



Overdracht & tegenoverdracht

IN AFHANKELIJKHEIDSRELATIES

- 
- ▶ In oorsprong waren het Breuer en Freud (1895) die de werking van overdracht en tegenoverdracht identificeerden.
 - ▶ Het mechanisme van overdracht en tegenoverdracht beschrijft een **onbewust** proces van het overdragen, of projecteren van **oude patronen, gevoelens, wensen of verwachtingen** op de relatie met een ander.
 - ▶ Overdracht gevoelens zijn gevoelens die **in hun aard of intensiteit niet kloppen in de actuele situatie**: je draagt **positieve of negatieve** gevoelens over op iemand die horen bij iemand anders, vaak iemand uit je kindertijd.
 - ▶ Overdracht en tegenoverdracht komen niet alleen voor in **therapeutische** behandelsessies
 - ▶ Het betreft ook andere settings waarin **afhankelijkheid** een rol speelt zoals bij coaching, een werkgever en werknemer of een psychiater en cliënt, ouder en kind.
 - ▶ Overdracht en tegenoverdracht vindt eigenlijk in alle relaties plaats

- 
- ▶ **Overdracht** : gevoelens van de client naar de therapeut / coach
 - ▶ **Tegenoverdracht**: gevoelens van de therapeut / coach naar client
 - ▶ Concreet: de client draagt **onbewust** oude gevoelens over de op therapeut. Dit roept gevoelens op bij de therapeut. Als de therapeut **zich niet bewust is** van de overdracht reageert hij met tegenoverdracht. Hij/zij gaat in tegen de gevoelens van de client.

Overdracht

- ▶ Overdracht noemen we het (onbewust) overdragen van oude gevoelens door de cliënt op de therapeut of diegene waarvan de cliënt in zekere mate afhankelijk is.
- ▶ Overdracht is er eigenlijk altijd en mag er zijn. **Bewust geworden** overdracht kan een zinvol veranderingsproces in gang zetten bij een cliënt.
- ▶ **Onbewuste** tegenoverdracht kan het therapeutische proces belemmeren.

Positieve overdracht

- **Positieve overdracht** gebeurt als positieve ervaringen uit het verleden worden geprojecteerd op de therapeut. Bijvoorbeeld als de cliënt de therapeut ziet als empathisch, wijs, zorgzaam, geïnteresseerd. Dit is vaak voordelig voor het proces.
- Deze gevoelens ontstaan doordat de therapeut iets vertegenwoordigt waar de cliënt **behoefte** aan heeft

Negatieve overdracht

- Bij **negatieve overdracht** gebeurt het tegenovergestelde: de cliënt ziet de therapeut als iemand die negatief gedrag herhaalt uit het verleden. Denk bijvoorbeeld aan ontwrichte gezinssituaties tijdens de jeugd. Emoties zoals boosheid, onbegrip, angst, afwijzing of verwaarlozing spelen een rol. Als de therapeut dit tijdig opmerkt, kunnen deze reacties **belangrijke en productieve** onderwerpen zijn binnen het therapeutisch proces.
- Deze gevoelens ontstaan doordat de therapeut iets vertegenwoordigt of triggert waardoor de cliënt zich weer hetzelfde voelt als vroeger

Tegenoverdracht

- ▶ We spreken van tegenoverdracht als de therapeut, in zijn/haar functie als autoriteit, **eigen oude (kind)gevoelens overdraagt op de cliënt.**
- ▶ Bij tegenoverdracht kunnen er **onbewuste reacties en oude patronen van de therapeut zelf** ontstaan.
- ▶ *Tegenoverdracht* is de overdracht van degene, waar de cliënt afhankelijk van is, bijvoorbeeld van de behandelaar. Dit kan in reactie gebeuren op een overdracht van de client, of als er eigen oude patronen naar boven komen. Er ontstaat hierdoor soms een **verstriking** van emoties met de cliënt. Als deze reacties aan het oppervlak komen, kan er aandacht aan besteed worden. Dit kan weer bijdragen aan een gezonde behandelrelatie en veel helderheid geven aan het thema.

Tegenoverdracht



- ▶ Het is helaas nog steeds het **meest onderschatte verschijnsel** in therapie / coaching en is één van de meest voorkomende oorzaken van haperingen in het therapeutisch proces.
- ▶ Een therapeut die zich niet bewust is van zijn/haar tegenoverdracht is niet effectief werkzaam. Hij/zij is dan onbewust in het gesprek bezig om te proberen iets te herstellen wat in vroegere belangrijke relaties verkeerd ging, of hij/zij reageert onbewust op de overdracht van de cliënt.

