

De therapeut als obstakel

Waarom kies je ervoor om therapeut te zijn?

Laten we eerlijk zijn, voorbij de mooie woorden over 'helpen' en 'empathie'. Zit er niet stiekem, diep vanbinnen, een verlangen om degene te zijn die weet? Degene die de antwoorden heeft? Het geeft een geweldige bevrediging om nodig te zijn. Maar zolang je geniet van het feit dat je nodig bent, houd je de cliënt gevangen.

Dit is waar de meeste therapie de mist in gaat. De cliënt komt binnen met een gebroken leven en vraagt: "Lijm mij." En de therapeut pakt zijn potje lijm (zijn theorieën, zijn protocollen, zijn diagnoses) en begint te plakken. Het voelt even goed. De cliënt is opgelucht, de therapeut voelt zich competent.

Maar is er iets veranderd? Nee. De cliënt is nu afhankelijk van uw lijm. Dat is geen genezing of herstel; dat is een zakelijke transactie van comfort.

Het einde van 'helpen'

In wat ik de spiegel-sessies noem, doe ik iets radicaals: ik stop met helpen. Zolang je probeert de cliënt te veranderen, zeg je eigenlijk: *"Wie jij nu bent, is niet goed."* Je creëert een conflict in de cliënt tussen 'wat is' en 'wat zou moeten zijn'. Een spiegel oordeelt niet. Een spiegel zegt niet: "Je hebt een lelijke puist, ik zal hem even wegpoetsen." Nee, de spiegel zegt meedogenloos: "Kijk. Dit is er."

De spiegel moet schoon zijn

Hier begint het schuren voor jou als therapeut. Om een zuivere spiegel te zijn, moet je leeg zijn. Als je vol zit met je eigen onverwerkte verdriet, je eigen behoefte aan succes, of je dogmatische theorieën over hoe een mens in elkaar zit, dan is de spiegel beslagen. Dan ziet de cliënt niet zichzelf, maar een projectie van jouw geest.

Een spiegel-sessie vereist dat je jouw autoriteit aflegt. Je bent niet de psycholoog, niet de expert, niet de redder. Je bent niets meer dan de ruimte waarin de cliënt zichzelf kan ontmoeten. Durf je dat? Durf je zo onzichtbaar te worden dat de cliënt alleen zichzelf ziet?

Waarom troost vergif kan zijn

Stel, een cliënt huilt over zijn eenzaamheid. De instinctieve therapeutische reactie is: troosten, zakdoekje geven, zeggen dat het begrijpelijk is. In een spiegel-sessie blijf ik bij het feit. Ik dek de eenzaamheid niet toe met warme woorden. Ik zeg: *"Kijk naar die eenzaamheid. Ren er niet van weg. Verdrink er niet in, maar observeer het. Wat is de aard van dat gevoel?"*

Troost is vaak een vorm van verdoving. Het haalt de scherpe randjes van de waarheid af. Maar het is juist die scherpe rand die nodig is om de illusie van het ego open te snijden.

De uitnodiging

De cliënt komt niet naar een spiegel-sessie om zich beter te voelen. Hij komt om wakker te worden. En jij, de therapeut? Jouw taak is de zwaarste van allemaal. Je moet stoppen met 'doen'. Je moet aanwezig zijn zonder intentie. Je moet de moed hebben om de cliënt in zijn eigen afgrond te laten kijken, zonder hem vast te grijpen.

Want pas als de cliënt ziet dat er niemand is om hem te redden, geen partner, geen god, en zeker geen therapeut, pas dan ontstaat er de mogelijkheid van echte vrijheid.

Ben je bereid om jouw voetstuk te verlaten en slechts een spiegel te zijn?