

Stilte na een donderslag

Interview met Hanneke van der Schoot | door Vera Mulder



Coach en hypnotherapeut Hanneke van der Schoot (63 jaar) speelde als enig kind veel met poppen en poppenhuizen. Ze verplaatste zich in iedere pop en er ontstonden urenlange dialogen en interacties. Onbewust legde ze toen misschien al de kiem voor wat later haar werkwijze zou worden bij de behandeling van cliënten met geweldservaringen. Begin dit jaar hadden we een boeiend gesprek over haar inspirator Stephen Wolinsky, de wijze waarop getraumatiseerde mensen zichzelf innerlijk beschermen en hoe Hanneke van der Schoot hen helpt weer heel te worden. “Genezen, is iemand uit trance halen,” zijn haar gevlugelde woorden.

Hanneke van der Schoot had oorspronkelijk een loopbaan in het onderwijs en de onderwijsbegeleiding. Ze is opgeleid tot Nlp-er en hypnotherapeut bij het BGL. Daarna heeft ze het ECP gehaald. In de loop van de jaren heeft ze een eigen vorm van therapie ontwikkeld, die bestaat uit verschillende ingrediënten.

"Sinds vijftien jaar werk ik in mijn eigen praktijk voor coaching en therapie in Gouda. Ik coach mensen die door hun werkgever naar mij worden verwezen, bijvoorbeeld mensen die een burnout hebben. Door het coachen van die mensen ontstond bij mij de behoefte om de therapiekant op te gaan, ik wilde er meer van weten, dieper gaan. Het werd mij duidelijk dat problemen vaak dieper liggen dan dat probleempje met die ene collega. Ik ben toen de opleiding tot Nlp-er en hypnotherapeut gaan volgen en heb mij breed geschoold in diverse therapeutische richtingen. Eerst was het 80% coaching en 20% therapie en nu is het andersom. Onder andere door de economische crisis heb ik nu minder cliënten in opdracht van werkgevers. Ik ben zelf ook minder gaan werken: een seniorenbeleid naar mezelf toe. Ik heb nu een stuk of tien cliënten in de week. Verder begeleid ik 'bezinningsgroepen'."

Wat zijn dat?

"Dat zijn groepen die een aantal bijeenkomsten van een middag of een dag bij elkaar komen. Mensen hebben hun eigen thema's zoals afscheid, rouw of een nieuwe levensfase. Ik bied een structuur die gebaseerd is op inzichten uit het Boeddhisme en het Taoïsme. Vragen waar we ons mee bezig houden zijn: hoe kom je dichterbij jezelf, bij je gevoel, waar zit je nu en waar kun je naar toe? We werken veel met ervaringsoefeningen, het levenswiel en met meditatie, Mindfulness heet dat tegenwoordig. Dat is een mode-naam voor iets wat al eeuwen bestaat. Ook werken we met oude teksten uit het Boeddhisme en het Taoïsme. Verder begeleid ik samen met Ine Kaaij (zie vorige Teth) familieopstellingen."

Dus dat is wat je met groepen doet...

"Ja, en bij individuele therapie begin ik altijd met de ademhaling. Dat is voor mij de basis. Ik leer al mijn cliënten, meestal al in het eerste gesprek: voeten op de grond en bewust je ademhaling waarnemen, omdat dat de manier is om bij jezelf te blijven. Dat gebruiken we verder bij bijna alles. Na verloop van tijd horen sommigen in hun dagelijks leven mijn stem in hun hoofd, als ze zich druk maken: 'Voeten op de grond, uitademen!'"

De innerlijke therapeut.

"Ja, haha! Een mooie uitspraak van een cliënt was: 'Tot nu toe was ik een wandelend hoofd en door deze therapie ben ik een heel lichaam geworden.' Veel mensen zijn wandelende hoofden."

Is er iemand die jou inspireert in je werk?

"Voor mij is het belangrijk om te werken volgens de manier van Stephen Wolinsky, een Amerikaanse (hypno)therapeut. Toen hij jong was, verbleef hij lange tijd in verschillende ashrams. Overigens heeft hij zich nu, voor zover ik weet, uit het openbare leven teruggetrokken. Zijn stelling is: iedereen leeft voortdurend in trances. Dus je hoeft iemand niet in

trance te brengen om hem te genezen, je moet hem er juist uithalen. De trance waar wij als hypnotherapeuten mensen in brengen, is volgens Wolinsky juist niet-trance. Wij brengen ze in een meditatieve staat. In die staat kun jij je identificaties loslaten, je gedachten, je ideeën over jezelf, heftige emoties, angsten voor de toekomst enzovoort."

