vaak verkeerd ‘vertaalt’, soms met dooddoeners onderdrukt en met bepaalde tussenwoorden in vraag stelt of bekritiseert. Begrippen riskeren ook hun verbinding met het veranderende leven te verliezen wanneer tijdelijke waarheden in vaste vorm gebeiteld zijn. Taal werkt vervreemdend wanneer de verwoording je verder weg brengt van je beleving. Gesprekstherapie biedt een andere context waarin gebeurtenissen uit het verleden niet benaderd worden als statische realiteiten of feiten, wel als processen waarin beweging kan komen vanuit nieuwe interacties in het hier en nu.
- Houvast *Gids voor gesprekstherapie* blijkt al dertig jaar houvast te geven aan mensen die hun weg zoeken in het complexe landschap van therapie en hulpverlening. Aan de oorspronkelijke versie van 1995 is in al die jaren nauwelijks iets veranderd. Wanneer ik de verschillende hoofdstukken nu doorneem, zou het mogelijk zijn om vanuit mijn toegenomen kennis en ervaring te sleutelen aan de inhoud. Ik weersta echter aan die verleiding. De eenvoud waarmee ik destijds na vijftien jaar praktijkervaring centrale topics uiteenzette, heeft nog steeds het voordeel dat de lezer stap voor stap meegenomen wordt in een rijke wereld zonder belast te worden met te veel gespecialiseerde bagage. Wel maak ik nu de keuze om de oorspronkelijke versie te laten voorafgaan door een voorwoord en volgt er aan het einde nog een nawoord. In die twee toegevoegde stukken deel ik enkele reflecties vanuit mijn verruimd en verdiept perspectief.

- Evidence-based Wetenschappelijke eisen hebben er in de voorbije decennia toe geleid dat aantoonbare effecten bepalen welke therapeutische werkwijzen een plek krijgen in academische milieus en erkenning genieten. Persoonlijk kijk ik graag ruimer dan wat de heersende ‘evidence based’ cultuur aanbeveelt. Tegelijk ben ik blij dat *Gids voor gesprekstherapie* de tand des tijds goed doorstaan heeft en dat ik met gerust hart en fierheid mag zeggen: wetenschappelijk onderzoek heeft herhaaldelijk bewezen dat het ten volle beantwoordt aan hedendaagse kwaliteitsnormen.
- Aanwezig zijn De therapeutische relatie, het kroonjuweel van de Humanistische psychotherapie-stroming, heeft ondertussen als empirisch ondersteunde werkbare factor weerklank gevonden ver buiten deze specifieke benadering. De uitzonderlijke waarde van echt aanwezig zijn en respectvol verbinding maken met kwetsbare medemensen, de kunst van diepgaand luisteren en opmerken hoe communicatie veelzijdig is en uit meerdere lagen bestaat, het belang van niet voortijdig oordelen maar je ook niet laten misleiden ... zijn noodzakelijke sleutels en voedende bestaansgrond voor elk relationeel aanbod dat bedoeld is om het leven van mensen optimale kansen te geven. Ik vat de cruciale interpersoonlijke dynamiek graag samen als: er is menselijke aanwezigheid nodig om jezelf te ontdekken en te ontwikkelen; om verloren stukken van jezelf te hervinden, te herstellen en te helen; om ondraaglijk lijden te doorstaan; om jezelf gesteund en gedragen te weten bij kleine en grote transformaties die kenmerkend zijn voor een menselijke levensloop. Nauwlettend luisteren is essentieel om aansluiting te vinden bij wat iemand echt nodig heeft en wat op dat moment de juiste voeding is die overeenkomt met iemands natuur. Zelfs als je van nature gezegend bent met een gezond aanvoelen van wat ‘klopt’ en je doorgaans een goede balans afstand-nabijheid vindt, zal het verdiepen van je zelfkennis en het oefenen met hulpverlenende vaardigheden je een ruimer bereik geven in hoe je als mens en therapeut kunt omgaan met het leven.
- Positieve insteek Sommige thema’s die in *Gids voor gesprekstherapie* aanwezig zijn, kregen de voorbije decennia een sterkere profilering. Zo verheugt het mij dat de Positieve psychologie vanaf begin eenentwintigste eeuw veel meer aandacht kreeg. Ik vertaal deze positieve insteek graag als: loskomen van je fixatie op probleemkanten en oog hebben voor hoe een concrete situatie ook mogelijkheden inhoudt. Een positieve kijk betekent niet “alles is goed”. Het betekent wel dat je niet blijft steken in de moeilijkheden, dat je die ervaringen gebruikt als aanzet en opstap om ongekende kwaliteiten te actualiseren en nieuwe levensgebieden te verkennen. Crisismomenten kunnen momenten van waarheid worden. Wanneer je bij obstakels op je weg je moed en je hoop niet verliest, kunnen net daar veranderingsmomenten oplichten die leiden naar onvoorziene uitwegen en creatieve oplossingen. Andere loten uit de humanistische stam, waaronder werken met emoties en het cultiveren van een innerlijke relatie, alsook de existentiële benadering, zijn ondertussen uitgegroeid tot stevige takken met eigen benamingen. In het nawoord zal ik die verdere ontwikkelingen nog toelichten.

