



FOTO: MARIEKE WIJNTJES

## INSPIRATIE – IN DE SAMENWERKINGS- STAND KOMEN

**Martine Delfos**, biopsycholoog, is zelfstandig gevestigd therapeut, docent, wetenschapper en auteur, onder andere gespecialiseerd in relatietherapie, autisme, seksueel misbruik, traumaverwerking en eetstoornissen – zie ook [www.mdelfos.nl](http://www.mdelfos.nl).

**W**e hoeven niet alles te begrijpen, als we maar begrijpen dát we het niet begrijpen; dan gaan we respectvoller met elkaar om. Het is een van mijn belangrijkste uitgangspunten als therapeut. De

manier waarop ik als therapeut gevormd ben, kan ik het beste uitleggen aan de hand van een paar herinneringen.

Ik ben vijf jaar en sta in het paadje achter ons huis tegenover een jongen van acht die ik ken. Rechts van hem staat een jongen van twaalf die ik niet ken. Links staan volgens mij nog twee jongetjes, maar dat weet ik niet zeker. De jongen van acht zegt tegen mij dat de jongen van twaalf thuis wordt geslagen en tegen hem zegt hij: “Je moet met dat meisje praten.” En hij wijst naar mij.

Blijkbaar had ik toen al de reputatie

van therapeut. Maar voorvallen van voor die tijd herinner ik me niet. Waarschijnlijk herinner ik me dit nog zo goed omdat ik ontdekte dat ik het fout had gedaan.

Voor ik verder vertel even dit: ik ben zowel Nederlandse als Française en bij ons thuis werd Frans gepraat. In het Frans is er een enorm verschil tussen *vous* (u) en *tu* (jij). Ik zei dat de jongen van twaalf thuis werd geslagen, omdat ze ‘u’ tegen elkaar zeiden. Vervolgens herinner ik me zijn ogen en dat ik ervan schrok. Ik heb me er nog dagenlang ellendig over gevoeld. Wat ik gezegd had, voelde niet goed. Opeens



## ‘Wat jij doet heet psychologie’

### HET AFKNIPPEN

De tweede herinnering speelt tien jaar later en op dat moment leerde ik opnieuw een belangrijke les. Ik ben vijftien en zit op de middelbare school. We zijn op bezinningsweek als er in de nacht een meisje naar me toekomt dat niet bij mij in de klas zit en ik ook niet ken. Ze zegt: “Mijn vriendje maakt het uit als ik het niet afknip.”

Ik zeg: “Als je vriendje alleen je vriendje wil blijven als je het afknipt, dan is dat geen écht vriendje, want dan gaat het hem om uiterlijkheden.” Ik weet nog dat ik blij was met het antwoord en dat ik het heel wijs van mezelf vond.

Het meisje reageerde: “Dat vond ik nou ook. En ik heb er zo lang over gedaan om zulke lange nagels te krijgen.”

Ik schrok. Ik was ervan overtuigd dat ze het over haar haar had gehad en vroeg niet door. Maar ik weet niet wat ik gezegd had als ik geweten had dat het om haar nagels ging. Ik vond die lange nagels lelijk, net als haar vriendje. Terwijl ik zelf zo graag lang los haar wilde hebben, wat ik toen niet mocht van mijn moeder. Op dat moment leerde ik dat je ongemerkt je eigen normen in de ander kan zetten, en niet voor anderen moet invullen, maar dat je altijd moet doorvragen wat iemand zelf bedoelt.

### IS DIT HET?

Eigenlijk heb ik me zo als therapeut ontwikkeld voordat ik opgeleid werd. Ook de keuze voor de studie psychologie kwam op zo’n natuurlijke manier tot stand. Op mijn twaalfde, toen ik net

op de middelbare school zat en ik aan een groepje op de speelplaats iets aan het uitleggen was, liep iemand langs ons. Ik weet niet of het een jongen of meisje was, wel was diegene iets ouder dan ik. Die voorbijganger zei: “Wat jij doet heet psychologie.” Toen ik jaren later een studie moest kiezen, heb ik als vanzelfsprekend voor psychologie gekozen, zonder er verder over na te denken. Ik koos voor een pure research-opleiding om een wetenschappelijke bodem te leggen onder wat ik al deed.

Toen ik na mijn studie met cliënten ging werken, dacht ik: is dit het? Moet ik het hiermee doen? Ik had nog geen cliënt gezien, zelfs niet op film. Daarom wist ik zeker dat ik ‘het’ niet wist. Voor mij is dat een leidraad in mijn werk als therapeut geworden. Hoe ik mensen help, kan ik niet goed uitleggen, ik probeer er nu langzaam iets meer van te begrijpen. Maar ik weet inmiddels wel: als iemand een gesprek of consult wil, dan ben ik blij dat ik hem of haar kan helpen. Maar als we eenmaal tegenover elkaar zitten, denk ik al snel: hoe moet ik die persoon helpen? Ik begrijp het niet! En als ik dat denk, dan voel ik mezelf als het ware bij de ander naar binnen glijden, en komen we in de samenwerkingsstand. Want de ander kent zichzelf goed, maar kan door spanning niet bij die kennis. Ik kan de ander helpen zich op zijn gemak te voelen door écht contact te maken, dan kan die ander bij zijn kennis komen. Vervolgens kan ik hooguit nog iets extra bijdragen. En het is juist deze houding waarvan ik denk dat die noodzakelijk is en die mij tekent als therapeut.’

bedacht ik dat hij het letterlijk zou opvatten en echt ‘jij’ tegen zijn ouders zou gaan zeggen. En dat hij daardoor nog meer slaag zou krijgen. Meer snapte ik er destijds niet van. Inmiddels heb ik woorden voor wat ik toen had willen zeggen. Niet dat ik iets tegen ‘u’ zeggen heb, maar ik bedoelde het niet letterlijk. Ik bedoelde dat het ‘u’ wees op een grote emotionele afstand tussen zijn ouders en hem.

Die ervaring heeft me gevormd en leerde me een belangrijke les: het is fijn als je iemand kunt helpen, maar je moet boven alles proberen te voorkomen dat je iemand schade toebrengt. Deze les breng ik tot op de dag van vandaag in praktijk. Ik stel de kennis en deskundigheid van de ander daarom centraal en wil samenwerken.