Hij draait het dus helemaal om.

"Ja. Hij zegt: 'In zo'n niet-trance kun jij je ware zelf ontmoeten, daar kun je heling vinden.' Waar wij meestal in zitten, dát is een trance, zegt hij."

Wat voor consequenties trekt hij daaruit voor het dagelijks leven? Je zou immers ook kunnen zeggen: wat maakt het uit hoe je die staat van zijn noemt?

"Hij gaat ervan uit dat wij lijden aan een bewustzijnsvernauwing. Ik noem altijd als voorbeeld: als je de tram wilt halen, zie je alleen nog maar de deuropening van die tram. Onderweg sla je de mensen van je af en je hebt niet eens in de gaten dat je ze bijvoorbeeld pijn doet. Je kunt bijvoorbeeld ook de trance van de stem van je moeder in je hoofd hebben die voortdurend zegt: 'Jij kan dat niet.' Of de trance 'Oh, wat heb ik toch een verdriet.' Dat zijn allemaal trances waarin je nog maar met één deel van jezelf geïdentificeerd bent, of volledig geïdentificeerd bent met die emotie, die gedachte, die overtuiging, dat doel, terwijl je de rest van jezelf en je omgeving kwijt raakt. Als je daar lang genoeg mee doorgaat, verstar je daar zó in dat je denkt dat jij dit bent. Je bent dan bijvoorbeeld alleen 'verdriet' en niet de vrouw die ook een leuk hondje heeft en aardige vrienden. Dan krijg je natuurlijk allerlei klachten."

Was dat waar Wolinsky zijn cliënten van bewust maakte?

"Ja, hij was voortdurend aan het ontrancen en werken met de adem, want als je in zo'n trance zit, weet je niet meer dat je ademhaalt."

Dus als je weer bewust ademhaalt, kom je uit die trance? Dat is dus een heel krachtig middel.

"Ja! Als mensen zwaar getraumatiseerd zijn, kunnen ze dat vaak maar even. Als therapeut moet je daar voortdurend naast gaan zitten en zeggen: 'Adem uit, adem door, je voeten op de grond, zie dat je mijn hand vasthoudt, kijk naar mij.' Maar iedereen heeft zijn trances, ik ook. Ik merk alleen steeds sneller dat ik erin zit. Dus dat is wat mensen, die niet

Heeft Wolinsky ook boeken geschreven die je kunt aanbevelen?

"Ja, over therapie heeft hij geschreven: 'The Dark Side of the Inner Child'. Dat boek is voor leken geschreven. Voor therapeuten schreef hij: 'Trances People Live'. Beide boeken gaan in feite over hetzelfde. Hij beschrijft een heleboel trances die mensen ontwikkelen om zichzelf te beschermen tegen geweld, tegen niet gezien worden of tegen alle nare dingen die je als kind kunnen overkomen."

word met rust gelaten.' Of de strategie 'ik verstop me, niemand ziet mij.'"

Bedoel je dissociatie?

"Het kind dissocieert zich dan van het deel van zichzelf dat zich onveilig voelt of wordt geslagen of verkracht. Dissociatie bestaat in allerlei gradaties. Het kan ook een kind zijn dat stil in een hoekje zit te spelen terwijl om hem heen wordt geschreeuwd of geruzied, of een kind dat in een fantasiewereld leeft waarin

"Als kind zat ik vaak onder het bureau van mijn vader dat in de kamer stond en ik observeerde wat de volwassenen zeiden en hoe ze zich gedroegen."

zwaar getraumatiseerd zijn, in hun dagelijkse leven zelf al kunnen leren: werken met hun ademhaling. Juist in deze gehaaste tijd met zoveel prikkels waardoor je jezelf gemakkelijk kwijt raakt, is dit een heel praktisch hulpmiddel."

"Verder werkt Wolinsky veel met het lichaam. Als mensen emoties voelen, kun je als therapeut vragen: 'Waar in je lichaam voel je dat?' Je kunt hen leren er met hun aandacht naar toe te gaan, het er te laten zijn. 'Het is jouw woede. Jij bent niet je woede. Voel het verschil tussen jou en je woede, kijk me aan, houd mijn hand maar vast.'"

