



Wounded Healer

In mijn gezin van herkomst was er altijd conflict, meestal tussen twee partijen. We waren met tien kinderen en kleinbehuisd, dicht op elkaar levend. Ik moet een jaar of twaalf geweest zijn, toen ik naar mijn ouders stapte met mijn verklaring voor de eeuwige strijd: 'Ik weet wat hier het probleem is; jullie hebben te veel kinderen.' Waarop mijn vader antwoordde: 'Als jij dat vindt ben jij de eerste die kan vertrekken; daar is de deur.' Vanaf dat moment wist ik dat ik beter mijn mond kon houden.

Een belangrijke motivatie om gezinstherapie te gaan studeren was: dat moet toch ook anders kunnen. In die periode probeerde ik af en toe thuis toe te passen wat ik op de opleiding geleerd had. Gaandeweg kwam ik tot de pijnlijke conclusie dat dit niet werkte, juist niet in het systeem waar ik vandaan kwam. Ik werd thuis ervaren als arrogant, iemand die het beter dacht te weten, de zelfbenoemde redder. En in zekere zin was dat waar.

Het begrip *Wounded Healer* van Jung werpt hier voor mij meer licht op. Ons helerschap begint altijd bij de eigen verwonding. Als we hier als therapeut het contact mee verliezen, zien we alleen nog het helerschap bij onszelf. We hebben geen oog voor onze eigen wond, maar vooral voor die bij de ander. Hierdoor zien we niet of nauwelijks het potentieel van zelfhelend vermogen. Jung vestigt daarom met het begrip *Wounded Healer* aandacht op de polariteit binnen ons therapeutschap. De bewustwording van deze twee kanten, de verwonding en het heler-zijn gaan in zekere zin gelijk op; hoe meer ik in verbinding ben met het eerste, hoe krachtiger ik het tweede ontwikkel en omgekeerd.

De valkuil blijft altijd dat de ander uitsluitend het helerschap in ons projecteert en/of wij als helers uitsluitend het gewond-zijn in de ander zien. Zo moest ik eens een cliënt afzeggen omdat ik ziek was. De keer daarop zei de cliënt: 'Jij wordt niet ziek, dat kan niet, vertel me wat er wel aan de hand was.' Omgekeerd kan ik soms schrikken van de bijna onmogelijke situatie waar een cliënt in zit, waarin hij of zij geen enkel



'vanaf dat moment wist ik dat ik beter mijn mond kon houden'

perspectief meer lijkt te hebben op een relatief aanvaardbaar leven en ik niet weet hoe ik hier zou kunnen helpen. Wat dan overblijft is alleen de ontmoeting van mens tot mens, in feite de meest helende factor waarin we beiden leren en veranderen.

Jung zegt dat deze ontmoeting de essentie van de psychotherapie vormt – een gegeven waar we maar moeilijk raad mee weten – ook omdat de ingrediënten van een helende ontmoeting moeilijk waar te nemen zijn. In een Amerikaans onderzoek^[2] werd aan psychotherapeuten gevraagd wat volgens hen werkzaam was in hun psychotherapie. Het antwoord was overwegend: de methodiek die ik hanteer. Toen vervolgens aan dezelfde psycho-

therapeuten gevraagd werd wat voor hen had gewerkt in hun eigen psychotherapie antwoordde het merendeel: de persoon die mijn therapeut was. Dit geeft de paradox aan waaraan we ons, soms tegen beter weten in, neigen vast te houden binnen ons helerschap. ■

Meer informatie:

www.woundedhealer.nl

BRONVERMELDING:

1. Dunne, C. (2015). *Carl Jung, Wounded Healer of the Soul*. Watkins Media Limited.
2. Duncan, B.L., Miller, S.D., Wampold, B.E. & Hubble, M.A. (2014) *The Heart & Soul of Change, Second Edition, Delivering What Works in Therapy*. American Psychological Association.