

HULPVRAAG EN -AANBOD

Door
SALLY TAN



‘Denk je dat je mij kunt helpen?’ is vaak het eerste wat een nieuwe cliënt vraagt aan een therapeut. We gingen op zoek naar het proces van ‘hulpvraag en hulpaanbod’ en kwamen een bijzonder boek tegen.

Zelfstandig ondernemer Loes Vork liep vast, en vroeg hulp aan psychotherapeut en psycholoog Adriaan van 't Spijker. Ze vertelt hoe ze zich voelt en wat er gebeurt in en door de gesprekken met de therapeut. Bij de start van de therapie schrijft ze: ‘Ik voel me waardeloos en in paniek. Het leven kost me veel energie. Het ligt aan mij. Er is iets met mij. Maar is het wel terecht dat ik om de hulp van een psycholoog vraag? Wanneer “mag” dat? Zijn mijn problemen wel ernstig genoeg? Ik ben zo verschrikkelijk moe dat ik er niet eens goed over na kan denken.’

Van 't Spijker reageert op de teksten van Loes met een toelichting op processen zoals rouw en van jezelf leren houden. Maar hij vertelt bijvoorbeeld ook waarom hij zo van zijn vak houdt én wat hij er lastig aan vindt, en hoe het voor hemzelf was om in leertherapie te zijn.

Hun correspondentie leidde tot een boek met de alleszeggende titel *Denk je dat je mij kunt helpen?* waarin je als lezer het proces van therapie ervaart; zowel vanuit cliënt Loes als vanuit de professional Adriaan. Speciaal voor *The Optimist* schreven ze nog eens twee korte teksten; het levert een inkijkje op in hun gedachtewereld.

‘IK BEGON TE
BESEFFEN
HOE HET ECHT
MET ME GING.’

1
Loes Vork



Loes

Hulp vragen

Ik raasde door het leven en alles ging fantastisch, maar ik voelde me waardeloos. Ik dacht dat het beter zou gaan als ik nog wat beter mijn best zou doen... Pas toen een kennis me goed zag, doorvroeg en suggereerde dat ik hulp kon vragen, besepte ik dat dat misschien wel handig zou zijn.

Zodra ik de kennismakingsafpraak had geregeld met psychotherapeut Adriaan van 't Spijker, twijfelde ik alweer of ik er wel goed aan deed. Zo ernstig waren mijn problemen toch niet? Maar ik was te moe en gaf de discussie met mezelf op. Die psycholoog moest maar zeggen of ik op de juiste plek zat.

Heb ik mijn verhaal als een waterval over Adriaan heen gestort, of had hij een breekijzer nodig om het uit me te trekken? Ik weet het niet meer. Maar ik weet nog wel heel goed hoe ik me voelde toen ik naar buiten stapte, na die eerste afspraak.

Want Adriaan zei dat hij dacht dat hij me kon helpen. Dat luchtte me enorm op. Het betekende dat ik me beter kon gaan voelen. Dat er hoop was. Maar ik voelde me ook verdrietig. Er was kennelijk echt iets met mij aan de hand. En daar moest ik nu bij stil gaan staan.

Tijdens therapie heb ik me vaak afgevraagd wat er nou eigenlijk gebeurde. Het was een intensief proces dat voortdurend net een beetje anders ging dan ik verwachtte. Adriaan stelde vragen die simpel leken, maar die ingewikkeld waren om te beantwoorden. Meer dan eens vond ik zijn insteek totale onzin, om onderweg naar huis al te ontdekken dat hij misschien toch wel gelijk had.

Wat ook niet klopte was mijn aanname dat het snel beter zou worden, nu ik hulp kreeg. Helaas, het werd eerst slechter. Ik begon te beseffen hoe het echt met me ging en wat ik allemaal deed om dat onaangename gevoel te vermijden. Ook vertelde ik thuis meer over mezelf, en dat was allesbehalve positief. Mijn man vroeg zich zelfs af of die therapie wel zo'n goed idee was, want het ging in het begin alleen maar slechter met mij. Therapie bleek ook geen stijgende lijn maar een cyclus te zijn van veranderen en verbeteren, terugvallen en weer opnieuw beginnen.