Waarom je hand vasthouden?

"Om het contact te voelen, om ze te helpen in het hier en nu te blijven. Dat is het allerbelangrijkste, want mensen gaan vaak uit de gevoelens die ze niet prettig vinden, uit angst dat ze erin ten onder zullen gaan. Ze onderdrukken het en dan komt het later in een andere vorm terug. Het gaat erom dat ze hun gevoel en daarmee zichzelf erkenning geven. Pas dan kunnen ze het gaan loslaten."

Dat is het thema waar we het vandaag vooral over gaan hebben: hoe getraumatiseerde mensen zichzelf innerlijk beschermen en hoe jij als therapeut hen helpt weer heel te worden.

"Ja. Bij het werken met het innerlijke kind gaat Wolinsky ervan uit dat het kind volledig kwetsbaar en hulpeloos is. Het geeft zich over aan de aanwezige volwassenen en wordt altijd geschaad. Ook al zijn ouders nog zo liefdevol en toegewijd, er is altijd een moment dat ze het kind niet horen huilen of niet begrijpen wat het nodig heeft. Dat blijft gebeuren, dus het kind moet leren zich weerbaar op te stellen ten opzichte van de omgeving. Het ontwikkelt methoden om dat te doen."

Zou je dat overlevingsmechanismen kunnen noemen?

"Ja, het kind ontwikkelt een aantal strategieën die goed werken, bijvoorbeeld het brave meisje dat altijd lief is want dan vinden ze haar ook lief. Een andere strategie is: 'ik sla van me af, dan vinden ze me misschien niet aardig, maar ze blijven in ieder geval van me af en ik

het andere ouders heeft. Zo zijn er talloze strategieën. Als kinderen daardoor niet of minder mishandeld of misbruikt worden, of er niet zoveel last van lijken te hebben, dan werkt dat en blijven ze dat doen. Tenslotte denken ze dat zij dat zijn. Iedereen kent ze ook alleen maar zo, dat wordt voortdurend bevestigd, dus dat is hun identiteit. Dan gaat het er in de therapie om: hoe ga je die overlevingsidentiteiten onderscheiden van jezelf en hoe ga je zien dat je meer bent dan die identiteiten? Hoe ga je zien hoe die identiteiten werken, wat ze beogen? Ik ga ervan uit dat ze altijd het beste voorhebben met de cliënt, want het zijn overlevingsmechanismen die vroeger nodig waren, een functie hadden. Het is de vraag of ze nu nog werken. Dat gaan we allemaal onderzoeken. Ook gaan we kijken naar datgene wat ze eigenlijk beschermen. Als je daar bij kunt komen, ben je al een heel eind!"

Dus die werkwijze heb je van Wolinsky geleerd.

"Ja. Het werken met delen doe je ook bij NLP, maar dan blijf je meer aan



de oppervlakte. Dan gaan de delen bijvoorbeeld bij een dilemma met elkaar onderhandelen. Deze werkwijze is ook weer verwant aan Voice Dialogue. Ik heb het gecombineerd met de methodiek van familieopstellingen waarin wordt gewerkt met het wetende veld dat zich ontvouwt. Het wetende veld is dan het innerlijk van de cliënt."

Werk jij met delen in de ruimte of imaginair?

"Ik doe dat allebei. Het hangt ervan af wat zich aandient. Meestal doe ik interne opstellingen."

Dus imaginair?

"Nee, de cliënt stelt - meestal met stoelen - zijn interne wereld, zijn interne identiteiten, op. Bijvoorbeeld het deel dat wil presteren, het deel dat altijd voor iedereen klaar staat en het deel dat eigenlijk heel angstig is. De cliënt kan op een van de stoelen gaan zitten en zich volledig identificeren met dat deel. Dat werkt op dezelfde manier als met familieopstellingen. Als je bij familieopstellingen representant bent, kom je in het veld van degene die je representeert. Als een cliënt op de stoel van een deel

gaat zitten, komt hij ook in dat veld. Zijn gezicht, stem en zijn lichaamshouding veranderen soms volledig."

Als therapeut zie je dan meer dan als je dit imaginair doet.

"Ja, ik zie meer en de cliënt voelt meer. Als je werkt met stoelen kan de cliënt de deelidentiteiten gemakkelijker uit elkaar houden. Om de delen weer bij elkaar te brengen, of bijvoorbeeld een deel in contact te brengen met de vader of de moeder, of met een andere persoon, werk ik ook graag met imaginaties. Overigens, die ene stoel, waar de hele persoon zit, is ontzettend belangrijk."

