

Er zijn beroepen waarin taal zo niet de hoofdrol, dan toch zeker een flinke bijrol speelt. Geregeld worden ze in *Onze Taal* geportretteerd. Deze keer: de psychotherapeut. Over 'blokkades' en 'borderline', 'intunen' en 'uittesten', en de sporen van Freud in onze taal.

Jan Erik Grezel

# “Taal is hét instrument van therapeut en cliënt”



## Taal in het werk [15]: de psychotherapeut

Mira (Elsie de Brauw) en Paul (Jacob Derwig) in het eerste seizoen van de tv-serie *In therapie*.

In een goed gestoffeerde studeerkamer zit een dame van een jaar of vijftig in een luie draaistoel. Het is Mira, therapeute in ruste. Op de bank tegenover haar: Paul, een psychotherapeut die vroeger in Mira's praktijk het vak heeft geleerd. Hij opent: “Heel vreemd om weer in deze kamer te zijn, nadat David is ...” Stilte. Dan: “Heb je dat een beetje een plek kunnen geven?”

“Dat is wel het ergste wat ik ooit heb meegemaakt.” Ze vervolgt opgewekt: “En hoe is het met jou?”

“Met mij? Nou ja, ik werk te hard. Ik probeer af te vallen, wat dus niet lukt. En ik heb een midlifecrisis, alweer. De derde geloof ik. Of misschien is de eerste nog niet eens afgelopen.” Paul heeft problemen. “Ik heb je gebeld omdat ik behoefte heb om met iemand te praten. Ik heb het idee dat ik m'n geduld aan het verliezen ben met m'n patiënten.” Hij noemt een paar gevallen. “Er is ook een jonge vrouw die alweer een jaar bij mij in therapie zit, en eh ... er is sprake van erotische overdracht. Dat is net uitgekomen en opeens is dát het enige waar onze sessies nog over gaan.”

### ■ VASTGELOPEN

*Iets een plek geven, midlifecrisis, erotische overdracht, sessies* – het zijn een paar van de vele termen en formuleringen die in de praktijk van een psychothera-

peut gemeengoed zijn. Ze worden gebruikt bij gesprekken tussen cliënt en therapeut óf tussen therapeuten onderling, zoals in bovenstaande dialoog. Die is afkomstig uit de populaire NCRV-serie *In therapie*. De afgelopen twee zomers was dat een hit op de Nederlandse tv. Een feest van herkenning, want Nederland is massaal in therapie. Exacte cijfers zijn niet bekend, maar volgens mensen uit de beroepsgroep bezoeken in Nederland jaarlijks ongeveer een kwart miljoen mensen een psychotherapeut. De klachten waar cliënten (ook wel 'klanten' of 'patiënten' genoemd) mee komen, variëren van somberheid, angstgevoelens, stress, uitstelgedrag en gebrek aan geduld tot gewoon doorlopend ruzie. In de kern is het steeds die ene constatering: 'vastgelopen' – in de relatie, met de studie, op het werk, in het gezin.

“Een situatie waarin iemand kan vastlopen, is bijvoorbeeld die van de werkende vrouw die veel van zichzelf eist”, zegt de Utrechtse psychiater en psychotherapeut Sieke Kruyt. “De piek in haar loopbaan valt samen met de periode waarin haar kinderen veel aandacht vragen én de zorg voor haar ouders toeneemt. Ze wil het op alle fronten goed doen. Dat lukt niet meer, ze gaat door haar hoeven. Of neem de oudere man met een dikke baan. Hij is

niet vooruit te branden en is depressief. Therapie kan dan uitkomst bieden.”

### ■ WIPPEN

Bij therapie gaat het hoofdzakelijk om 'praten'. Sieke Kruyt: “Ik stel vragen die de cliënt uitnodigen om de problemen te verhelderen: ‘Wat doet het met je?’ ‘Wat raakt jou in deze situatie?’ ‘Wat zou het gemakkelijker gemaakt hebben?’ ‘Waar zit ‘de angel’?’ Bij het formuleren denk ik goed na over het effect van mijn woorden. Ik moet 'intunen': aanhaken bij het vocabulaire van de cliënt. Stel dat ik in een sessie over seksuele relaties praat. Zegt een cliënt 'vrijen', 'de liefde bedrijven' of misschien 'wippen'? Die laatste aanduiding heeft een liefdeloze lading. Wil de cliënt er die lading aan geven of is *wippen* het standaardvocabulaire? En ga ik daarin mee of juist niet? Zo'n keuze bepaalt mijn verstandhouding met de cliënt. Die relatie moet gebaseerd zijn op vertrouwen. Dat krijg je als therapeut vooral door de juiste woorden te kiezen. Taal is hét instrument voor therapeut en cliënt.”

Therapieën zijn er legio, zoals gedragstherapie en de nieuwste trend: narratieve therapie. Die laatste is erop gericht om van het verhaal van je leven een samenhangend geheel te maken. Sieke Kruyt: “Ik krijg hier Turkse vrou-