Zin-beleving Therapie en hulpverlening zijn tevens momenten van ‘zin-beleving’: de lijfelijk doorvoelde ervaring dat er iets gebeurt dat er toe doet, dat je kan raken tot in je diepste wezen. Dat verschilt van ‘zin-geving’ die soms van buiten aangepraat is en hoofdzakelijk op cognitief niveau betekenis- en verklaringen biedt. Een zoektocht naar zin impliceert open ruimte voor het vele dat je ‘niet weet’ als mens en evenmin als grondig geschoolde therapeut. Tegelijk mag je vertrouwen dat de oprechte inzet van je deskundige medemenselijkheid voldoende is om bij te dragen aan het best mogelijke in de gegeven situatie. Zo hoop en wens ik dat *Gids voor gesprekstherapie* je op weg mag zetten naar je eigen doorleefde zinnige ervaringen.

Mia Leijssen, september 2024

Inleiding

Wetenschap van de praktijk

In de afgelopen vijftien jaar van mijn werk als opleidster en supervisor van gesprekstherapeuten ben ik herhaaldelijk geconfronteerd geworden met vragen vanuit de praktijk van de psychotherapie. Voortreffelijke theoretische handboeken stillen blijkbaar niet de honger waarmee practici zoeken naar enig houvast bij de vele moeilijkheden in hun dagelijks werk. Ik heb het geluk gehad dat mijn therapeutisch werk gecombineerd was met een onderwijsopdracht, waardoor ik voortdurend gedwongen werd tot grondige reflectie op mijn doen en laten. Het heeft mij gestimuleerd om veel materiaal te verzamelen en te bestuderen. Daaruit is een soort wetenschap van de praktijk gegroeid die ik graag wil delen met collega's, met therapeuten in opleiding en ook met geïnteresseerde leken of personen die overwegen om in gesprekstherapie te gaan. Dit boek wil als een gids wegen tonen die in gesprekstherapie kunnen bewandeld worden, het wil waarschuwen voor struikelblokken en valkuilen die er bij zo'n onderneming aanwezig zijn en het wil steun geven bij de verwickelingen waarmee zo'n intens gebeuren onvermijdelijk gepaard gaat.