Zo herken je tegenoverdracht

- Het gesprek loopt vast
- Er ontstaat onenigheid of je voelt duidelijke weerstand
- De therapeut / coach heeft het gevoel dat de cliënt de baas is in het gesprek
- Er is geen dialoog meer mogelijk; de therapeut is alleen aan het woord of de cliënt is de enige die aan het woord is
- De therapeut heeft het gevoel dat hij de cliënt moet overreden, etc.
- Onnodig sterke (of ongepaste) emoties: bijvoorbeeld uithalen in woede, of op ongepaste momenten lachen;
- Emoties die op directe wijze gericht zijn aan de therapeut (of andersom): bijvoorbeeld verwijten over het kwetsen, misleiden, of oneerlijk zijn;
- (Tegen)overdracht: voor onduidelijke redenen de cliënt of behandelaar niet mogen: hier ontstaat een kans voor de therapeut voor zelfreflectie van de eigen patronen en aanwijzingen signaleren voor behandelrichting van de cliënt;

- 
- ▶ Het is een herhalend gedragspatroon, iemand heeft er vaker last van, het is geen incident
 - ▶ Gevoelens en gedachten passen niet in de huidige situatie
 - ▶ Het zijn sterke gevoelens
 - ▶ Je wordt als het ware uit je 'Volwassen' stuk getikt en teruggetrokken in iets ouds, vaak heb je dit niet in de gaten en is het dus onbewust

Hoe ga je met jezelf om?

- ▶ Als coach of therapeut is het belangrijk om te onderzoeken hoe je met jezelf omgaat, want zo zul je ook met je cliënt omgaan **als je je niet bewust** bent van wat er gebeurt in het PROCES tussen jou en je cliënt.
- ▶ Wanneer je niet goed weet wat er gebeurt in het proces tussen jou en je cliënt en je niet bewust bent van de rol waarin jouw cliënt jou graag wil zien, zul je ervaren dat je wellicht niet weet hoe je hierop moet reageren.

- 
- ▶ Je reageert misschien vanuit je **eigen irritatie** of je reageert als een **kind of als kritische ouder naar je client**
 - ▶ Je reageert op een manier om je eigen pijn te helen, je eigen verlangen te voeden
 - ▶ of je reageert op de pijn van je cliënt **zoals er vroeger met jouw pijn en verlangen werd omgegaan**
 - ▶ Als jij moeite hebt met je eigen emoties te voelen, zul je ook in je werk moeite hebben **verdiepende gevoelsvragen** te stellen.

Reflectie helpt om te groeien

- ▶ Bewust geworden tegenoverdracht kan de professionaliteit van de therapeut vergroten.
- ▶ De eigen ui pellen, bewustwording, zelfreflectie, communicatie, geeft zelfkennis.
- ▶ Zelfkennis maakt de therapeut completer en bewuster van zijn/haar eigen beroepsmatig handelen.

Video Overdracht

- ▶ [\(87\) Overdracht - YouTube](#)

Omgaan met overdracht en tegenoverdracht

- ▶ In een therapeutische relatie of behandelrelatie is niemand uitgezonderd van **triggers**, hoe ervaren de therapeut of behandelaar ook is.
- ▶ Iedereen heeft te maken met oude (onbewuste) gevoelens.
- ▶ Het is wel heel belangrijk om **triggers te herkennen die jouw gevoelens oproepen**
- ▶ Als je je ervan bewust bent kun je even een **innerlijk gesprek** met jezelf voeren om de **juiste reactie** te geven die **passend** is bij dit moment en niet vanuit oude gevoelens en emoties

Omgaan met overdracht en tegenoverdracht

- ▶ **Intervisie:** als de therapie bijzonder uitdagend blijkt, helpt het steun te zoeken bij collega's, een meerdere, tijdens beroepsbijeenkomsten of vergaderingen. Cliënten kunnen steun zoeken bijvoorbeeld bij lotgenoten - groepen, cliëntenraden, vertrouwenspersonen, of middels een second opinion.
- ▶ **Duidelijke afspraken:** over verwachtingen, schema's, feedback momenten.
- ▶ **Zelfreflectie en zelfzorg:** bewustzijn en ruimte creëren om het eigen functioneren te evalueren, alert blijven op voortekenen van stress of burn-out. De therapeut kan de cliënt weer bewust maken van het mogen aangeven van grenzen binnen de therapie of behandeling.
- ▶ **Empathie:** sommige mensen zweren bij empathie als voorwaarde voor een goed behandel effect. Gebrek aan empathie kan in sommige gevallen een valkuil creëren voor overdracht en tegenoverdracht. Door empathie bedachtzaam toe te passen, wordt deze kans kleiner gemaakt.

