

Goede psychotherapie is voor haar een zoektocht naar de ziel. Mia Leijssen over empathie en echtheid, lijden en geluk, altruïsme en levenshygiëne. 'Ik ben ervan doordrongen dat de wereld erop verbetert als mensen bereid zijn om op een eerlijke en liefdevolle manier naar zichzelf te kijken.'

DOOR JOËL DE CEULAER / FOTO'S SIGFRID EGGERS DOOR JOËL DE CEULAER / FOTO'S SIGFRID EGGERS

Mia Leijssen

'Als psychotherapeut ben je een bondgenoot in het lijden'

In het universum van de psychotherapie bestaan verschillende scholen, tradities en strekkingen. 'Maar het belangrijkste is natuurlijk de persoonlijkheid van de therapeut', zegt Mia Leijssen, psychotherapeute en hoogleraar aan de K.U.Leuven. 'Die persoonlijkheid bepaalt in hoge mate of de therapie succesvol zal zijn of niet. Men hoort dat niet graag, omdat het een subjectieve factor is, die moeilijk te controleren valt. Maar het is zo.'

Even essentieel in een degelijke psychotherapeutische relatie zijn de drie basishoudingen, legt Leijssen uit: 'Empathie, echtheid en aanvaarding. Er moet empathie zijn vanwege de therapeut, want je kunt niet spreken van een goede relatie als de cliënt zich niet begrepen voelt. Echtheid is cruciaal, want de cliënt mag niet het gevoel hebben dat de therapeut een rolletje aan het spelen is, hij moet voelen dat er een mens van vlees en bloed voor hem zit. En acceptatie is ook belangrijk, de cliënt moet zich onvoorwaardelijk aanvaard voelen.'

Ook als hij onaanvaardbare daden stelt?

Mia Leijssen: Laten we het voorbeeld nemen van een man die incest heeft gepleegd en in therapie gaat. Uiteraard moet je dan als therapeut duidelijk communiceren dat zijn gedrag absoluut niet kan, dat het onaanvaardbaar is. Dat is evident. Maar je kunt geen therapeutische relatie met zo'n man aangaan als je blijft steken op het niveau van de veroordeling. Je moet als het ware bereid zijn om je af te stemmen op een leefwereld die jou volkomen vreemd is. Je moet de nodige openheid kunnen opbrengen om te luisteren naar de tragiek van zo'n man.

Interviewserie Vlaanderen in therapie

In deze interviewserie gaan we met prominente Vlaamse psychiaters en psychotherapeuten vijf weken lang op zoek naar inzicht in onze geestelijke gezondheid.

Wat doet een psychotherapeut eigenlijk?

Leijssen: Hij of zij helpt de cliënt om zijn gevoelens binnen menselijke proporties uit te drukken, zodat kwaadheid of verdriet naar boven kunnen komen zonder dat de cliënt wordt overspoeld door wanhoop of razernij. De psychotherapeut helpt die gevoelens dragen, zodat de cliënt ze onder ogen kan leren zien. Er bestaat nog altijd een grote misvatting: psychotherapie zou als doel hebben om

mensen ongeremd hun gevoelens te laten spuien. In de jaren zestig was dat idee heel populair: cliënten mochten dan op kussens slaan om zich af te reageren. Maar dat is nonsens, natuurlijk. Zo werkt het niet. Dat soort praktijken heeft zelfs aardig wat schade aangericht. Het is geen goede manier om iets te verwerken, omdat je de gevoelens nog opklopt – letterlijk zelfs. Bij een goede psychotherapie gaat het er net om dat de cliënt zijn gevoelens leert doseren.

U hebt het consequent over 'de cliënt', niet over 'de patiënt'.

Leijssen: In de cliëntgerichte therapie, waarin ik ben opgeleid, werd voor die term gekozen om de gelijkwaardigheid met de therapeut te benadrukken. Anderen vinden het woord 'patiënt' beter, omdat het per slot van rekening gaat om een persoon die lijdt – en het is goed om dat te erkennen. Tegenwoordig spreekt men meer en meer over 'persoonsgericht', omdat het respectvoller zou zijn. Persoonlijk ben ik niet zo geïnteresseerd in dat geoochel met termen. Als het kind maar een naam heeft.

