



Bijna driekwart van de psychotherapeuten heeft wel eens gehuild tijdens een sessie. FOTO SHUTTERSTOCK

# Ook therapeuten huilen weleens

Die stereotiepe doos tissues op tafel staat er niet voor niets: niet alleen patiënten barsten tijdens psychotherapie regelmatig in tranen uit, maar ook de therapeuten. Bijna driekwart van de psychotherapeuten heeft weleens gehuild tijdens een therapie sessie, mannen even vaak als vrouwen. Oudere, meer ervaren therapeuten huilen vaker dan jongere therapeuten en therapeuten in opleiding – terwijl die oudere therapeuten in hun eigen dagelijks leven juist minder vaak huilen.

Dat blijkt uit een van de eerste onderzoeken naar huilen door psychotherapeuten (binnenkort in *Psychotherapy*). Psychologen uit San Diego deden daarnaar literatuuronderzoek en namen uitgebreide vragen-

lijsten af bij 684 Amerikaanse psychotherapeuten, van wie 60 procent nog in opleiding. De therapeuten die toegaven weleens te huilen tijdens therapie (72 procent), schatten in dat ze dat in circa één op de vijftien psychotherapie sessies deden.

Er waren grote verschillen tussen therapeuten van verschillende stromingen. Psychoanalytisch georiënteerde therapeuten huilden het vaakst tijdens de therapie; circa 80 procent had dat ooit gedaan. Van hen meende tweederde dat dat de relatie met de patiënt had verbeterd. Cognitieve gedragstherapeuten huilden het minst tijdens therapie; 50 procent deed dat ooit en van hen dacht nog niet eenderde dat dat gunstig was geweest (tweederde zei

dat het niets had uitgemaakt).

Het verraste de onderzoekers dat vrouwelijke therapeuten niet vaker huilden tijdens therapie dan mannelijke, terwijl vrouwen in het dagelijks leven wel vaker huilden. Vrouwen gaven dan ook vaker toe dat ze tijdens therapie sessies hun tranen inhielden dan mannen. Dat deden ze omdat ze bang waren dat zelf huilen hun cliënt zou schaden of omdat ze het niet professioneel vonden. Het daadwerkelijke effect van een huilende therapeut op de patiënt en de therapie is nooit systematisch onderzocht. Van de therapeuten in dit onderzoek zei slechts 1 procent dat ze het gevoel hadden dat het de relatie met de cliënt had verslechterd.

**ELEEN DE BRUIN**