



Waar hebben we nog geen volwassen benen?

Kennis van overdracht en tegenoverdracht maakt duidelijk waar we als volwassene nog naar op zoek zijn, wat we vroeger gemist hebben en in welke situaties we nog geen volwassen benen hebben en ons afhankelijk opstellen of ons aanpassen. Overdracht kan behulpzaam zijn in het inzichtelijk maken van de punten die nog aanpassing vergen. Het is voor elke therapeut belangrijk om af te rekenen met spoken uit zijn verleden om vrij, open en volwassen het contact met de cliënt aan te gaan.

AUTEUR: Fokke Slootstra

De term 'overdracht' komt oorspronkelijk uit de psychoanalyse (Sigmund Freud, 1856-1939). De therapeutische situatie werd zo ingericht dat de cliënt alle ruimte kreeg om zijn beelden van belangrijke figuren uit zijn jeugd 'over te dragen' op de therapeut. Daartoe maakte de therapeut zichzelf letterlijk en figuurlijk zo onzichtbaar mogelijk voor de cliënt. Als op een soort leeg projectiescherm kon alles wat lading had of onaf was in de psyche van de cliënt zich ontladen. Overdracht is een algemene term voor het overbrengen van gevoelens en verwachtingen op anderen. Als de

cliënt het doet noem je het overdacht, als de therapeut het doet noem je het tegenoverdracht. De overdracht van de therapeut wordt tegenoverdracht genoemd omdat het vaak een reactie is op de overdracht van de cliënt (Van Delft, 2015).

Ruim gedefinieerd spreken we van overdracht als iemand een persoon, een groep of een therapeutische visie niet benadert vanuit het volkomen nieuwe van het nu, maar als een variatie op zijn verleden. Overdracht kan bewust of onbewust plaatsvinden. We kunnen in

de gaten hebben dat er overdracht speelt, maar we kunnen er juist ook van overtuigd zijn dat wat we zien of ervaren helemaal klopt.

Er kan sprake zijn van positieve overdracht, maar ook van negatieve overdracht. Positieve overdracht leidt tot positievere beelden van de werkelijkheid. De cliënt koestert hoop nu eindelijk wel gezien, gehoord of erkend te worden. Positieve overdracht ontstaat op grond van prettige emoties zoals veiligheid, zorg, aandacht, bewondering, verliefdheid of blijdschap. Deze gevoelens ontstaan doordat de therapeut iets vertegenwoordigt waar de cliënt behoefte aan heeft; een ideale vader, moeder of andere autoriteit.

Negatieve overdracht leidt tot negatievere beelden dan de werkelijkheid. Negatieve overdracht ontstaat op grond van minder prettige emoties als afwijzing, vernedering, angst, eenzaamheid en woede. Deze gevoelens ontstaan doordat de therapeut iets vertegenwoordigt dat maakt dat de cliënt zich weer hetzelfde voelt als vroeger. De cliënt voelt zich, net als in het verleden, niet gezien, erkend of gehoord. De cliënt ervaart de therapeut dan als een afwijzende ouder of andere autoriteit uit zijn verleden.

Het is belangrijk om als de cliënt bijvoorbeeld erg boos op jou is, te kijken of er overdracht speelt, of dat er sprake is van kritiek op jou als therapeut. Waarom raakt hetgeen er speelt de cliënt zozeer? Is er sprake van een overreactie, waarbij de emoties veel heftiger oplopen dan passend in deze specifieke situatie? Bekijk met je cliënt of deze situatie raakvlakken heeft met vroeger. Het spreekt voor zich dat je als therapeut nagaat of de kritiek die de cliënt op jou heeft kloppend is.

Overdracht als zegen

Ben je bereid om naar zowel je positieve als negatieve overdrachten te kijken, dan is dit echt een zegen. Het maakt je namelijk direct duidelijk waar en bij wie je nog niet volwassen reageert. Overdracht herkennen en erkennen is een belangrijk aspect van persoonlijke groei. Je ego heeft namelijk de neiging te ontkennen – “Dat heb ik nou toch wel achter de rug” – of te

Handdruk

Na een aantal sessies viel een cliënte bij binnenkomst direct met de deur in huis: ze vond mij te formeel. Zij kwam altijd binnen met een stralende lach, waarop ik stijf reageerde door haar neutraal de hand te schudden. Was ik wel blij om haar te zien? Toen ik vervolgens vroeg hoe dit vroeger bij haar thuis ging, schrok ze erg: haar vader acteerde ook altijd heel formeel naar haar en naar haar moeder. Opeens zag ze dat ze ditzelfde scenario nu op mij projecteerde. Toen ze dit door had was het geen enkel punt meer dat ik haar begroette op de manier zoals ik deed. De overdracht was weg en ze kon nu op een volwassen manier het contact met mij aan gaan.

veroordelen dat je in de overdracht zit. Het is de kunst om hier liefdevol mee om te leren gaan. We verkeren vaak veel meer in overdracht dan we doorhebben en het is een ontvullend proces om te ontdekken waar het speelt en waar het raakt aan je verleden.