Adriaan zei: ‘Je moet het wel zelf doen, maar niet alleen. Ik sta naast je.’ Ik vond het lastig om me te laten helpen door Adriaan. Om hem te durven vertrouwen. Ik merkte dat hij me zonder oordelen en liefdevol tegemoet trad. Ik vond het vreemd dat hij van mij leek te houden. Het heeft lang geduurd voordat ik besepte dat ik misschien wel echt OK ben, en dat er daarom van mij gehouden kan worden. Mijn therapeut heeft me voorgedaan hoe ik van mezelf kan houden.

Ik vond in therapie gaan vele malen spannender dan erover schrijven. Maar ik ben blij dat ik het heb aangedurfd. En ik hoop dat lezers zich bemoeidigd voelen om hun geestelijke gezondheid serieus te nemen en hulp te vragen. Je hoeft het niet alleen te doen.

'GAANDEWEG
LEER JE
VRAGEN AAN
JEZELF TE
STELLEN EN
NAAR JEZELF
TE LUISTEREN.'

Denk je dat je
mij kunt helpen?
Loes Vork &
Adriaan van
't Spijker
Uitgeverij Lucht
ISBN:
9789493272231
256 pagina's
€ 21,99

Verkrijgbaar in
de webshop van
The Optimist.



2

Adriaan
van 't Spijker

Hulp geven

Ik herinner me dat ik als klein jongetje van een jaar of zes op vakantie aan het fietsen was met mijn ouders. Ik fietste naast mijn vader en we moesten een heuveltje op. Opeens voelde ik de sterke hand van mijn vader in mijn nek, die me vasthield en vooruit duwde. 'Doe ze de boks om', zei hij. Ik weet nog steeds niet wat dat nu precies betekent. Maar ik voelde wel dat het fietsen makkelijker ging. Ook voelde ik op de een of andere manier dat mijn vader in mij geloofde: hij wist zeker dat ik die berg wel op kon fietsen. Met een duwtje van mijn vader kwam ik boven.

Ik voelde nog lang de hand van mijn vader in mijn nek, want hij kneep wel een beetje. Hij had misschien beter zijn hand op mijn rug kunnen leggen en me zo kunnen duwen. Maar dat is achteraf.

Ik vind het zelf nog altijd wel lastig om hulp te vragen als iets me niet alleen lukt. Ik moet het toch zelf kunnen? Maar als ik dan terugdenk aan het fietsen met mijn vader, wordt het wat makkelijker. *Hij* duwde me wel, maar *ik* fietste.

Dat is iets wat ik in therapie probeer over te brengen. Ik kan je misschien helpen, maar jij doet het. Dat lastige gesprek met je partner, dat kunnen we van tevoren bekijken en misschien een beetje oefenen. Maar als het er op aan komt, doe jij het zelf.

Op mijn website staat dat ik een tijdje met je meekijk. Van buitenaf zijn patronen in je gedrag vaak net wat makkelijker te zien. Samen kijken we daarnaar en onderzoeken we ze. Welke functie hadden ze ooit? En welke functie hebben ze nu? Wil je dat nog steeds?

Ik stel vooral veel vragen. Ik heb wel veel modellen en theorieën in mijn hoofd, maar jij bent de expert in jouw leven. Door goed te luisteren naar wat je zegt, en soms ook naar wat je niet zegt, kan ik doorvragen en komen we samen een stukje verder.

Het wonderlijke van therapie vind ik de paradox tussen je laten helpen en zelfstandig zijn. Dat vind ik een fantastische paradox: ik word het meest onafhankelijk als ik me laat helpen. Als ik me helemaal niet wil laten helpen, ben ik vooral bezig de hulp van anderen te ontwijken. Dan bepaalt de an-



2

der dus wat ik doe: als hij een arm uitsteekt om me te helpen, moet ik die arm ontwijken. Maar als ik die arm accepteer, kan ik daarna zelf bepalen waar ik heen ga.

Je komt in therapie omdat je je eigen leven (weer) wilt leiden. En dat leer je door naar iemand te luisteren, vragen te beantwoorden. Gaandeweg leer je vragen aan jezelf te stellen en naar jezelf te luisteren. En soms is het dan fijn als de weg omhoog loopt, dat iemand even vraagt of hij een hand op je rug zal zetten en je een klein duwtje geven. Dan doe je het nog steeds helemaal zelf. Maar niet alleen. ●

Adriaan