Wat drijft iemand naar de therapeut? Psychisch lijden?

Leijssen: Lijden maakt deel uit van het menselijk bestaan, dus op zich is dat helemaal niet zo bijzonder. Gelukkig kunnen veel ►

Mia Leijssen

- Geboren op 8 februari 1951 in Hamont.
- Hoogleraar psychologie (K.U.Leuven).
- Cliëntgerichte psychotherapeut en counselor existentieel welzijn.
- Voor het brede publiek schreef ze *Tijd voor de ziel* (uitgeverij Lannoo).
- Voor studenten en therapeuten schreef ze onder meer *Gids voor gesprekstherapie* en *Gids beroepsethiek* (uitgeverij Acco).



‘Als psychotherapeut heb je te maken met het hele organisme.

► mensen ook met lijden uit de voeten zonder dat er een therapeut aan te pas moet komen. Wij spreken van een hulpvraag waarmee mensen aankloppen. Mensen die naar de therapeut gaan, willen hulp om het lijden te verdragen. Of ze willen evolueren en andere omgangsvormen met het lijden vinden. Het kan ook zijn dat ze komen vragen hoe ze een beter mens kunnen worden. Of hoe ze assertiever kunnen zijn.

Wat is de belangrijkste oorzaak van menselijk lijden?

Leijssen: We weten dat de meeste mensen relaties met andere mensen het belangrijkste vinden in hun leven. Daaruit mag je vermoedelijk wel besluiten dat mensen het meest lijden onder slechte relaties, als ze slecht bejegend worden door anderen.

Uw bekendste boek heet *Tijd voor de ziel*. Introduceert u daarmee geen religieus concept in de psychotherapie?

Leijssen: Traditioneel wordt die term inderdaad vaak gebruikt in de context van religie. Maar de menselijke ervaring van de ziel is van alle tijden. Dat merk je in ons taalgebruik: we spreken over ‘bezieling’, ‘iets doen met hart en ziel’, ‘iemand op zijn ziel trappen’. Door het concept helemaal op te sluiten in de religieuze context, doe je mensen onrecht aan. Voor mij is de ziel de onstoffelijke essentie van de mens. Niet alleen van de mens, trouwens. We spreken ook over de ziel van een kunstwerk, of over de ziel van een huis. Het gaat om iets ongrijpbaars, dat toch door iedereen wordt gevoeld. Dat is voor mij de ziel. Daar ga ik met de cliënt naar op zoek. Wat is voor deze persoon essentieel voor zijn of haar leven? Waar komt hij in contact met zijn of haar essentie? Waardoor wordt hij ontroerd of geraakt? Waarmee voelt hij zich ten diepste verbonden? Het gaat om een ervaring die iedereen kent.

Het gaat ook om een lichamelijke ervaring, schrijft u, want lichaam en geest zijn ondeelbaar.

Leijssen: Ja. In onze westerse cultuur hebben wij allerlei schotten tussen lichaam en geest gezet, met als gevolg: een vervreemding van het lichaam. Voor veel mensen is het lichaam een soort machine waarmee ze zo nu en dan eens langs de garage moeten. In mijn visie heb je als psychotherapeut te maken met het hele organisme. De mens is niet alleen maar een wandelend hoofd. Ik vraag mijn cliënten dan ook om te focussen op de lichamelijke beleving.

Hoe doe je dat?

Leijssen: Focussen is iets wat sommige cliënten van nature doen. Men heeft het ontdekt toen men zich afvroeg wat het verschil maakt tussen een cliënt die vooruitgang boekt en een cliënt die tijdens de therapie geen vooruitgang boekt. En men heeft gezien dat sommige cliënten iets doen wat wij nu focussen noemen: af en toe pauzeren om met de aandacht naar binnen te gaan, om even te blijven hangen aan de lichamelijke beleving van een bepaald gevoel of een bepaalde uitspraak. De plek waar mensen dan met hun aandacht naartoe gaan, is merkwaardig genoeg het centrum van hun lichaam. Ze vertellen iets en ze voelen in hun buik of er nog iets is wat ontbreekt, iets wat niet klopt... Ze luisteren als het ware naar hun lichaam, dat een signaal geeft. Een goede psychotherapeut neemt de tijd om naar dat niveau af te dalen.

