Uit de praktijk

Therapeut Mireille Steenkamer over

Jungiaanse dieptetherapie

Mireille Steenkamer

Karin Stroo

Achter in de stadstuin van Jungiaans dieptetherapeut Mireille Steenkamer (1970) in Amsterdam-Oost, staat een houten tuinhuisje. ‘Kom binnen,’ zegt ze terwijl ze de deur opent. In het tuinhuis staat een comfortabele bank, er brandt een Himalaya zoutlamp en door het raam zie je het groen in de tuin. ‘Cliënten voelen zich hier veilig. Het is een soort baarmoeder.’ En dat is natuurlijk ook de bedoeling van haar therapie. Dat je naar ‘binnen’ gaat, naar het onderbewuste. Naar dat wat eigenlijk gezien en gevoeld wil worden.

Ontwikkelingsgericht

Jungiaanse dieptetherapie behoeft enige uitleg. De therapie is gericht op het ontvouwen van de ziel, waar het ego een stokje voor steekt, door het onderzoeken van het persoonlijk onbewuste: de schaduwaspecten, de complexen, de trauma’s. Mireille: ‘Dat noemen we de kleine therapie. Daarna ga je naar de grote therapie en ga je werken met de collectieve onbewuste stukken. Met archetypen, mythen, symbolen en dromen. Dat is om zelfinzicht te krijgen en de persoonlijke groei te bevorderen, zodat je in lijn kan leven met je eigen mythe.’ Het individuatieproces noemt Jung dat. Daarbij haast Mireille zich te zeggen dat Jungiaanse dieptetherapie géén oplossingsgerichte, maar een ontwikkelingsgerichte therapie is. Het gaat om worden wie je in essentie bent.

Ze gaat zitten op de bank, naast haar cliënt Juliette Plantenga (1982) die een keer of twaalf voor therapie kwam en nu een tijdelijke rustpauze heeft ingelast. ‘Voor mij werkt deze therapievorm heel goed,’ zegt ze. ‘Het is creatief en het is echt mijn innerlijke reis om helemaal mezelf te kunnen zijn en om dat letterlijk naar buiten durven uit te dragen. Nu zit ik inderdaad in een soort rustpauze omdat het nu aan mij is om een en ander te gaan integreren. We hebben zo veel doorlopen, dat ik in allerlei vormen inzicht heb gekregen over wie ik ben of wat ik wil uitdragen.’

Was dat een concrete vraag, waarmee ze hier kwam?

‘Ja,’ antwoordt Juliette. ‘Bij mij speelt dat ik intuïtief voel wanneer er iets sluimert vanbinnen, dat iets niet lekker loopt. Durven luisteren naar dat stemmetje en er ook naar acteren, daar wilde ik graag hulp bij.’

Een jaar of tien geleden kreeg ze een burn-out en met haar toenmalige therapeut heeft ze afgesproken dat ze hier - om herhaling te voorkomen - aan zou blijven werken. Haar handen schieten vriendelijk gebarend door de lucht als ze zegt: ‘En in mijn reis naar meer mezelf kunnen zijn ben ik jou, Mireille, tegengekomen.’ Ze richt zich nu rechtstreeks tot Mireille: ‘In een vorm die mij aanspreekt, omdat jij ook familieopstellingen doet, droomduiding en meditatie. Het is veel innerlijk werk.’ Juliette zit, zoals ze zelf zegt, heel erg in haar hoofd. Door de gesprekken hier in het tuinhuis met Mireille komt ze veel meer bij haar hart en haar buik, het onbewuste. ‘Ik weet dat mijn kracht daar ligt; leven vanuit daar in plaats vanuit mijn hoofd.’

Emotionele blokkades

Mireille vult dit aan vanuit de Jungiaanse dieptetherapie: ‘Het is niet zo dat het een slechter is dan het ander, maar waar het om gaat is dat we af mogen van de eenzijdigheid. Dus als je alleen maar dénkt, dan doe je je andere kwaliteiten te kort. Denken, voelen en doen. Die moet je alle drie inzetten. Maar bij het gevoelsstuk zitten vaak de emotionele blokkades en trauma’s, je schaduwstukken, je in de weg. Ons bewustzijn, het ego, wil daar niet naar toe, want dat is pijnlijk. In feite knellen we iets af waar ook een kracht in zit.’

Cliënten die bij Mireille komen, zijn vaak niet verder gekomen met oplossingsgerichte therapie. Ze hebben last van stress, zijn gepest of hebben een ander trauma. ‘Een cliënt moet bereid zijn te reflecteren, moet willen onderzoeken waarom hij of zij vastzit, dat is voor mij essentieel,’ zegt ze. ‘Loyaal blijven aan jezelf, daar gaat het om. Je mag even terug naar de baarmoeder, maar de blokkade moet eruit.’

> Denken, voelen en doen: die moet je alle drie inzetten

Juliette beaamt dit resoluut: ‘Linksom of rechtsom gaat stress zich vastzetten in je lichaam als het er niet uit kan.’ Betekent dit dat Juliette altijd therapie zal blijven volgen? Ook daar is ze heel duidelijk over: ‘Zoals ik sport voor mijn fysieke gezondheid met een personal trainer, zo heb ik ook therapie of coaching nodig voor mijn mentale gezondheid.’ Ook Mireille blijft zich als therapeut continu ontwikkelen via intervisie, therapie en bijscholing. Juliette ziet de therapie als haar levensreis. Tijdens die reis komt ze verschillende gidsen tegen die haar op allerlei manieren ‘verder’ kunnen brengen. Nu heeft ze een pauze, maar over een tijdje zal ze waarschijnlijk weer een paar sessies in het tuinhuis van Mireille volgen. Even terug naar de veilige baarmoeder.■

Juliette Plantenga