Hoe noem jij dat deel?

"De hele jij of de totale Jan of iets dergelijks."

Zou je het ook de dirigent van het orkest kunnen noemen?

"Nee, dan is het een apart deel. Het gaat mij erom dat het de hele persoon is, die alle delen die daar zitten omvat. Het is belangrijk dat de cliënt iedere keer weer op die stoel gaat zitten, het geheel overziet, erkenning geeft aan de deelidentiteiten, ze bedankt voor hun strategie en jarenlange trouw, ze vertelt wat nu een goede houding en gedrag zou kunnen zijn, conclusies trekt voor zichzelf, enzovoort. Daar wil je immers naar toe. Je wilt de delen juist bij elkaar brengen, integreren en zorgen dat er weer een 'centrale aansturing' komt. Afhankelijk van de vraag van de cliënt is dit de methode die ik momenteel het meeste toepas. Zo werk ik nu met een man van een jaar of dertig. Een paar zelfs! Dat is grappig: een bepaald thema komt soms plotse-ling meerdere keren aan de orde. Ik heb nu een aantal 'onzekere mannen' in behandeling. Bij hen stellen we natuurlijk het onzekere deel op. Iemand is natuurlijk niet altijd en alleen maar onzeker, dus gaan we kijken welke delen er nog meer zijn. De cliënt maakt van die delen een opstelling in de ruimte met stoelen. Hij mag kiezen hoe ze in de ruimte staan."

Hoe begin je zo'n opstelling?

"We inventariseren eerst welke delen, hoeveel stoelen, er zijn met betrekking tot de hulpvraag. Ik zet er altijd nog een extra stoel bij voor een deel waar we nog niet aan gedacht hebben. Dan zeg ik: 'Zet ze maar neer in de ruimte zoals ze zich naar jouw idee tot elkaar verhouden.' De hele Jan wordt dus ook ergens neergezet. Dan ontstaat er een veld. Een deel waar iemand niets mee te maken wil hebben, wordt bijvoorbeeld

gevoel. Als ik het niet zeker weet, check ik het bij de cliënt. Vervolgens vraag ik hem: 'Welke stoel trekt jou het meeste aan om op te gaan zitten?' Met het deel dat op die stoel zit, ga ik vervolgens een dialoog aan. Ik vraag hoe het zich voelt, wat zijn bijdrage voor de hele Jan is geweest, of dat hetzelfde is gebleven of veranderd is, of het de indruk heeft dat Jan blij met hem is of niet, hoe het de andere delen om zich heen ervaart, hoe oud het zich voelt, enzovoort. Zo gaat

een stripfiguur zijn?

"Ja! Of een idool, een popster, een voetbal of een knuffel. Alles waar de cliënt steun of troost bij vond."

We hebben het nu vooral gehad over je werkwijze. Zullen we overstappen naar de problematiek waarmee jij vooral werkt?

"Ik begon dus met de specialisatie burnout. Mensen met een burnout zijn doodgelopen in hun leven. Je zou kun-

"Bij elke pop afzonderlijk ging ik mij inleven in hoe die pop zich voelde, wat ze wilde. Ik liet de poppen tegen elkaar spreken. Zo ontwikkelde zich een interactie."

in een hoek gezet, of op de gang. Maar we weten dat hij er is. Andere stoelen worden dicht bij elkaar gezet, of met de rug naar elkaar toe."

Wat bijzonder dat je dit op de manier van familieopstellingen doet.

"De cliënt gaat eerst zitten op de stoel van de hele Jan. Daar heeft hij het totale overzicht. Ik laat hem naar alle delen kijken en vraag: 'Wat vind je daar nou van, hoe ervaar je dat, die en die zit daar zo apart, klopt dat?' Als therapeut vallen je natuurlijk ook dingen op en ik krijg altijd een bepaalde lichamelijke gewaarwording, kramp in mijn maag, pijn in mijn buik of ik voel bijvoorbeeld verdriet."

Hoe ga je daarmee om?

"Ik wacht eerst af wat de cliënt zelf zegt en soms zeg ik bijvoorbeeld: 'Als ik dat deel daar zo apart zie zitten, krijg ik een benauwd gevoel, hoe is dat voor jou?'"

Hoe onderscheid je of die lichamelijke gewaarwording van jou is of bij de cliënt hoort?