Is dat verwant aan meditatie?

Leijssen: Het is een eeuwenoude techniek die verwant is aan meditatie. In de zogenaamde mindfulness training wordt het principe ook opgepikt. Mensen worden uitgenodigd om met hun

aandacht naar hun lichaam te gaan, naar hun gewaarwording. In een psychotherapie proberen we aan die gewaarwordingen woorden te geven. Zo proberen we mensen aan te leren om zichzelf met een liefdevolle aandacht te bekijken. De cliënt wordt uitgenodigd om zichzelf onvoorwaardelijk positief te aanvaarden. Om de eigen beleving niet te veroordelen, maar te verwelkomen.

Zijn mensen die in therapie gaan, op zoek naar het geluk?

Leijssen: Dat is een beetje te hoog gegrepen voor de meesten onder ons, denk ik. Mensen hebben niet zulke hoge ambities. Ze zijn meestal al blij als ze de dagelijkse strijd een beetje aankunnen.

Echt gelukkige mensen, bestaan die wel?

Leijssen: Ik zou het iets anders formuleren: ik denk dat er mensen bestaan die voldoende momenten van geluk kennen. Het is eigen aan een mensleven dat er ook ongelukkige momenten zijn, zoals het behalve licht ook donker wordt. De vraag is naar welke kant de balans overhelst. En waarop je de klemtoon legt. Het is een cliché, maar het klopt: je kunt zeggen dat het glas halfvol is of halfleeg.

Zou dat niet grotendeels aangeboren zijn, de neiging om positief of negatief te denken?

Leijssen: Wetenschappelijk gesproken zijn we daar nog niet uit. Maar er zit zeker een aspect aan dat diepgeworteld is in je persoonlijkheid. Wat niet betekent dat je die basishouding niet kunt proberen te veranderen. Bepalend voor je geluksgevoel zijn niet de gebeurtenissen zelf, maar de manier waarop je met die gebeurtenissen omgaat.

Een negatieve ervaring hoeft geen catastrofe te zijn?

Leijssen: Absoluut niet. Het is zelfs bekend dat een dramatische ervaring voor sommige mensen een positief keerpunt in hun leven kan zijn. Mensen kunnen een levensbedreigende ziekte bijvoorbeeld aangrijpen om hun prioriteiten te herschikken, om een beter leven uit te bouwen. In die zin kunnen pijn en lijden een opstapje zijn naar groei, naar uitzuivering, naar het verleggen van je grenzen.

Klopt het dat altruïsten meer levensvoldoening hebben?

Leijssen: Ja. In het zingevingsonderzoek hebben wij gemerkt dat er een hiërarchie bestaat in de mate waarin mensen zingeving ontlenen aan wat ze doen. Het laagst op de ladder staat het pure hedonisme: genieten van eten, drinken, seks, reizen, alles wat in onze westerse wereld wordt verkocht als zogenaamd genot en geluk. Het gaat altijd om zeer kortstondige vormen van genot, waarbij je altijd meer nodig hebt om nog voldoening te vinden. Dat is natuurlijk een valkuil, die in het uiterste geval tot verslaving kan leiden. Op de tweede plaats in de hiërarchie komen allerlei zaken waarmee je aan persoonlijke ontwikkeling doet, manieren waarop je je talenten benut en aan je trekken komt met de dingen waar je goed in bent. Maar het allerhoogst staat het altruïsme: mensen vinden het bijzonder zinvol als ze dingen doen die anderen ten goede komen.

Dus tegen iemand die met zichzelf in de knoop zit, zou je kunnen zeggen: doe eens iets voor je medemens.

Leijssen: Eigenlijk wel, ja. We kennen daar zelfs heel extreme voorbeelden van. Als men onderzoekt wat typisch is voor mensen die een concentratiekamp overleefd hebben zonder gedomoraliseerd te zijn, dan ziet men dat het gaat om mensen die zelfs in die omstandigheden nog wegen hebben gevonden om iets te betekenen voor anderen. Ze hebben het weinige brood dat ze had-

De mens is niet alleen maar een wandelend hoofd.’



