

Inleiding

Dit boek is een ervaringsverslag van mijn psychotherapeutische praktijk. In de loop van veertig jaar heb ik een eigen, misschien wat eigenzinnige, visie en methodiek ontwikkeld. Ik schreef het boek in de hoop (en de overtuiging) dat vakgenoten, andere hulpverleners en ook leken belangstelling kunnen hebben voor de zoektocht van een psychotherapeute naar helpende interventies door de jaren heen.

Gedurende meer dan veertig jaar was ik actief in de psychologische hulpverlening. Mijn praktijk was erg divers, ik werkte met kinderen zowel als met volwassenen. Een belangrijk deel van het cliënteel werd verwezen door een groepspraktijk van huisartsen. De klachten waren zeer uiteenlopend, gaande van stressklachten die met enkele sessies verholpen konden worden, tot ernstige persoonlijkheidsproblemen die een langdurige begeleiding vergden. Daarnaast werden mij geregeld ook cliënten doorverwezen vanuit de psychiatrie. Ook kinderen uit een instelling voor Bijzondere Jeugdzorg vormden een vast segment van het cliënteel. Vanaf de jaren '80 ben ik me steeds meer gaan toespitsen op het werken met deze kinderen en ook met volwassenen die in hun eerste levensjaren ernstige verlieservaringen en gemis hebben opgelopen. Dit boek is de weergave van mijn zoektocht naar een geschikte vorm van psychologische hulpverlening voor deze cliëntengroep. Samen met externe invloeden en inspiraties hebben deze ervaringen diep op mij ingewerkt. Ze waren complementair, soms ook tegengesteld. Ze brachten mij aan het twijfelen, nadenken en zoeken. Maar ze vormden de basis en de inspiratiebron voor de geleidelijke vorming van mijn eigen specifieke therapeutische opstelling met cliënten die geleden hebben onder het vroege gemis. En die opstelling kan misschien inspirerend werken voor anderen.

In 1963 studeerde ik af als wat toen ‘licentiaat in de toegepaste psychologie’ werd genoemd. Toen bestond nog geen bijzondere afstudeerrichting klinische psychologie. In de licenties geraakte ik bijzonder geboeid door de vakken *Psychopathologie* en *Psychologie van het afwijkende kind*, gedoceerd door professor René Dellaert. Net toen ik afstudeerde, werd voor het eerst een specialisatiejaar in de psychologische consultatie ingericht, waarvoor ik me meteen ook inschreef. Ik ging in de leer bij professor Dellaert, een psychiater-psychotherapeut. Hij superviseerde mij en leidde mij op in de psychotherapie met kinderen. Ik werkte onder meer in het therapeutisch internaat van de experimentele lagere school Vita et Pax in Antwerpen en in zijn private psychiatrische praktijk.

Dellaert was geen adept van een of andere psychotherapeutische school, maar hij zocht zijn eigen weg, geïnspireerd door psychodynamische en fenomenologische inzichten en gestuurd door een diep respect voor de mens in nood. De supervisies met hem waren voor mij zeer belangrijk en ze oriënteerden me in mijn zoektocht naar mijn eigen therapeutische benadering.

Naast kinderpsychotherapie was prof. Dellaert ook zeer intens bezig met de behandeling van volwassenen met vroege stoornissen, die toen vaak schizofrenen werden genoemd. Voor velen waren schizofrenen zo goed als onbehandelbaar, maar niet voor Dellaert. Hij leidde een kleine therapeutische leefgemeenschap met volwassenen met vroege deprivaties. Van daaruit verwees hij enkele van deze zogenaamde ‘schizofrenen’ naar mij door voor psychotherapie¹. Het was een echt avontuur, waarvan ik ongelooflijk veel heb geleerd. Onder Dellaerts supervisie leerde ik die mensen kennen als buitengewoon fijngevoelig met een feilloos aanvoelen van authenticiteit en betrokkenheid. Niet alles wat toen ‘schizofrenie’ werd genoemd, zou vandaag nog dit etiket krijgen. Een vroege breuklijn in de gehechtheidsrelaties, bijvoorbeeld, wordt nu anders bekeken.

In 1967 verhuisde ik met mijn jonge gezin naar Leuven. Het toeval wilde dat één van onze naaste geburen een huisarts was die op zoek was naar een psycholoog naar wie hij patiënten zou kunnen doorverwijzen.

1. R. Dellaert, *Psychothérapie des schizophrènes par la méthode de la participation engagée*. *Psychother. Psychosom*, 14, 6: 118-132 (1966).