"Dat is een heel subtiel verschil in

het zich verder ontwikkelen. Vaak is het nodig om met dat deel aan het werk te gaan, bijvoorbeeld met het doorleven van emoties, met overtuigingen of met lichaamswerk."

Dus de cliënt krijgt inzicht in de hele structuur van zijn persoonlijkheid.

"Ja. Dit speelt zich natuurlijk in meerdere sessies af. Als er sprake is van zware problematiek kan een cliënt soms nog niet op een bepaalde stoel gaan zitten. Op de stoel van het verkrachte kind bijvoorbeeld kan de cliënt meestal pas in een latere fase van de therapie gaan zitten, afhankelijk van de ernst van het trauma. We zetten dan eerst interne en/of externe hulpbronnen neer, zoals het eigen deel dat zulke goede cijfers haalde op school, die lieve buurvrouw, een oma, of de hond die je altijd alles kon vertellen. Het misbruikte kind zit dan te midden van een groep interne en externe helpers waardoor het zich geleidelijk wat veiliger gaat voelen en op een keer misschien kan gaan vertellen."

Kan een hulpbron bijvoorbeeld ook

nen zeggen dat de trances en identificaties die ze ontwikkeld hadden niet meer werken. Ze zijn zichzelf kwijtgeraakt en vallen in een diep gat. Eerst moeten ze vallen. Helaas krijgen ze vaak te weinig tijd van werkgevers en bedrijfsartsen om te vallen, terwijl het juist ontzettend belangrijk is dat ze eerst helemaal op die bodem komen. Pas dan kunnen ze opruiming houden in zichzelf en de kracht ontwikkelen om weer op te staan. In een burnout komen mensen van alles tegen. Ik kwam al snel in aanraking met cliënten met grote trauma's en het ontbreken van zin in hun leven: depressiviteit. Trauma's die ik behandel, hebben vaak te maken met allerlei vormen van geweld die mensen in hun jeugd hebben meegemaakt. Het kan fysiek, seksueel of psychisch geweld zijn."

Gaat het dan vooral om vrouwen of ook om mannen?

"Seksueel geweld speelt meer bij vrouwen of ze komen er eerder voor uit; fysiek en psychisch geweld komt ook bij mannen voor. Daarnaast heb ik veel tweede-generatie-oorlogsslachtoffers

onder mijn cliënten. Deze cliënten kunnen ouders hebben die in een jappenkamp hebben gezeten, of in Nederland iets met de oorlog te maken hadden. Ouders die NSB'er waren of juist in het verzet zaten. Het betreft ouders die dermate getraumatiseerd waren dat ze een enorm stempel drukten op het gezicht."

Kun je meer vertellen over de manier waarop getraumatiseerde mensen zichzelf innerlijk beschermen?

altijd in dat hele veld dat iedereen... Thuis komt! Een opluchting, een gerichtheid. Die gerichtheid kan overigens ook afkeer zijn. Er kunnen delen zijn die er niets mee te maken willen hebben."

Dat lijken me heel ingrijpende sessies.

"Ja, dat is ook de kernsessie in het geheel. Als je dat deel waar alle delen op gericht zijn zichtbaar kunt maken, gaat het kantelen. Het kan zijn dat je daarmee het deel hebt geïdentificeerd dat

omdat hij dan niet hoeft te denken aan het trauma. Intussen heeft de cliënt daar last van want hij wordt veel te moe. Met dat deel zou je kunnen afspreken dat hij de cliënt eens toestaat om in het weekend helemaal niets te doen. Daarmee sluit ik dat deel af. Daarna ga ik altijd weer terug naar de hele Jan om het te integreren. Ik vraag Jan: 'Hoe is dat voor jou? De workaholic in jou heeft beloofd een stapje terug te doen, wil je hem daaraan helpen herinneren?'

"Soms is het deel stom, omdat het nog te jong is om te spreken, of omdat het er nog niet aan toe is om te spreken, of omdat het nog niet mag spreken."

