

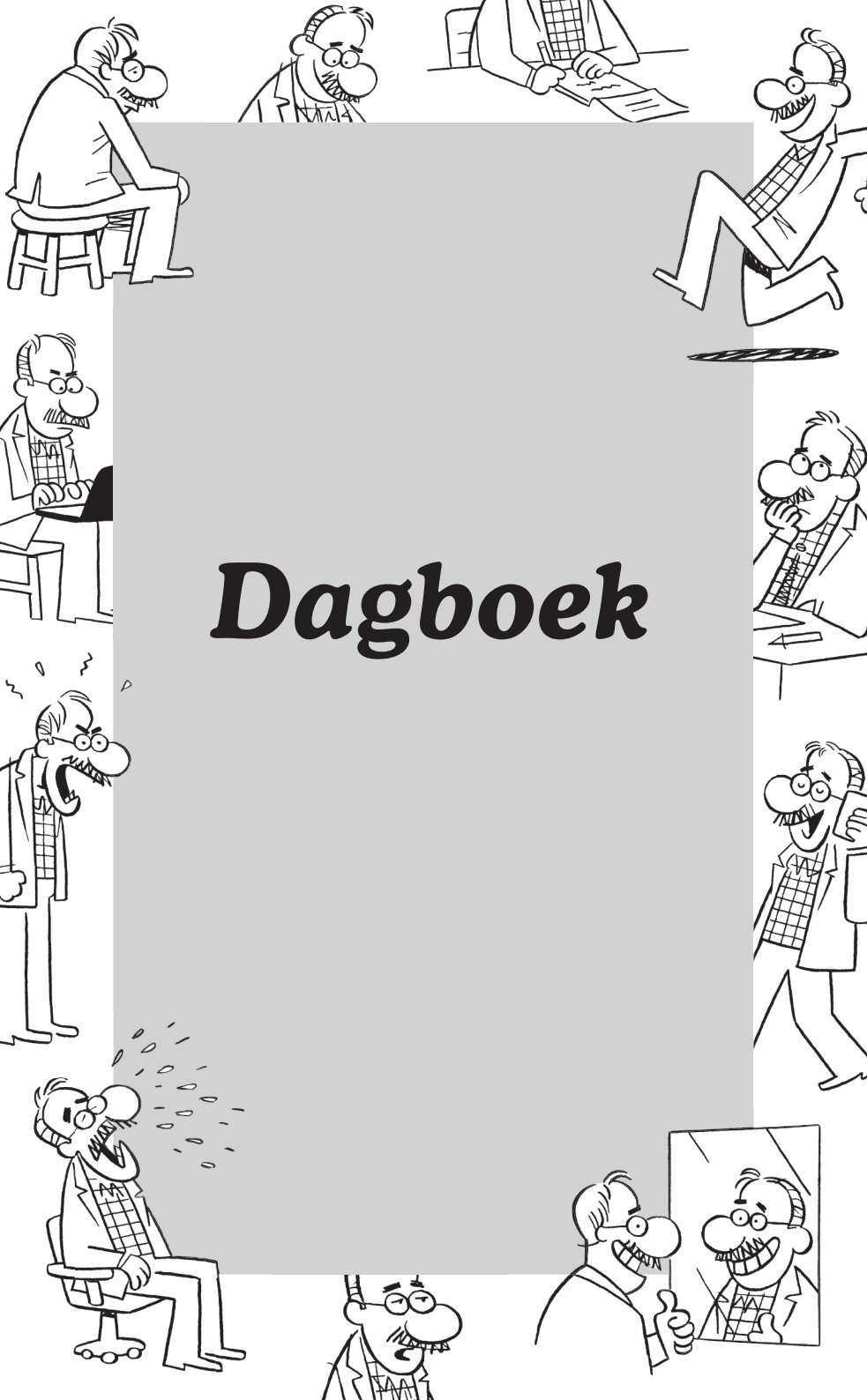
Voorwoord

Toen ik als junior-psycholoog mijn eerste stage liep (1976), was ik verplicht om mijn therapieessies met een cassetterecorder op te nemen. Dan kon ik later mijn supervisor laten horen wat ik had gedaan. Met zijn kritische kanttekeningen werd mijn leerproces in gang gezet. Op een dag vroeg ik mijn supervisor: 'Kun je er niet gewoon bij komen zitten, dan zie en hoor je alles wat ik doe.' Dat vond hij een goed plan; en zo gezegd, zo gedaan. Na een tijdje vroeg ik: 'Zou ik ook een aantal keren bij therapieessies van jou mogen zitten?' Zijn antwoord was kort en veelzeggend: 'Nee, ik heb de vertrouwensrelatie hoog in het vaandel staan; in mijn spreekkamer zijn pottenkijkers niet gewenst.' De vraag waarom hij dan wel bij mijn therapieessies aanwezig kon zijn, bleef onbeantwoord. Vanaf dat moment heb ik mij heilig voorgenomen om de muren van de therapiekamer af te breken, en om iedereen die daar iets van wil leren inzicht te geven in alles wat psychotherapie heet. Daarom heb ik dit dagboek van een psycholoog ook geschreven. Ik schat zo in dat de lezer soms geboeid zal zijn, maar ook dat hij soms zal denken: 'Nou, als dit alles is, dan heb ik weinig nieuws gehoord.' Ja, ook het werk van een psycholoog is soms saai en weinig verheffend. Maar die mindere dagen horen er ook gewoon bij. Alles wat ik vertel is waarheidsgetrouw, behalve dan dat de namen van de patiënten zijn geanonimiseerd. Mijn dank is groot aan de patiënten die opening van zaken hebben willen geven, en bereid zijn geweest hun verhalen in dit boek te laten opnemen. Uit eerste hand kan de lezer horen wat

patiënten meemaken als zij bij mij in therapie zijn. Ik nodig alle lezers uit om te reageren en mij vragen te stellen als die zich aandienen.