Professionele relatie

Gesprekstherapie kan soms gebruik maken van wat latent aanwezig is in de gewone menselijke relaties. Toch is de therapeutische relatie geen gewone relatie, maar een professionele relatie die zich onderscheidt van andere relaties door een specifieke rolverdeling en door regels en grenzen waarmee de sociale omgang tussen beide partijen bepaald wordt. Als de therapeut de verantwoordelijkheid neemt om het professionele karakter van de relatie te bewaken, is dat geen manifestatie van macht, dominantie of ongelijkwaardigheid, maar een uiting van diep respect voor de andere persoon en diens groeiproces. De relatie wordt er niet noodzakelijk onpersoonlijker of koeler door; intimiteit en heftige gevoelens maken regelmatig deel uit van de interactie tussen therapeut en cliënt.

Eerste gesprek

Het eerste hoofdstuk van dit boek illustreert onmiddellijk hoe de therapeut van bij de aanvang van de gesprekstherapie op ondubbelzinnige wijze aan de cliënt te kennen geeft waarin hun relatie verschilt van andere relaties. De cliënt krijgt een ervaring aangeboden van 'hoe spreken over zijn problemen kan helpen', terwijl de therapeut naast het geven van een goede opvang tegelijkertijd de nodige informatie verzamelt om te kunnen inschatten welke vorm van hulpverlening het best kan aansluiten bij de problematiek waarmee de cliënt zich aanmeldt. Het in elkaar verweven zijn van relationele en taakgerichte elementen maakt dat in een eerste ge-

Therapeutische relatie	sprek de kunst en de kunde van de gesprekstherapeut sterk beproefd wordt; hij dient immers een verantwoord voorstel te kunnen voorleggen waarmee een lange tocht kan beginnen.
Emoties	Een goede gesprekstherapeut reageert op zo'n manier dat de cliënt aangeemoedigd wordt om zijn belevingen onder ogen te zien en steeds dieper durft op zoek gaan naar wat daarin wezenlijk misloopt en hoe hij zijn leven eigenlijk zou willen inrichten. De beschrijving van het eigene van een therapeutische relatie, waarin de cliënt de stimulans en de ruimte krijgt om zijn groeiproces te hervatten en te evolueren in de richting van constructieve veranderingen, volgt in het tweede hoofdstuk. Daarbij worden de basishoudingen – echtheid, empathie en respect – tot leven geroepen in de concrete interactie die zich tussen therapeut en cliënt ontwikkelt.
Innerlijke bronnen	De illustratie van de 'heilzame werking van de relatie' loopt verder in het derde hoofdstuk, maar daarbij komt de klemtoon te liggen op verschillende heftige emoties waarmee de cliënt zijn weg niet meer vindt. Angst, kwaadheid, verdriet, liefde en ook de onmogelijkheid om nog te voelen, worden hierin benaderd als wezenlijke processen waarbij de therapeut de cliënt dient te helpen om die vitale krachten op gezonde wijze tot uitdrukking te brengen en te integreren in zijn leven.
Beëindiging	Daarbij wordt reeds geanticipeerd op het vierde hoofdstuk, waarin een visie wordt gegeven op de ontwikkeling van een gezonde relatie die de cliënt met zichzelf leert vinden. Het doel van de therapie is immers niet gelegen in de relatie met de therapeut. Een geslaagd therapieproces biedt de gelegenheid om basale omgangswijzen die normaal in een goede ouder-kindrelatie worden verworven, alsnog te ervaren en te verinnerlijken via de omgang met de therapeut. Op die wijze leert de cliënt voor zichzelf therapeut te worden. De cliënt leert ontdekken dat hij zich vanuit zijn 'observerend zelf' kan richten op zijn innerlijke bronnen. Meer bepaald zal hierbij de centrale rol van het 'lichamelijk weten' worden uiteengezet bij het focusingproces en wordt er aandacht gegeven aan dromen als uiting van het innerlijk weten. Daarbij zal het zelfoverstijgende karakter van het innerlijk weten tot uiting komen.
Persoonlijke keuze	Ten slotte dient de beëindiging van de gesprekstherapie zich aan met het proces van afscheid nemen. Tijdens de therapie doet de cliënt reeds tal van inzichten op over de wezenlijke aspecten van het menselijk bestaan. Bij het einde van de therapie komt de confrontatie met de existentiële positie van de mens scherper dan ooit op de voorgrond. De eindigheid van alles, de verantwoordelijkheid en de vrijheid om zin te geven aan het leven en de ervaring van de fundamentele eenzaamheid van de mens – het zijn thema's die in laatste instantie niet te ontwijken zijn, ook niet met een geslaagde therapie.
Gespreksfragmenten	Het geheel sluit af met een epiloog waarin ik een getuigenis geef over de persoonlijke keuze van een therapierichting. De belichting van dat keuzeproces reveleert tenslotte de motieven om zich in gesprekstherapie te begeven, zowel vanuit de positie van de therapeut als van de cliënt.
	Kenmerkend voor deze gids is dat er niet gestreefd wordt naar een theore-