"Vaak is in die persoon een heel leger van overlevingsidentiteiten aanwezig. Als je dat via interne opstellingen gaat onderzoeken, blijken die delen allemaal iets te beschermen. Als je een deel vraagt wat zijn bijdrage is voor de cliënt, krijg je antwoorden zoals: 'Ik wil ervoor zorgen dat iedereen hem aardig vindt, of dat hij niet geslagen wordt.' Dus de eerste stap is dat de cliënt zich bewust wordt dat al die delen in hem aanwezig zijn. Dat hij meer is dan de bange of de stoere. Tenslotte geeft het neerzetten van een stoel voor datgene wat wordt beschermd altijd een verandering in de energie. Soms krijg ik daar gewoon kippenvel van. Dan komt er een enorme omslag, want dat is het deel dat steeds ontbrak! Pas dan ontstaat er een focus. Daarvoor leefden al die delen in hun trance, waren ze hun ding aan het doen. Waarvoor ze dat deden, wisten ze niet, ze draaiden gewoon hun patroon af en er was geen verband. Als het deel dat zij beschermden er staat, komt het besef waar het allemaal over gaat. Er valt dan een heel intense stilte... Zo'n stilte die er na een donderslag is en dan voel ik

wordt beschermd, maar het kan ook zijn dat dit deel er nog in of achter zit. Dan ben je alleen nog maar bij het getraumatiseerde deel. Bijna altijd is daar nog een zuiver stukje in achtergebleven. Je zou dat de onbeschadigde ziel kunnen noemen."

Hoe ontdek je dat?

"Dat kan ook weer met stoelen of met visualisaties waar het deel op een veilige plek wordt gebracht. Soms kan het vele sessies duren voordat dat deel kan gaan spreken. Soms is het deel stom, omdat het nog te jong is om te spreken, of omdat het er nog niet aan toe is om te spreken, of dat het nog niet mag spreken."

Dus zo pel je steeds een laagje af. Hoe sluit je zo'n sessie af?

"De tijd is natuurlijk een factor. Aan het eind van een sessie sluit ik het af met dat persoonlijkheidsdeel dat aan het woord is geweest. Vaak is er dan een voornemen van dat deel. Bijvoorbeeld van een deel dat de cliënt helpt om altijd maar door te gaan met het werk,

Jan vindt dat wel fijn en zal ook aan zijn vrouw vragen dat te helpen onthouden. Tenslotte vraag ik Jan alle opgestelde delen te bedanken voor het feit dat ze hun bijdragen hebben geleverd en mag hij ze weer bij zich nemen. Ik zeg: 'Nu ben je weer de hele Jan' en dan sluiten we het af. Zo wordt er steeds aan een stukje gewerkt, wat natuurlijk effect heeft op het geheel."

Dat klinkt heel respectvol.

"Ja, het is een werkwijze waarbij je ontzettend secuur moet zijn. Het vraagt van mij een sterke focus en een bepaalde vorm van ordelijkheid. Je moet heel precies de stappen weten die je zet en je moet er steeds voor zorgen dat je weer terugkoppelt naar de hele persoon en dat ieder deel zich gezien voelt. Respectvol zijn is belangrijk: ieder deel heeft een functie, een eigen plek en ieder deel doet het goed."

"Jee, dat komt nu opeens in me op: ik denk dat deze manier van werken een uitvloeisel is van hoe ik vroeger met poppen speelde."

Vertel eens.

"Ik heb tot mijn zesde jaar een eenzame jeugd gehad. Als enig kind ben ik om een voor mij onbekende reden niet naar de kleuterschool geweest. Ik was zes-en-een-half toen ik naar de lagere school ging. Dat was heel heftig: ik kwam in een klas van meer dan vijftig kinderen. Ik had nooit meer dan een stuk of tien kinderen bij elkaar gezien! Daarvoor had ik altijd alleen volwassenen om me heen. Ik zat vaak onder het bureau van mijn vader dat in de kamer stond en ik observeerde wat de volwassenen zeiden en hoe ze zich gedroegen. Mijzelf vermaken kon ik uitstekend. Als kind speelde ik veel met poppen en met poppenhuizen. Ik zette de poppen op een bepaalde manier neer. Bij elke pop afzonderlijk ging ik mij inleven in hoe die pop zich voelde, wat ze wilde. Ik liet de poppen tegen elkaar spreken. Zo ontwikkelde zich een interactie. Soms zat ik alleen maar eindeloos tussen de poppen te kijken en af en toe iets te verplaatsen. Allerlei gesprekken tussen de poppen speelden zich in mijn hoofd af. Natuurlijk zette ik allerlei aspecten van mezelf neer, een soort eigen interne opstelling! Observeren en me inleven heb ik goed geleerd in mijn jeugd."

Wat doet het met jou als therapeut om cliënten te behandelen die zwaar beschadigd zijn?