JEFFREY WIJNBERG
Groningen, november 2017

Telefoon: 050-3113900



Dagboek



15-02-2017

Het gaat al mis aan de telefoon. Claudia belt om een afspraak te maken en vraagt of ik op zeer korte termijn tijd voor haar kan vrijmaken. Omdat de urgentie van haar situatie zo wordt benadrukt, kom ik haar tegemoet door voor te stellen diezelfde avond nog af te spreken. Niet dat ik nou zo gek ben op afspraken in de avonden, maar voor mij krijgt het belang van patiënten voorrang op mijn eigen belang. Het gesprek daarna verloopt voor mij ongekend moeizaam:

- *Omdat je graag snel geholpen wilt worden, stel ik voor om vanavond af te spreken om 19.30 uur.*
- O jee, dat overvalt me. Nee, ik moet me er wel goed op kunnen instellen.
- *Goed, hoe lijkt volgende week dinsdagmiddag om 14.00 uur?*
- Nee, nee, dinsdag is mijn vaste stiltedag, dan spreek ik nooit met iemand af.
- *Klinkt goed, zo'n stiltedag. Dan kijk ik naar de rest van de week en dan kom ik uit op vrijdagochtend 09.00 uur; hoe lijkt dat?*
- 09.00 uur in de ochtend, dan ben ik nog helemaal niet aanspreekbaar; pas vanaf een uur of 11.00 ben ik in staat om een gesprek te voeren.
- *Duidelijk. Misschien is het dan handiger wanneer jij een voorstel doet om af te spreken. Wanneer ben je aanspreekbaar en beschikbaar?*
- Ik merk nu al irritatie in uw stem; dat schrikt mij af.
- *Ik heb alle geduld van de wereld; zeg maar wat jou schikt.*

Ondertussen denk ik wel dat Claudia al duidelijk heeft gemaakt wat haar probleem is; het is in ieder geval aan te duiden met ‘egocentrisme’, ‘manipulatief’ en ‘passief agressief’. Niet dat zij dat zo zou formuleren, maar die woorden zitten nu al in mijn hoofd. Echt enthousiast word ik niet om af te spreken, maar juist moeilijke mensen verdienen een kans om geholpen te worden.

