

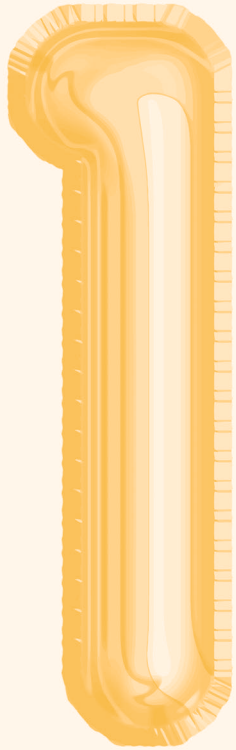
Fuck therapy

FUCK
THEM
APY

**Wacht niet langer en word je
eigen psycholoog!**

Inhoud

1. VOORWOORD	9	5. DE CONSUMENS	147
De zoektocht naar geluk	11	Ik wil meer	149
Wegwerpmensen	13	In de schijnwerper	150
De consumptiecyclus	14	App-mania	151
Iedereen narcist	14	Innerlijke tweestrijd	154
Een nieuwe levensstijl	16	Feesten als de beesten	156
2. OVER THERAPIE	21	In elkaars ogen	158
Wat is therapie?	27	Kijk, zonder gsm	159
3. MAATSCHAPPELIJKE AKKEFIETJES	43	O sole mio	161
De perfectieparadox	45	6. ONTHECHTE DYNAMIEKEN	165
Geen tijd	51	Maatschappelijke burn-out	167
Het popcornbrein	55	De zoektocht naar onszelf	179
Communiceren met gevoel	61	7. VAN LEEGTE NAAR VERVULLING	195
Externalisering en medicalisering	67	The non-toxic plan	197
Verzopen verlichting	71	Leegheid anders ingevuld	216
De tien tips-mentaliteit	74	Referenties	276
Bol-maatschappij en buffetrelaties	75	Dankwoord	279
4. NARCISME EN DESTRUCTIEVE RELATIES	81		
Wat is narcisme?	85		
Hoe destructieve relaties ontstaan	112		
Het kwetsbaarheidsprofiel	129		



VOORWOORD

De zoektocht naar geluk

Voel je je niet goed in je vel? Worstel je met donkere gedachten? Valt het dagelijks leven je zwaar en weet je niet waarom? Je bent niet alleen. Maar liefst een op drie mensen krijgt te maken met mentale problemen. Helaas wachten mensen gemiddeld tien jaar om professionele hulp in te schakelen. Wie het uiteindelijk doet, staat ongeveer een half jaar op een wachtlijst. Daardoor grijpen we vaak naar medicatie om te kalmeren en weer *happy* te worden.

Er is veel taboe rond psychische problemen, waardoor het werkelijke aantal mensen dat ermee kampt hoger ligt dan de cijfers doen vermoeden. Ik denk dat niemand er volledig van gespaard blijft. Iedereen krijgt er ooit mee te maken. Dit boek is dan ook voor iedereen. In dit boek wil ik je graag vertellen waarom mensen therapie volgen. Ik geef het zelf al veertien jaar. De kennis en inzichten die ik in die tijd heb opgedaan, die voortkomen uit het intensief en toegewijd onderzoeken en uitpluizen van het dagelijkse leed van mijn cliënten, wil ik hier met je delen.

Wat drijft ons? Waarom gaan mensen in therapie? Welke verhalen vertellen ze? Welke maatschappelijke tendensen heb ik opgemerkt? Binnenkijken bij de psycholoog, het is een zeldzame opportuniteit. Welkom in de wereld van therapie! Een verhaal over de zoektocht naar geluk en de verrassende wegen die we inslaan om dit te bereiken.