tisch kaderen van de verschillende fenomenen – daarvoor verwijzen we naar andere bronnen – maar dat dicht bij de feiten beschreven wordt hoe al die processen zich in de praktijk aandienen. Mensen blijken immers veel te leren uit voorbeelden. Vandaar dat de verschillende deelprocessen herhaaldelijk gedemonstreerd worden aan de hand van gespreksfragmenten, die herkenbare situaties met wisselende moeilijkheidsgraden bevatten. Uit respect voor het beroepsgeheim zijn de betrokken cliënten geen echt bestaande personen, maar fictieve cliënten die gegroeid zijn uit een compilatie van problemen die zich reëel hebben voorgedaan in mijn eigen ambulante psychotherapiepraktijk of in de zeer gevarieerde waaier van casussen waarmee ik via supervisies in contact kom.

Voor onderzoeksdoeleinden registreren wij in ons behandelcentrum soms therapie sessies via audio-opnames. Dit gebeurt uiteraard nooit zonder medeweten en uitdrukkelijke toestemming van de cliënt. Wanneer wij hiervan transcripten gebruiken – dit zijn de letterlijk uitgeschreven weergaves van de interacties – leggen we die voor aan de cliënt met de vraag of hij kan instemmen met de weergave én de camouflage waarmee wij zijn casus inkleden voor publikatie. Met die zorg heb ik aan verschillende cliënten hun bijdrage aan dit boek laten lezen in de context waarin ik het geplaatst heb. Daaruit heb ik te verstaan gekregen dat de concrete weergave van het therapeutisch proces niet alleen leerrijk is voor therapeuten, maar ook voor cliënten. Ook voor niet-psychotherapeuten blijkt het interessant te zijn om op die manier een beeld te krijgen van het groei- en herstelproces dat zich in gesprekstherapie kan ontwikkelen en hoe de cliënt daarin kan evolueren.

Ondersteunende begeleiding

Alhoewel dit boek vertrekt van de praktijk van de psychotherapie, zal toch blijken dat de grens met ondersteunende begeleiding niet altijd duidelijk te trekken is. Het gaat hier om een continuüm waarin de therapeut soepel dient in te spelen op de zijswijze van de cliënt. Naarmate de cliënt zwaarder gestoord is, moeten doelstelling en werkwijze aangepast worden en minder een verandering van de persoonlijkheid beogen of dieperliggende betekenissen aan het licht willen brengen. Bij ondersteunende begeleiding stelt men zich tevreden met menselijke oplossingen voor ongewone situaties en streeft men naar handhaving of overleving in een meer beschermend milieu.