- Ik kan natuurlijk niet in uw agenda kijken, en ik verwacht ook eigenlijk dat u met een aantal verschillende voorstellen komt.
- *Tot nu toe zijn mijn voorstellen afgewezen, maar goed, ik zal nog een poging wagen. Hoe lijkt woensdag over een week om 15.00 uur?*
- Nee, dat is uitgerkend de dag dat ik ook een afspraak heb bij de notaris; ik heb altijd als regel dat ik geen twee afspraken maak op dezelfde dag.
- *Dan heb ik een ander voorstel: denk na over een dag en tijd die jou schikt, bel mij dan terug en dan kunnen we een eerste sessie afspreken.*
- Ik vind dat u wel heel erg snel het gesprek met mij afkapt. Ik snap niet dat de huisarts u heeft aanbevolen; vooral omdat ik wel erg veel vijandigheid in uw stem bespeur.
- *Tja, misschien moeten we dan helemaal niets afspreken.*
- U noemt zich hulpverlener, nou wat een teleurstelling, ik zoek mijn heil wel ergens anders.

Eerlijk is eerlijk. Ik ben wel opgelucht dat de afspraak niet doorgaat. Vooral omdat het voorspelbaar is dat er incident na incident zou volgen, met ook nog het risico dat ik voor onprofessioneel gedrag door haar wordt aangeklaagd. En daar zit ik helemaal niet op te wachten.



16-02-2017

Zo lang ik mij kan heugen, ben ik tegen het gebruik van vragenlijsten, testjes en evaluatieformulieren in mijn psychologische praktijk. Nu van regeringswege 'het kwaliteitsstatuut' is ingesteld,

ben ik verplicht om minstens twee testjes af te nemen bij elke nieuwe patiënt: een voormeting en een nameting. Ik gebruik nu de SQ48, een gratis vragenlijstje waarmee vooral psychische klachten worden geïventariseerd. Gelukkig is de procedure heel simpel: als ik de gegevens van de patiënt in het zogeheten ROM-portaal heb ingevuld, krijgt de patiënt automatisch het vragenlijstje toegestuurd en krijg ik inzage in wat de meting heeft opgeleverd. Vanaf januari 2017 hebben nogal wat nieuwe patiënten van mij de vragenlijst ingevuld, maar ik heb nog niet echt goed naar de resultaten gekeken. Tot vanmorgen. Naar één patiënte was ik nieuwsgierig geworden, vooral omdat na het eerste gesprek het specifieke probleem nog in nevelen gehuld bleef. Het resultaat van de vragenlijst was zonneklaar: duidelijk sprake van een forse depressie. Onmiddellijk dacht ik: Wijnberg, je kunt maar beter je weerstand tegen standaardmetingen opgeven, aangezien ook weleens iets wordt opgepikt wat je zelf in het contact met de patiënt niet hebt kunnen vaststellen. Ook moest ik aan mezelf toegeven dat ik door de schoonheid, jeugdigheid en intelligentie van de betreffende persoon behoorlijk was afgeleid. Hoera voor de vragenlijst, een minnetje voor mezelf. Gelukkig weet ik voor het volgende gesprek wat me te doen staat: alle klachten van de depressie in kaart brengen; om vervolgens aan de patiënte voor te leggen of zij zelf doorheeft depressief te zijn.



18-02-2017

De spits is eraf. Weer twee dagen lesgegeven aan de nieuwe groep die in opleiding is voor provocatieve therapie. Samen met Jaap Hollander, mijn enige en beste vriend, geef ik deze opleiding al zeventien jaar. Overigens, ik heb altijd maar één vriend gehad. Toen ik tien jaar oud was en mijn moeder voorstelde om een verjaardagsfeestje te organiseren, antwoordde ik: 'Nee mam, ik wil gewoon met één vriend naar de bioscoop.' Meer dan dat is mij te veel, dan raak ik overprikkeld. De samenwerking met Jaap voor de opleiding gaat vooral zo goed omdat hij fantastisch kan organiseren, alsook mooi lesmateriaal kan maken gecombineerd met verhelderende overzichten, tekeningen en schema's. Ik ben meer de overrijverige therapeut; ik voorzie de opleiding vooral van voorbeelden en anekdotes uit mijn eigen psychologische praktijk. Als docenten zijn we perfect op elkaar ingespeeld en de nieuwe groep heeft duidelijk heel enthousiast gereageerd. Het is altijd een hele opgave om de lesmachine weer op gang te brengen, maar tegelijkertijd geniet ik van de variatie die het lesgeven brengt. Jaap en zijn vrouw Anneke zijn altijd zeer gastvrij; ik logeer al jaren bij hen thuis. Vaste prik is het avondeten in restaurant De Plak in Nijmegen, een plek die qua inrichting en personele bezetting er nog precies zo uitziet als in de jaren zeventig van de vorige eeuw. Het eten is fantastisch: simpel, lekker, twee soorten salade met geweldige sausjes en dressing. Het restaurant draait niet voor de winst, maar wil iedereen een betaalbare, gezonde maaltijd geven. Ik blijf trouwe klant.