"Ik heb geleerd om met mezelf net zo zorgvuldig om te gaan als met de cliënt. De verhalen die ik van mijn cliënten hoor zijn vaak schokkend. Natuurlijk moet ik een professionele afstand bewaren, maar het kan niet zo zijn dat ik daar onverschillig onder blijf. Het doet iets met mij. Dat laat ik ook gebeuren, want ik kan pas uit compassie therapeut zijn als ik het lijden van de cliënt ook door me heen laat gaan."

Wat betekent dat in de praktijk?

"Dat ik heel goed tot me laat doordringen wat een cliënt mij heeft verteld. Meestal ook achteraf nog een keer.

Het Boeddhisme heeft daar een mooie methode voor: tonglen. Je ademt de ellende van je cliënt in, je doorvoelt het helemaal en je ademt het uit en laat het dus weer los. Dat bepaalt je houding naar de cliënt. Het geeft je respect voor die persoon. Dat respect vind ik belangrijk. Als je weet wat zo iemand al zeer jong heeft doorstaan en als je tijdens een opstelling zo'n heel legertje ziet dat is ingeschakeld om de ziel van de cliënt af te schermen, vind ik dat prachtig en ontroerend. En dat laat ik op zo'n moment ook gebeuren. De cliënt kan dat aan mij zien en ik zeg het ook."

"Ook heb ik geleerd dat ik pas aan een volgende stap in de therapie kan beginnen als niet alleen de cliënt, maar ook ik eraan toe ben. Dat heb ik vooral ervaren in het werken met daderdelen van cliënten, die ze natuurlijk ook regelmatig hebben. Slachtofferdelen zijn gemakkelijker onder ogen te zien. Dat is triest en naar; daar gaat mijn hart van open. Daderdelen zijn moeilijker, ze roepen weerstand op, ze schrikken af."

Kun je daar een voorbeeld van geven?

"Ja, ik had een vrouw in behandeling die in haar jeugd dagelijks en steeds zonder directe aanleiding door haar vader werd mishandeld. Moeder deed niets. Dat is natuurlijk een tweede trauma. De vrouw kwam bij mij omdat ze haar eigen kind ging slaan. Dat daderstuk kwam naar boven. Ze wilde het niet, maar af en toe vond ze het ook best lekker om dat kind eens flink aan te pakken."

Wat maakt dat je er al dan niet aan toe bent om hiermee aan het werk te gaan? Er kunnen natuurlijk in je persoonlijk leven allerlei dingen spelen waardoor je op een bepaald moment zoiets niet aan zou kunnen.

"Ik bedoel eigenlijk dat ik pas met die daderstukken kon gaan werken nadat ik mijn eigen destructieve, negatieve daderkant onder ogen had gezien. Niet dat ik gewelddadig ben, maar toch heb

ik natuurlijk ook destructieve en negatieve neigingen. Pas als ik die dader in de cliënt helemaal durf aan te kijken kan ik ermee werken. Er zijn weleens momenten dat ik niet verder kom met een cliënt. Dan ga ik allerlei oorzaken bekijken. Ik probeer dat in eerste instantie bij mezelf te houden; eerst te kijken naar de weerstand bij mij: wat kan ik niet onder ogen zien? Waar ben ik nog niet aan toe? Pas als ik dat heb uitgezocht, kom ik weer verder met die cliënt. Heel veel daders zijn zelf ook slachtoffer geweest. Ze hebben ongetwijfeld ook een bang jongetje of meisje in zichzelf. De neiging tot destructiviteit, anderen te willen manipuleren en in je macht te willen hebben, zit in iedereen en het kan overal opduiken."

Jij bent nu 63 jaar. Hoe zie je je toekomst als therapeut?

"Ik wil nog helemaal niet stoppen. Wel vind ik het prettig om het nu iets rustiger aan te doen. Ik kan me voorstellen dat het na verloop van tijd nog rustiger gaat worden. Maar zolang ik het fijn vind en zolang ik het kan, ga ik door!

Voor meer informatie over de praktijk van Hanneke van der Schoot: <http://hanneke-vanderschoot.nl>



Vera Mulder is afgestudeerd socioloog en maatschappelijk werker. Ze voltooide de vierjarige opleiding hypnotherapie bij Academie Hypnos. Daarna specialiseerde ze zich tot psychosomatisch coach bij het Bijscholingsinstituut voor Therapeuten.