Sommige cliënten bevinden zich aan de uitersten van het continuüm van minder naar meer groeimogelijkheden. Vandaar dat er werksettings kunnen zijn die zich uitsluitend richten op strikte psychotherapie (bijvoorbeeld een psychotherapeutisch centrum voor studenten) en andere die voornamelijk begeleiding bieden (bijvoorbeeld een geriatrisch centrum). In de realiteit worden de meeste therapeuten echter geconfronteerd met een breed gamma van cliënten. De ambulante praktijk waarin ikzelf werk, krijgt doorgaans mensen die in aanmerking komen voor psychotherapie, maar dat neemt niet weg dat het cliënteel ook hier soms ernstige stoornissen vertoont waarbij een ondersteunende begeleiding het enig haalbare is. Ook gebeurt het dat bij dezelfde cliënt periodes van therapie dienen afgewisseld te worden met ondersteuning omdat de cliënt zelf verschuift op

het continuüm van minder naar meer gestoord (en omgekeerd).

In deze context moet ook vermeld dat de term begeleiding niet alleen geldt voor de ondersteuning van zwaar gestoorde cliënten, maar gebruikt wordt in verband met het bijstaan van de cliënt in een specifiek domein (bijvoorbeeld studiebegeleiding, medische consultaties) waarbij geen verandering van de gehele persoonlijkheid wordt beoogd, maar een optimale aanwending van de mogelijkheden van de cliënt voor bepaalde aspecten van zijn leven. Hier geldt eveneens dat de grens tussen begeleiding en therapie soms een dunne lijn is waarbij de hulpverlener zich soepel moet kunnen opstellen. Daarmee wil ik echter niet het onderscheid tussen psychotherapie en begeleiding wegvegen. Ik denk integendeel dat er in tal van werksettings (bijvoorbeeld onderwijs, verpleging) plaats is voor begeleiding, maar dat psychotherapie daar niet op zijn plaats is. Omgekeerd denk ik dat het jammer is wanneer de psychotherapeut systematisch zijn doelstellingen inperkt en niet de fundamentele zoektocht naar de wortels van de problemen en het verbeteren van de levenscondities met zijn cliënt aangaat.

Sekse-implicaties

Voor de lezers die gevoelig zijn voor een seksistisch taalgebruik wil ik aangeven dat het gebruik van *hij* of *zij* in de tekst inwisselbaar is, behalve daar waar in de context de sekse betekenisvol is. De termen therapeut en cliënt gelden voor personen van het mannelijk of het vrouwelijk geslacht. Het gegeven dat ik zelf een vrouw ben, zal wellicht de vorm en de inhoud van dit boek kleuren – en dat is ook goed – maar ik ben voornamelijk van mening dat een rijpe therapeut in zichzelf een evenwicht heeft gevonden van wat traditioneel wordt aangeduid als ‘mannelijke’ en ‘vrouwelijke’ kwaliteiten. Therapie veronderstelt een samengaan van moeders en vaders. Het moeders impliceert: geborgenheid en veiligheid bieden, vertrouwen wekken, luisteren en accepteren, in voeling zijn met de natuur. Als er hiervan te veel wordt geboden ontstaat er fusie, afhankelijkheid, verstikking, chaos. Het vaders brengt: ordening, structuur, inzicht, cultuur. Het schept ruimte voor kracht en begrenzing, wat kan onttaarden in machtsmisbruik. Als het vaders overheerst blijft de cliënt in de kou staan. Therapeut-zijn veronderstelt altijd een flexibel bewegen tussen basispolariteiten als passieve ontvankelijkheid versus actieve beheersing van de omgeving, veiligheid tegenover uitdaging, volgen tegenover sturen. De gulden middenweg is niet geslachtloos, het is een creatief gebeuren waarin de evenwaardige inbreng van mannelijkheid en vrouwelijkheid leidt tot een vernieuwend groeiproces, zoals de natuurlijke wereld het ons herhaaldelijk voorleeft.

Bronnen

Omwille van de leesbaarheid van de tekst en ook omdat er op de lange duur geen scheiding meer is tussen ‘mijn’ ideeën en wat ik van anderen heb geleerd, geef ik geen referenties in de tekst, maar zal ik aan het einde van elk hoofdstuk de bronnen vermelden die mij in de voorbije jaren geïnspireerd hebben en zal ik literatuur opgeven waarmee de lezer de thema’s verder kan uitdiepen.