Ik had nog geen echte hulpverleningsstrategie, maar een aantal van zijn patiënten bleken het na mijn interventies goed te stellen. En zo geraakte ik een aantal jaren later intens betrokken in het thuisgezondheidszorgteam van de huisartsgeneeskunde aan de KU Leuven. Steeds meer leerde ik de psychologische dimensie kennen van de problemen waarmee huisartsen te maken krijgen². Om daaraan beter tegemoet te kunnen komen zocht ik naar een bijkomende opleiding voor de begeleiding van mensen met stressklachten en psychosomatische klachten. Ik vond deze bijscholing in de postgraduaatsopleiding relaxatietherapie, gegeven door Elisabeth Houben aan het UPC (Universitair Psychiatrisch Centrum) in Kortenberg. Na enkele jaren werd ik zelf een van de opleiders en doceerde ik theorie en praktijk van de relaxatietechnieken. In mijn eigen praktijk gebruikte ik deze technieken ook zeer geregeld, wat mijn aandacht trok naar de ruimere mogelijkheden van lichaamsgericht werken in de psychotherapie. Ik ondervond dat het bereik van relaxatie veel verder ging dan het verlichten van stress en psychosomatische klachten. Gericht werken met relaxatietechnieken bleek ook een belangrijke ondersteuning te kunnen bieden bij de bredere persoonsgerichte hulpverlening.

Vanaf 1979 werd ik betrokken in de opleiding psychodynamische kindervertherapie aan de KU Leuven en werd ik er een van de supervisors voor de jonge psychologen in opleiding. Zo ontstond een intense en zeer inspirerende interactie tussen mijn praktijk en de academische wereld. In seminaries verdiepten we ons onder meer in diverse theoretische benaderingen van de ontwikkelingspsychologie van de 0- tot 4-jarige.

Omdat ik zowel met kinderen als met volwassenen werkte, kon ik het verband leggen tussen kinderervaringen en volwassenheid, en ontdekten dat deze inzichten niet enkel bruikbaar waren voor het werken met kinderen, maar ook bij volwassenen met vroege deprivaties. Naar analogie met de ouder-kindrelatie in de eerste levensjaren zocht ik naar complementaire relatie-aspecten en specifieke interventies die de vroege persoonlijkheidsontwikkeling konden ondersteunen.

2. M. Monthaye, *De psycholoog bij de eerste lijn. Een verslag uit de praktijk*, Leuven, Acco (1987).

Mijn eigen geïntegreerde visie als therapeut groeide vooral gedurende de jaren 1980 en '90. Bepaalde gebeurtenissen in mijn eigen omgeving beletten me toen om dat grondig uit te werken en uit te schrijven. Maar naar aanleiding van een opruimbeurt herontdekte ik in mijn documentatie nog zoveel uitvoerige notities van de therapie sessies uit die periode, veel neergeschreven en uitgetekende reacties en commentaren van cliënten en ook een veelheid van reflecties en vragen die toen bij mezelf opkwamen. Het leek me de moeite daar een coherent geheel van te maken en voor te leggen aan een ruimer publiek.

In het boek ligt de focus op het werken met kinderen en volwassenen die geleden hebben onder ernstige moeilijkheden en breuklijnen in de vroegste zorgrelaties, wat toen 'vroeg deprivaties' werd genoemd. Specifiek is dat het boek vertrekt van de ontwikkelingsgeschiedenis van het jonge kind en de kinderspsychotherapeutische inzichten, om uit te zoeken wat helpend kan zijn voor volwassen cliënten die in hun eerste levensjaren ernstige psychologische schade hebben opgelopen. Daarbij richt ik mij zowel tot het kind als de volwassene in mijn cliënt en probeer ik hen als het ware co-therapeut te maken voor het kind in henzelf dat psychisch heeft geleden.

Een tweede specifieke invalshoek is dat het lichaam uitdrukkelijk zijn plaats krijgt in de psychotherapie met deze cliënten. Ik werk met relaxatie en andere vormen van lichaamswerk, en, als het aangewezen lijkt, ook met gedoseerd lichamelijke contact.

Centraal in dit boek zijn de uitgewerkte therapieverhalen van twee jonge vrouwen. Ze worden geconfronteerd met problemen die teruggaan op de persoonlijkheidsopbouw van de eerste levensjaren. In het verhaal wordt klinische of psychiatrische diagnose zoveel mogelijk vermeden. De problemen worden beschreven zoals ze door mijn cliënten werden aanvoeld, beleefd en verwoord. De cliënt staat dus centraal. Hun reacties en commentaren op mijn interventies worden ernstig genomen en weergegeven. Zeer geregeld zijn deze reacties voor mij richtinggevend geweest voor mijn verdere therapeutische opstelling. De uitgewerkte therapieverhalen van het derde en het vierde hoofdstuk werden dan ook neergeschreven in nauw overleg met de ex-clieënten zelf.