We willen allemaal gelukkig zijn. En alle aanmeldingsvragen die mijn collega's en ik ontvangen, kunnen daartoe herleid worden. In die zoektocht naar geluk lijken we voor alles naar een coach te moeten gaan. Een opruimcoach, een depressiecoach, een burn-outcoach, een jobcoach en een lifecoach. Het aanbod is gigantisch. We zouden voor minder '*Fuck therapy*' zeggen. Je zou bijna een burn-out krijgen als je het probeert te doorspitten. Je zou voor minder het bos door de bomen niet meer zien. Wat is daar aan de hand?

We voelen ons massaal ongelukkig. We zitten met een leeg en onvervuld gevoel en dat willen we niet. We proberen dat op te vullen door druk bezig te zijn, veel te werken (druk-druk-druk, je kent het wel), zoeken onze toevlucht in genotsmiddelen als alcohol, sigaretten en drugs, gaan overmatig shoppen of gebruiken anderen om de leegte op te vullen. Met dit boek wil ik jou meenemen in een nieuwe duurzame levensstijl. *Fuck therapy*: wacht niet langer en word je eigen psycholoog en vooral ook elkaars psycholoog. Ik zal je hierbij helpen door mijn kennis en tools uit de praktijk mee te geven in dit boek. Samen gaan we de wereld een beetje beter maken. 'Fuck therapy' is niet alleen een titel om jouw aandacht te trekken (als je dit leest is het alvast gelukt), maar ook om psychologische problemen bespreekbaar te maken en iedereen een kort maar krachtige leidraad van het leven mee te geven, en een wegwijzertje te zijn naar de gepaste hulp. Maar het is ook mijn persoonlijke authentieke boodschap: als we elk de beste versie zijn van onszelf voor elkaar, door tijdig te werken aan wat ons bezighoudt, dan zullen de wachtlijsten van psychologen korter worden en lossen we samen deze maatschappelijke problematiek op.



Reflectiemoment: *How do you feel?*

Hoe voel jij je op dit moment? Wie of wat kan jou slecht laten voelen?

Stel dat ik een toverstok had en ik kon even toveren en ik tover al jouw problemen weg. Je staat morgen op, hoe ziet je dag eruit? Waar ben je? Met wie? Wat doe je?

Welke van deze zaken kan je nu al toepassen in je dagelijkse leven? Probeer dit zo concreet mogelijk te maken. Bijvoorbeeld: 'Elke maandag wil ik een halfuurtje bezig zijn met die leuke reis in te plannen.'

Wegwerpmensen

Er is een groeiende paradox waar we aandacht voor moeten hebben. We streven naar duurzaamheid in onze consumptie, maar tegelijkertijd lijken we minder duurzaam om te gaan met menselijke relaties. Hoewel dat laatste, het aangaan van duurzame verbindingen, ons net (h)écht gelukkig maakt.

We willen onze ecologische voetafdruk verkleinen, door bijvoorbeeld bamboe tandenborstels en zo weinig mogelijk plastic te gebruiken, maar lijken te vergeten dat duurzaamheid in menselijke relaties net zo belangrijk is. Die relaties lijken wel wegwerpbaar. Ik denk aan hoe 50-plussers worden vervangen door goedkopere nieuwe collega's, die na drie maanden ontslagen worden, omdat ze dan nog niet uitbetaald moeten worden, waarna hun werk bij de resterende collega's terecht komt, die vervolgens uitvallen met een burn-out. Maar hé, de wegwerpkoffiebeker op het bureau van de baas van bovenstaand bedrijf is gelukkig wel van karton en niet van plastic. Het bedrijf heeft namelijk een duurzaamheidslabel.

Misschien is het tijd om een menselijke recyclebeweging te starten. Een *non-toxic movement* die ruimte laat om de beste versie van onszelf te worden. Met mijn gedragstherapie wil ik mensen in beweging zetten, ook letterlijk. Daarom ga ik met hen wandelen, fietsen of suppen tijdens onze gesprekken. Bewegen zorgt er namelijk voor dat we ons fysiek en mentaal beter voelen en dat we makkelijker praten, minder vanuit ons hoofd. We zitten letterlijk en figuurlijk minder vast. Samen creëren we meer bewustwording, beweegbaarheid en weerbaarheid. Met dit boek wil ik hetzelfde doen.