MIA LEIJSSSEN
‘Bepalend voor je geluksgevoel zijn niet de gebeurtenissen zelf, maar de manier waarop je met die gebeurtenissen omgaat.’

den, nog weggegeven, bijvoorbeeld. Of ze hebben geprobeerd om andere mensen op te beuren en te troosten. Denk aan de kampeervaringen van de Spaanse auteur Jorge Semprun, of van de Oostenrijkse psychiater Viktor Frankl. Mensen kunnen zichzelf overstijgen door in de meest onmogelijke omstandigheden toch aan de ander te denken. Het zijn ook zulke mensen door wie we aangesproken en ontroerd worden.

Als altruïsme zoveel voldoening schenkt, is psychotherapie dan geen navelstaarderij voor verwende westerlingen met luxe-probleempjes?

Leijssen: Daarop durf ik met de grootste stelligheid te antwoorden: nee. Ik ben ervan doordrongen dat de wereld erop verbeterd als mensen bereid zijn om op een eerlijke en liefdevolle manier naar zichzelf te kijken. En dat heeft niets met navelstaren te maken, maar alles met oprechtheid. Het is een uitzuiveringsproces. En ik zou het veel mensen toewensen om dat proces eens te mogen meemaken. Wie dat doet, heeft het minder nodig om zich in de buitenwereld te manifesteren, om zijn eigen problematiek op anderen te projecteren, om allerlei vluchtmiddelen te zoeken... Als je de kwetsuren die je oploopt, regelmatig verzorgt zodat het geen etterende wonden worden waar de hele omgeving onder lijdt – dan wordt de wereld een betere plek. Daar heb ik nu eens werkelijk niet de minste twijfel over.

Zou iedereen dan baat hebben bij psychotherapie?

Leijssen: Ik denk dat iedereen er wel bij vaart om zelfkennis op te doen, dat is een eeuwenoude wijsheid. Psychotherapie is in zekere zin een vergevorderde vorm om dat te doen. Maar ik vind het wat overdreven om iedereen naar de therapeut te sturen. Ik mag hopen dat iedereen een zekere vorm van levenshygiëne kent. Misschien moet het weer wat meer tot onze cultuur gaan behoren, via de opvoeding, via het onderwijs. Dat begint al in de kindertijd: ouders kunnen bereid zijn om te luisteren, maar ook om hun grenzen te stellen, zodat het kind niet alleen blijft met beangstigende emoties, maar ook leert om niet grenzeloos zijn zin te krijgen.

Moet een psychotherapeut zelf goed in zijn vel zitten?

Leijssen: Ook dat is misschien wat overdreven. Men spreekt weleens over *wounded healers*, gewonde genezers. Een therapeut moet bereid zijn om de eigen kwetsuren onder ogen te zien, hij mag ze niet wegmoffelen. En de *wounded healer* heeft soms een grotere affiniteit met het lijden, kan misschien een diepgaandere relatie ontwikkelen met een cliënt die lijdt.

Gaat de opmars van psychotherapie hand in hand met het wegsmelten van religie?

Leijssen: Zo simpel zit het volgens mij niet in elkaar. Het is bekend dat het sociale aspect van de religieuze verbondenheid veel belangrijker is voor mensen dan het spirituele geloofsaspect. Mensen voelen zich niet zozeer beschermd door een opperwezen, mensen voelen zich vooral gedragen door een sociaal netwerk.

Hebben oudere mensen niet veel last van het wegvallen van die netwerken?

Leijssen: Als je naar rusthuizen kijkt, zie je dat er bij die populatie heel veel zingevingsvragen leven. Vroeger had je binnen die tehuizen nog de religieuze systemen die een kader boden. Dat valt meer en meer weg, met als gevolg dat die bejaarden eigenlijk geen forum meer hebben waar ze kunnen spreken over de dingen die hen werkelijk ter harte gaan. Terwijl die behoefte net heel groot is.

Psychiater Bernard Sabbe zei vorige week in *Knack* dat het medicatiegebruik in bejaardentehuizen wellicht kan worden verminderd als die mensen bijvoorbeeld psychotherapie zouden kunnen krijgen. Klopt dat, denkt u?