Voor jou als therapeut kan het lastig zijn de soms heftige gevoelens van affectie (positieve overdracht) of afkeer (negatieve overdracht) die naar jou toe spelen op een goede wijze te hanteren en te begeleiden. Als de cliënt er samen met je naar wil kijken dan is overdracht een prachtige kans om persoonlijk en spiritueel te groeien. Diepere lagen in de psyche ontwaken en de mogelijkheid ontstaat om gaten in de psyche op te vullen.

De term ‘psychologische gaten’ kwam voor het eerst in de jaren negentig voor in het werk van onder anderen Hans Knibbe en Hameed Ali (pseudoniem A.H. Almaas). Het gaat uit van de object-relatietheorie dat elk kind behoefte heeft aan spiegeling en respons vanuit de omgeving. Bij gebrek hieraan kan er een psychologische leegte ontstaan, die vaak onbewust is. Als volwassene proberen we door bijvoorbeeld hard te werken, waardering of liefde te vinden om deze psychologische gaten weer op te vullen. Een goede therapie zorgt ervoor dat de cliënt zich eerst bewust wordt van deze psychologische leegtes en in gaat zien dat het opvullen

Zinsnede

Een cliënt groeide op met een dominante en alles-bepalende vader. Hij leed eronder dat hij weinig in te brengen had en dat er niet naar hem geluisterd werd. Tijdens de therapie werd hij woest over een zin van de therapeut. Hij voelde zich niet serieus genomen, wilde naar huis en de therapie afbreken. Toen hij wat rustiger werd, zag hij in dat hij wel wat overdreven reageerde op die ene zin. Hij dacht even zijn vader te horen in de frase van de therapeut en zat dus in de overdracht. Op het moment dat dit kwartje viel, verdween de boosheid volledig en wilde hij graag verder met de therapie

van deze gaten weinig zin heeft: je kunt als volwassene niet meer 'inhalen' wat je vroeger als kind gemist hebt. Het bewust worden van de leegtes en er vrede mee leren hebben kan ervoor zorgen dat je niet meer buiten jezelf gaat zoeken. Pas dan sta je op volwassen benen.

Tegenoverdracht

Als je als therapeut in de tegenoverdracht komt wordt je eigenlijk afhankelijk van de cliënt en hoop je iets van hem te krijgen: liefde, warmte, aandacht, waardering, enzovoort. Als je in het contact niet vindt wat je zoekt, dan kan negatieve overdracht een rol gaan spelen. Extreme voorbeelden hiervan zijn de therapeut die verliefd wordt op een cliënt, de therapeut die in een relatietherapie kiest voor een van beide cliënten of de therapeut die altijd

de kant kiest van degene in een slachtofferrol. Het is belangrijk om als therapeut zicht te krijgen op je eigen, mogelijk verstorende, tegenoverdracht. Supervisie of intervisie kan hierbij behulpzaam zijn. Als de tegenoverdrachtsgevoelens een te grote rol gaan spelen is het soms noodzakelijk de cliënt door te verwijzen.

In onze praktijk komen we vaak therapeuten tegen die nog veel last hebben van zaken uit hun verleden en zich vaak niet bewust zijn van de overdrachten die er spelen. Zo onderhield een therapeut ruim tien jaar een vriendschappelijke band met een collega zonder door te hebben dat hij zich in dat contact steeds afhankelijk van haar opstelde en eigenlijk in haar de vervangende moeder zocht. Het was een schok toen hij zich hiervan bewust werd en handvatten kreeg om hier anders mee om te gaan.

Wees als therapeut zo 'schoon' mogelijk om los en vrij van psychologische inhouden je cliënten zonder overdrachten echt te ontmoeten.

Referenties

- Delft, F. van (2015). *Overdracht en tegenoverdracht: Een therapeutisch fenomeen vertaald naar alledaagse psychosociale begeleiding* (6e dr.). Amsterdam: Boom Lemma.
- Slootstra, F. (2009). *De krachtige waarheid van Al wat is. Innerlijke vrijheid, juist nu!* Leeuwarden: Elikser.

Fokke Slootstra

Fokke Slootstra, van oorsprong psychiatrisch verpleegkundige, volgde de opleidingen voor Speytherapie, Zijsorientatie, EMDR, Mindfulnesstrainer en Compassietrainer. Hij is lid van de NVPA en publiceerde diverse artikelen en drie boeken over therapie en spiritualiteit: *De krachtige waarheid van Al wat is*, *EMDR, het wonder van een zichzelf genezend brein* en *Breng je leven op orde: Oefeningen voor psychologische en spirituele vrijheid*. www.verwondering.eu.