19-02-2017

Vandaag een rustige zondag. Altijd goed om te kunnen schrijven en mij voor te bereiden op de week die komen gaat. Tussendoor heb ik de uit-

wedstrijd Sparta-FC Groningen (er moet gewonnen worden!) en het schoonmaken van de oven, een klus die ik meestal op de lange baan schuif. Ik merk dat er iets is veranderd in mijn manier van praktijkvoering. Sinds jaar en dag heb ik de gewoonte gehad om iedereen voor psychotherapie in aanmerking te laten komen, ook al leek het onwaarschijnlijk dat de patiënt in kwestie daar baat bij zou kunnen hebben. Vaak heb ik gedacht dat er toch resultaat te behalen zou zijn, vooral als ik er extra energie in zou steken. Of het met mijn leeftijd te maken heeft, weet ik niet. Maar steeds vaker wijs ik patiënten af. Het kan met van alles te maken hebben: van meet af aan wordt moeilijk gedaan over de betalingen en de vergoedingen, mensen zijn gestuurd door de werkgever of de echtgenoot, er is sprake van ernstige verslavingen of de 'lijdensdruk' is zo minimaal, dat de motivatie ontbreekt om echt wat te veranderen. In het laatste geval gaat een typisch gesprek als volgt:

- *Vertel, wat is het probleem?*
- Tja, goeie vraag; ik doe eigenlijk te weinig.
- *Hmm, dat vinden anderen...*
- Ja, dat vooral. Maar goed, ik zie het ook wel, daar niet van.
- *Wat zou je dan meer moeten doen?*
- Meer studeren, een bijbaantje nemen en vaker naar college gaan.
- *Je lanterfantert door je studie heen op kosten van je ouders.*
- Daar komt het wel op neer.

- *Wiens idee was het om naar een psycholoog te gaan?*
- Het idee komt van mijn vriendin.
- *Die dreigt de relatie uit te maken als je niet van je stoel komt.*
- Ja, die dreiging is er wel.
- *Bezoekje aan de psycholoog geeft de indruk dat je van goede wil bent.*
- Ja, zo is het precies.
- *Dus dan ben ik, zolang het duurt, jouw dekmantel.*
- Nou ja, zo heb ik het niet bedacht, maar ik kan wel wat goodwill kweken als iedereen weet dat ik in therapie ben.
- *Slaap je goed?*
- Ja hoor.
- *Pieker je weleens over de toekomst?*
- Nee, ik heb er allemaal wel vertrouwen in.
- *Dacht ik al.*
- Hoezo?
- *Het is meer de aanhang die er een probleem van maakt dat jij zo weinig doet.*
- Inderdaad.
- *Dan is therapie niet aan jou besteed.*
- Nee?
- *Nee.*
- Oké, dan bedankt zover.
- *Mooi, het ga je goed.*
- Oké, wat moet ik betalen?
- *Helemaal niets.*
- Bedankt.



20-02-2017

Vorige week is mijn nieuwe boek *Gebroken wilskracht* uitgekomen; een complete uitleg over depressies en het plan van aanpak voor herstel. Veel persoonlijke onthullingen daarin; geen gemakkelijke opdracht om te doen. Tegelijkertijd dacht ik dat het zeker zou aanslaan bij de media: een psycholoog die zich ook nog zelf door twee depressieve episodes heen heeft geworsteld. De presentexemplaren zijn inmiddels allang de deur uit, maar het blijft ijsig stil van de kant van de media. Soms lijkt het wel of de media Wijnberg-moe zijn, iets wat natuurlijk heel gemakkelijk kan gezien het aantal publicaties dat ik voortbreng. Toch heel teleurstellend, zeker omdat ik mezelf in dit boek zo blootgeef en had gehoopt dat zoveel mogelijk mensen daar iets aan hadden. Wel al wat persoonlijke complimenten gehad over het boek, en dat stemt mij altijd blij.