Leijssen: Dat denk ik wel. Ik ben dit jaar ook begonnen met een nieuwe opleiding die daar specifiek op gericht is: *Counseling in existentieel welzijn*. Er was inderdaad heel veel vraag van onder meer bejaardentehuizen die weleens iets anders wilden dan de klassieke bezigheidstherapie. Men doet soms alsof bejaarden alleen maar een dak boven hun hoofd nodig hebben en een goede medische verzorging. Het existentiële welzijn krijgt weinig of geen aandacht, en toch is het een enorme behoefte. Zeker op die leeftijd. Zelfs met demente bejaarden kun je prachtige dingen doen. Een van de oefeningen is het maken van een levenslijn: mensen wordt gevraagd om de hoogtepunten en dieptepunten uit hun leven op een rij te zetten – wanneer heb ik mij het best gevoeld, wat heb ik geleerd uit mijn tegenslagen? En zelfs bij demente bejaarden leidt dat soort oefeningen tot zeer lucide momenten.

U doceert ook over de deontologie van de psychotherapeut. Welke vuistregels zijn daarbij het belangrijkste?

Leijssen: Je kunt deontologie zien in termen van regels en wetten, en dan hoeft je die alleen maar te volgen. Of je kunt deonto-►

‘Het is bekend dat een dramatische ervaring voor sommige mensen een positief keerpunt in hun leven kan zijn.’

► logie zien in termen van grondhoudingen. Ik ben een voorstander van die laatste benadering. In de grondhouding van een therapeut zitten vier elementen: respect, integriteit, verantwoordelijkheid en deskundigheid. Neem nu de wet op de privacy, en het beroepsgeheim van de therapeut. Je kunt je afvragen wat de regels zijn, of je kunt een beroep doen op je grondhouding. Ik geef een voorbeeld: tijdens een therapie blijkt dat een kind geslagen wordt door de vader. In zo'n geval mag je niet alleen je beroepsgeheim doorbreken, in feite móét je dat zelfs doen, omdat er meldingsplicht is. Maar is dat altijd het beste? Soms is het beter om je verantwoordelijkheid te nemen en de vader eens uit te nodigen voor een gesprek. Daarmee bereik je misschien een betere bescherming voor het kind dan wanneer je de politie belt – want dan wordt de vader nog kwader en misschien kan de mishandeling niet bewezen worden.

Volgens kinderpsychiater Peter Adriaenssens komt seksueel misbruik ook voor bij psychotherapeuten. Hoe groot is dat probleem?

Leijssen: De cijfers variëren, maar seksueel contact in de therapeutische relatie zou ooit zijn voorgekomen bij vijf tot tien procent van alle therapeuten. Hulpverleners die betrokken zijn bij seksueel misbruik bekleden vaak een belangrijke positie in hun beroepsgroep. Dikwijls gaat het om mensen die zelf emotionele problemen hebben. Behalve het feit dat zulke therapeuten soms ook op andere vlakken een gebrek aan zelfbeheersing vertonen, bijvoorbeeld met alcohol, geloven ze ook dat ze bekwaam zijn dan anderen. Cliënten omschrijven hen vaak als charismatische persoonlijkheden.

Zou u het een goede zaak vinden als het beroep van psychotherapeut wettelijk erkend en beschermd zou zijn? Want vandaag mag iedereen zich nog therapeut noemen.

Leijssen: Ik sta erachter dat men bepaalde voorwaarden stelt aan mensen die zich psychotherapeut noemen. Het is geen vak dat iedereen zomaar eventjes op een blauwe maandag kan uitoefenen. Maar ik verschil van mening met de meesten van mijn collega's over die precieze voorwaarden. Ik vind het goed dat men een masterdiploma moet hebben om de opleiding tot psychotherapeut te kunnen volgen, maar voor mij hoeft dat geen master in de psychologie te zijn. Ik zou liever een intelligent en goed ontwikkeld persoon met een master in de filosofie wel toelaten tot de opleiding in plaats van iemand die met de hakken over de sloot een master in de psychologie heeft behaald en bij wie ik mij vragen stel of hij wel de geschikte persoonlijkheid heeft om therapeut te worden.

Hoeveel kost een uur psychotherapie?