Door jezelf bewuster te maken, word je een betere versie van jezelf. En op die manier worden we allemaal betere mensen voor elkaar. Laat dit boek je gids zijn op deze reis naar persoonlijke groei. Samen kunnen we een positieve verandering teweegbrengen. Dat doen we in drie stappen: reflectie, oefening en 'verankering' van het nieuwe gedrag aan de hand van het klavertje vier (waarover straks meer uitleg wordt gegeven).

De consumptiecyclus

Consumptie leidt tot schuld. Door al het (vast)goed dat we kopen, zitten we vast. Aan de leningen die we daarvoor zijn aangegaan, maar ook aan het denkbeeldige geluk dat hiermee samenhangt. We zitten in een gouden kooi. We blijven jobs uitoefenen waar we niet écht gelukkig van worden, omdat we onze lening moeten afbetalen. Mensen komen dan moedeloos naar mij met de vraag: 'Ik heb alles om gelukkig te zijn. Waarom ben ik dat niet?'

Het legt de vinger op de wond, die verstikkende cyclus van consumptie en schuld. We voelen ons leeg, vullen het op met materiële dingen en komen steeds vaster te zitten. Bovendien kan je in onze maatschappij zogezegd alles voor elkaar krijgen, als je het maar hard genoeg wil en je er hard genoeg voor werkt. Als het niet lukt, lijkt het je eigen schuld.

Iedereen narcist

Elke afgewezen man of vrouw bestempelt hun ex, baas, buur of vriend(in) als narcist. We zouden bijna een 'Narcissus Anonymous'-groep kunnen oprichten, waarin we allemaal klinisch diagnosticus zijn. Diagnosticeren, iets waar je vroeger vijf jaar universitaire studies voor moest doen, kan nu – zo lijkt het wel – al na het bekijken van een TikTok-filmpje van vijf minuten. Maar wat is narcistisch gedrag, welke dynamieken zijn er en hoe zitten die in elkaar? Wie kan en mag dit diagnosticeren? Hoe moeten we met al dat narcistisch gedrag omgaan? Is je ex, baas, buur of vriend(in) echt een narcist of kunnen we niet meer tegen afwijzing?

Zelfgerichtheid en egoïsme lijken de norm te worden. Kijk maar naar alle *influencers* en *selfies* op Facebook, Instagram en TikTok. We promoten onszelf en vinden onszelf geweldig. Wat is dat toch met die spotlights? Onze identiteit lijkt verloren te gaan in het lawaai van zelfpromotie, hoe we bij anderen willen overkomen, terwijl we meer met zelfzorg zouden moeten bezig zijn.

Zijn we echt allemaal narcistischer geworden of heeft onze maatschappij meer draagvlak gecreëerd voor narcistisch gedrag? Ik denk – na het aanhoren van de vele persoonlijke verhalen – dat het geen louter individueel probleem is. Waarom is onze maatschappij narcistisch geworden? Waarom zetten we onszelf graag in de spotlights? Door een gebrek aan identiteit die we zo willen invullen of omdat we net te veel identiteit hebben ontwikkeld? Waarom zie ik in mijn praktijk steeds meer mensen met dezelfde problemen? Zijn zij ziek? Of tonen zij de symptomen van een groter maatschappelijk probleem?