Literatuur

- Rogers, C.R. (1961), *On becoming a person*. Houghton Mifflin, Boston. In Nederlandse vertaling: *Mens worden. De visie van een psychotherapeut op persoonlijke groei*. Bijleveld Utrecht.
- Swildens, H. (1988), *Procesgerichte gesprekstherapie. Inleiding tot een gedifferentieerde toepassing van de cliëntgerichte beginselen bij de behandeling van psychische stoornissen*. De Tijdstroom, Utrecht (4e druk 1995).
- Swildens, H., O. de Haas, G. Lietaer & R. Van Balen (red.) (1991), *Leerboek gesprekstherapie. De cliëntgerichte benadering*. De Tijdstroom, Utrecht (2e druk 1994).

1 Het eerste gesprek

De cliënt, Karel Bosmans, belt één minuut na het afgesproken uur aan. Ik open de deur, zie een wat aarzelende man van middelbare leeftijd met een vroegoud voorkomen. Hij vraagt of het hier is dat hij een afspraak heeft. Ik toets of hij 'mijnheer Bosmans' is en stel mezelf voor als Mia Leijssen. Ik geef hem een hand en nodig hem uit mee te komen naar mijn bureau.

Cliënte Sofie Verbinnen meldt zich een kwartier voor tijd. Mijn vraag om nog even in de wachtkamer te gaan zitten, beantwoordt ze met een agressieve blik. Op de afgesproken tijd – ik ben daar stipt in – ga ik naar de wachtkamer en begroet de in het zwart geklede jonge vrouw vriendelijk met een handdruk en een vragend 'mevrouw Verbinnen?' Zij kijkt koeltjes en demonstratief op haar uurwerk, veert bruusk op en reageert met 'dag Mia'. Ik ga haar voor naar mijn gesprekskamer die op de tweede verdieping ligt.

Ikzelf spreek doorgaans niet op weg naar mijn bureau. Cliënten uiten vaak commentaar op het huis, het trappen klimmen, het weer ... ik reageer daar vriendelijk maar sober op. Bij het betreden van mijn bureau wijs ik de kapstok en geef ik aan op welke stoel de cliënt kan gaan zitten. Er staan drie dezelfde comfortabele leunstoelen, opgesteld in een driehoek, op ongeveer anderhalve meter van elkaar. De ruimte tussen de stoelen is niet opgevuld door een tafel of ander meubilair. Ik let er altijd op dat de stoel van de cliënt niet tegen de muur staat, zodat er nog ruimte is om de afstand te vergroten als hij dat wenst. De plaats van de cliënt biedt via het venster uitzicht op een aangrenzende bomen- en plantenzie die naar gelang het seizoen van kleur verandert. Ik vind dat levendige en toch neutrale decor zeer geschikt als achtergrond voor therapiegesprekken.

Ik nodig de cliënt uit om eerst even de tijd te nemen om gemakkelijk te gaan zitten, op adem te komen, te wennen aan de nieuwe omgeving ...

Verkenkend

Bij het eerste gesprek geef ik onmiddellijk aan dat het om een verkennend gesprek gaat, waarbij we samen zullen exploreren wat er aan de hand is en wat de cliënt hoopt te vinden. Ik zeg dat dit gesprek voor beide partijen nog vrijblijvend is, wat betekent dat wij niet automatisch samen scheid zullen gaan, maar dat we samen overeenkomen wat het beste vervolg kan zijn van dit gesprek. Ik houd deze uitleg kort, want ik besef dat cliënten hier doorgaans niet echt veel van opnemen. Een uitnodiging van mijn kant in de zin van 'vertel eens wat u hier brengt' opent de gespreksruimte voor de cliënt.

Dubbele opdracht

Vervolgens ga ik in op wat de cliënt aanbrengt. Mijn hoofdbekommernis