Leijssen: Dat varieert enorm. Zelfstandigen die pas beginnen zullen doorgaans veertig of vijftig euro vragen, maar er zijn ook therapeuten die tot tweehonderd euro vragen. Dan moet je als cliënt zelf weten of je dat eraan wilt geven. Dat geldt voor restaurants ook.

Zou het goed zijn mocht het altijd worden terugbetaald door het ziekenfonds?

Leijssen: Het zou goed zijn mocht men het hele gamma van psychische hulpverlening wat opwaarderen. En terugbetaling zou een goed signaal kunnen zijn. Er worden vandaag te veel antidepressiva voorgeschreven, en ik ben ervan overtuigd dat een paar goede gesprekken heel wat van die voorschriften zouden kun-

nen voorkomen. Maar terugbetaling heeft ook een mogelijk nadeel. Het is bekend dat mensen minder hun best doen om een psychotherapie te laten slagen als ze er niet of nauwelijks voor hoeven te betalen. Als je ergens een offer voor moet brengen, dan zorg je er ook voor dat het waardevoller wordt.

Als ik op eigen houtje een therapeut zoek, waarop moet ik dan letten?

Leijssen: Ik zou altijd vragen welke opleiding iemand heeft genoten. Als mensen dat niet spontaan bekendmaken, vind ik het verdacht. Een andere tip is: vraag raad aan mensen die ervaring hebben met psychotherapie. Dat doe je per slot van rekening ook als je een nieuwe auto koopt. Steek je licht op bij andere mensen. En gebruik sowieso je gezond verstand, geef je niet zomaar over aan de eerste de beste.

Gebeurt dat ook omgekeerd, dat je als therapeut voelt dat je een bepaalde cliënt niet kunt of wilt behandelen?

Leijssen: Ik vind het inderdaad belangrijk dat je als therapeut bij jezelf een wil tot engagement voelt, een wil om je voor die persoon in te zetten. Als ik dat niet voel, zou ik het oneerlijk vinden om toch de therapie te starten. Nu is het vanzelfsprekend een punt van professionaliteit dat je die wil tot engagement makkelijker gemobiliseerd krijgt.

En als je merkt dat je iemand niet kunt helpen?

Leijssen: De vraag is waarmee je iemand helpt. De waarde van iemand die gewoon aanwezig wil zijn bij het lijden wordt in onze samenleving enorm onderschat. Alsof alles altijd moet genezen worden. Bij palliatieve zorg zie je dat heel goed: het is belangrijk dat hulpverleners aanwezig zijn bij het lijden, dat ze het lijden waardevol laten zijn. Zo is het soms ook met psychotherapie. Er zijn veel vormen van psychisch lijden waarvan je als therapeut zegt: die mens val ik niet lastig met een therapeutisch programma om zijn persoonlijkheid te veranderen, maar ik engageer mij om aanwezig te zijn, om het lijden te helpen dragen. Als therapeut ben je een bondgenoot in het lijden. Onderschat niet hoe belangrijk dat is. In onze samenleving is dat bijna een taboe geworden. Mensen weten niet hoe je zinvol aanwezig kunt zijn bij het lijden.

Konden we dat vroeger beter?

Leijssen: Dat weet ik niet. We hebben natuurlijk ook meer middelen gekregen om het lijden te stoppen. En we hebben een groot taboe gecreëerd op afhankelijkheid. Wie hulp nodig heeft, moet iets van zijn autonomie inleveren. Terwijl dat voor mij net deel uitmaakt van een spiritueel leven: het besef van verbondenheid. Het klinkt misschien gek, maar de persoon die zorg nodig heeft, geeft iemand anders de gelegenheid om te zorgen en dat is een zeer zingevende levenstaak.

Dan kan het beroep van psychotherapeut iemand veel voldoening schenken.

Leijssen: Absoluut. Je moet opletten dat je niet alleen maar mensen met zware trauma's behandelt, want daardoor kun je in zekere zin besmet raken. Je moet voldoende afwisseling inbouwen in je werkpakket. Maar als je dat doet, dan is het een beroep dat inderdaad bijzonder veel voldoening kan schenken. ☒

Volgende week

Alfons Vansteenwegen over relatietherapie