Door de jaren heen heb ik een verschuiving gezien in de aard van de problemen waarmee mensen naar me toe komen. Steeds vaker hoor ik uitdagingen die ontstaan door omgang met 'moeilijke' personen. Leidinggevendenden die autoritair optreden, organisaties die winst boven welzijn stellen en een algemene trend dat mensen niet langer als mensen worden behandeld. Er lijkt een toename te zijn van het aantal mensen dat lijdt onder de invloed van allerlei 'narcistische' relaties met partners, collega's of familieleden. Deze ontwikkelingen lijken te wijzen op een toenemende 'vernarcisering' van onze maatschappij, waarbij zelfgerichtheid en egoïsme steeds meer op de voorgrond treden. Het wijst op diepere maatschappelijke problematieken die we niet langer mogen negeren. Het is te simplistisch om te stellen dat individuen 'niet meer bestand zijn tegen de druk'. We moeten onder ogen zien dat er binnen onze samenleving structurele tekortkomingen zijn.

Is onze maatschappij werkelijk narcistischer geworden of zijn we simpelweg bewuster van deze dynamieken? Zijn mensen gevoeliger geworden voor deze invloeden of missen we de middelen om ermee om te gaan?

In dit boek duiken we dieper in deze kwesties, met een bijzondere focus op de maatschappelijke aspecten die bijdragen aan dat hele Narcissus-gegeven. Het is essentieel om te erkennen dat de individuen die hulp zoeken in therapie geen geïsoleerde gevallen zijn, maar deel uitmaken van een groter maatschappelijk verhaal. Door echte (geanonimiseerde) verhalen uit mijn praktijk breng ik de uitdagingen van het omgaan met moeilijke personen – van autoritaire leidinggevendenden tot onpersoonlijke organisaties

– tot leven. Deze verhalen dienen als een weerspiegeling van grotere maatschappelijke tekortkomingen, die we niet langer kunnen negeren.

Dit boek roept op tot een menselijke recyclebeweging, een dringende herwaardering van onze menselijke relaties die even belangrijk zijn als onze ecologische voetafdruk. Het schetst een beeld van een samenleving die mogelijk narcistischer wordt, maar ook van een samenleving die zich steeds meer bewust wordt van deze narcistische en toxische dynamieken en de noodzaak voelt om deze aan te pakken.

Een nieuwe levensstijl

Dit boek is een eerbetoon aan de veerkracht van degenen die hulp zoeken. Elk verhaal, elke onthulling in dit boek is een stap dichterbij erkenning, genezing en wat er echt toe doet. Onze authentieke verhalen delen is wat ons verbindt. Dit is geen gewoon boek, maar een uitnodiging om deel te nemen aan een beweging die verder gaat dan het individu. Een beweging die streeft naar een gezondere, meer verbonden samenleving. Kort samengevat: een nieuwe gezamenlijke levensstijl.

Laat je meeslepen door de krachtige, ontroerende en soms schokkende verhalen uit de praktijk. Ze bieden niet alleen inzicht in de psyche van de mens, maar ook in de maatschappelijke krachten die ons vormen. Dit boek is een *must read* voor iedereen die geïnteresseerd is in het begrijpen van de complexiteit van het menselijke bestaan en de kracht van echte verbinding. Dit is je kans om deel uit te maken van het gesprek en van de oplossing.

Op het zonovergoten terras van een strandcafé, onder de stralende hemel van een perfecte 30-graden dag, zat Marc alleen met een biertje in zijn hand. Hij staaarde peinzend naar de oneindige zee, verloren in gedachten. De vredige stilte werd plots doorbroken door de vrolijke verschijning van zijn vrouw, Alessandra, die stralend van haar uitje aan zee terugkeerde. Met een sprankel in haar ogen deelde Alessandra haar enthousiasme over de heerlijke tijd die ze had doorgebracht