Even tussendoor naar een geluidsopname geluisterd van een psychologe in wording die af en toe een oefen-patiënt begeleidt. Haar geef ik supervisie en de specifieke opdracht die ik had gegeven, was om alleen maar 'non-directief' te luisteren: reflecteren, samenvatten en open vragen stellen; precies zoals ik het vroeger als traditioneel psycholoog ook geleerd heb. De supervisante doet het prima; en interessant is het toch telkens weer om te horen hoe een gesprek in de traditionele stijl nergens heengaat. De patiënt kan de meest ingewikkelde, omtrekkende bewegingen maken, als de therapeut deze bewegingen gewoon braaf volgt, gebeurt er therapeutisch gezien helemaal niets:

- Ik kwam niet echt toe aan schilderen.
- *Je hebt niet kunnen schilderen.*
- Nee, dat kwam door de omstandigheden.
- *Het lag niet aan jou, maar de omstandigheden waren er niet naar.*
- Nee, want ik zit ook nog midden in een verbouwing van mijn keuken. En als er te veel lawaai om mij heen is, kan ik helemaal niet creatiefs doen.
- *Oké, te veel afleiding staat het creatief-zijn in de weg.*
- Ja, precies.



21-02-2017

Een lang gekoesterde wens is uitgekomen: het begeleiden van een topsporter. Natuurlijk kan ik op geen enkele manier laten doorschemeren om wie het gaat, maar wel kan ik zeggen hoe bijzonder ik het vind om zoiets te doen. Vooral het feit dat ik meegenomen word in het wereldje dat achter een topsporter schuilgaat, is fascinerend. Alles staat veel meer op scherp: conflicten zijn heviger, prestaties staan onder enorme druk en de competitie onderling is moordend. Misschien geen verrassende constatering, maar om te weten hoe alles er echt aan toe gaat, geeft een bijzonder gevoel van voorrecht; misschien wel vooral omdat ik nu als ‘mental coach’ ook een kleine bijdrage kan leveren. Heel geconcentreerd heb ik al mijn kwaliteiten ingezet om het eerste gesprek te doen slagen; en dat is zo op het eerste gezicht prima gelukt. Er is mij alles aan gelegen om een klinkend resultaat te boeken.

De moeite waard om te vermelden is ook een therapie die al wat langer loopt. Zoals wel vaker het geval is, vertelt een patiënt hoe moeilijk hij het vindt om zijn ex los te laten, waarop ik (tegenwoordig standaard) zeg: ‘Dan doe je dat toch niet.’ De verbazing is dan meteen van het gezicht af te lezen en het verdere gesprek gaat ongeveer als volgt:

- Hoezo niet?
- *Als je je ex niet kunt loslaten, dan houd je er nog maar gewoon aan vast; wat je niet kunt opbrengen, moet je ook niet willen.*
- Ja, maar iedereen om mij heen zegt dat het een bekeken zaak is en dat ik mij daar bij neer moet leggen.
- *Ja, dat zeggen zij alleen omdat ze er genoeg van hebben om te horen hoe jij er nog mee worstelt. Doorgaans worden mensen snel moe van hetzelfde verhaal. Maar dat is geen reden om echt een punt te zetten achter de relatie.*
- Maar wat moet ik dan?
- *Gewoon vasthouden en wellicht kijken of er openingen zijn om de relatie weer nieuw leven in te blazen.*
- Ja, maar zij heeft mij zo gekrenkt dat ik niet weet of ik dat kan opbrengen.
- *Vergevingsgezindheid kan veel goedmaken.*
- Hmm, ja, ik zou wel weer een herstart willen.
- *Laten we dat dan serieus onderzoeken.*

Nu, vier maanden na de start van de therapie, zijn hij en zijn ex weer ‘on speaking terms’ en is een herstart van de verhouding in de maak. Een belangrijke uitspraak van de patiënt is deze: ‘Of het allemaal gaat lukken, lijkt me nog steeds onwaarschijnlijk, maar nu heb ik in ieder geval de voldoening dat ik er alles aan gedaan heb.’