met zonnebaden. In plaats van haar vreugde te delen, vroeg Marc zich hardop af of 'haar zee' aan haar verwachtingen voldeed, benadrukkend dat hun luxewoning in het binnenland blijkbaar niet volstond. De sfeer sloeg helemaal om toen Marc plots ook een tirade begon over Alessandra's uiterlijk en levenskeuzes. Hij bekritiseerde haar dieet en vroeg zich af wat ze met haar leven aan het doen was, suggererend dat ze daar eens goed over moest nadenken. Alessandra, enigszins ontdaan, probeerde zich te verdedigen door te zeggen dat haar dieet weliswaar niet het gewenste resultaat had, maar dat ze echt haar best deed. Marc, onvermurwbaar en zelf zwaar obeer, uitte zijn frustratie over haar 'problemen' en begon zelfs haar uiterlijk te beledigen en luidop gênante intieme details te delen. Daarna bestelde hij kalm en vriendelijk een nieuw biertje en Alessandra nam een boek om te lezen, alsof deze beschamende uitwisseling niet had plaatsgevonden.

Dit soort interacties, hoewel pijnlijk, zijn niet zeldzaam. Ze roepen vragen op over de dynamiek binnen relaties waarbij de ene partner de andere belast met hun eigen ongenoegen. In bovenstaand scenario reflecteert Marc mogelijks zijn eigen onzekerheden en ontevredenheid over zijn leven op Alessandra.

Giovanni kwam naar mij nadat hij het langdurige bedrog van zijn vrouw, Camille, had ontdekt. Haar affaire, die via hun kinderen aan het licht was gekomen, had hem diep geschokt. Zijn worsteling met de acceptatie van Camilles verraad – gekoppeld aan haar gebrek aan schuldgevoel en haar vastberadenheid om de affaire voort te zetten – schildert een complex beeld van de strijd en pijn die in sommige relaties schuilgaan. Camille heeft geen schuldgevoel en vindt dat ze in haar recht is, omdat Giovanni de laatste tijd weinig aandacht voor haar heeft gehad. Ze is niet direct van plan om de affaire te stoppen. Giovanni moet er maar mee leren leven. Bovendien brengt zij de financiële middelen in huis, dus Giovanni kan ook niet zomaar weg met de kinderen.

Giovanni meldde zich aan bij mij om te vragen hoe hij kon leren omgaan met dit overspel en de woede-uitbarstingen van Camille. Misschien zat ze in een *midlife crisis*? Wat had hij misdaan om haar overspel in de hand te werken?

In mijn praktijk zie ik vaak vrouwen of mannen die het slachtoffer zijn van dergelijke situaties. Van mensen die zich niet goed in hun vel voelen, daarmee blijven zitten en op die manier anderen lastigvallen met hun innerlijke onrust. Elke keer opnieuw stel ik me de vraag: 'Hoe blijven zij dat volhouden? Hoe moedig zijn deze mensen dat ze elke keer opnieuw alles over zich laten gaan en toch nog bij mij komen om te vragen wat er mis is met hen?'

Als klinisch psycholoog, een beschermd titel die de vrucht is van vijf jaar studie in klinische psychologie, heb ik mijn vaardigheden verder verfijnd met specialisaties in gedragstherapie en oplossingsgerichte therapie gecombineerd met sport en beweging. Mijn boek is ontstaan uit de verhalen en ervaringen van mijn cliënten, aangevuld met mijn eigen visie. Het is geen absolute waarheid, maar een bron van inzichten waaruit je kan putten en meenemen wat voor jou werkt. Ik nodig je daarbij uit om, in de veelheid van perspectieven, je eigen pad te vinden en, waar nodig, mijn ideeën ter discussie te stellen.

Met dit boek wil ik niet overkomen alsof ik het allemaal weet. Het is ontstaan op vraag van mijn cliënten. Het is een verzameling kennis en inzichten die ik nooit alleen had kunnen maken. Zonder mijn cliënten die dagelijks met hun verhalen bij mij komen aankloppen, zou ik niet weten met welk leed zij en bij uitbreiding onze maatschappij te kampen hebben en wat dit veroorzaakt. Doorheen het boek vind je oefeningen en praktische tools om mee aan de slag te gaan, zodat je wat je aan het lezen bent ook onmiddellijk kan toepassen. Succes!



**OVER
THERAPIE**