Overdracht herkennen

- ▶ Bewust tegen jezelf zeggen dat je er niet in meegaat: oftewel 'weigeren'
- ▶ Met je coachee / client bespreekbaar maken: respectvol confronteren, met een link naar het coachdoel
- ▶ Je kan de coachee / client leren een 'volwassen' stuk te oefenen
- ▶ Speel een situatie na en laat iemand dan nadrukkelijk het overdrachtsbeeld weghalen

Voorbeelden overdracht en tegenoverdracht

- ▶ Onlangs stonk ik er weer in: ik heb een coachee, Hannie, bij wie ik vaker het gevoel heb dat het eigenlijk nooit genoeg is wat ik doe. Wat ik haar ook aan oefeningen voorstel, geïrriteerd word ik ervan. 'Een soort rupsje-nooit-genoege' zit er tegenover me. Het leek ook bijna alsof het mij overnam: klopte dit nog wel? Ik kan het parkeren, ik kan er als het ware boven hangen en zo vrij mogelijk blijven coachen. Ze zal er weinig last van hebben gehad. Maar ik!
- ▶ Pas toen ze weg was en ik tijd had om na te denken wat er nou precies gebeurde, wist ik weer: dit is écht van mij. En van mijn moeder. En mijn oma. 2 vrouwen die zich vaak gedragen alsof ze tekortkomen in het leven en altijd meer willen. En ik heb daar moeite mee, sterker nog, als ik het grof mag duiden: ik háát het als mensen meer en meer willen.
- ▶ Een oud stuk dus, van mij. Oftewel, een overdrachtsfenomeen. Iets van jou, iets ouds, uit je eigen verleden onbewust plakken op iemand anders, in dit geval mijn coachee.

voorbeeld

- ▶ Tegenover me zit een man die verbaal enorm sterk is. Hij is voortdurend aan het woord en geeft me vrijwel geen ruimte om vragen te stellen of hem te spiegelen. In een eerder gesprek vertelde hij me dat hij vorige behandelaars / coaches en therapeuten 'onder de tafel' had gepraat. Hij was ze verbaal te sterk af.
- ▶ Op een gegeven moment onderbreek ik hem om hem bewust te laten worden van een inzicht waar hij m.i. ook overheen walst.
- ▶ Zijn gezicht betreft en hij reageert geïrriteerd naar mij. Hij zegt een waarde-oordeel te voelen over iets wat ik spiegel. De emotie die hij voelt en laat zien klopt niet bij de actuele situatie.
- ▶ Als ik hem vraag waarom mijn vraag hem irriteert komt hij tot het inzicht dat mijn vraag hem triggerde in iets ouds, nl. dat hij in de ogen van zijn moeder het nooit goed kon doen. Hij ziet in dat niet ik of mijn vraag te maken hebben met de irritatie.
- ▶ Ook ik als begeleider ben me zijn reactie bewust. Ik reageer bewust niet met tegenoverdracht.

Voorbeeld

- ▶ Het gesprek met mijn coachee loopt stroef en moeizaam. Op al mijn vragen reageert ze met enkel ja of nee. In mijn beleving is ze niet of moeilijk in staat om te verbinden met zichzelf en met wat ze voelt. Dat maakt het moeilijk tot de kern van zaken te komen.
- ▶ Wat ik ook doe of zeg, het gesprek valt regelmatig stil en sessie na sessie gebeurt er niets tot weinig. Ik erger me aan haar omdat ze een hooghartige houding heeft en me het gevoel geeft dat ik het niet kan.
- ▶ Zelfreflectie levert me het volgende op: degene die haar naar mij had doorverwezen had al allerlei 'kwalificaties' van mijn coachee doorgegeven: hoogbegaafd, super intelligent, verbaal sterk, emotioneel arm etc. Ze was al bij veel hulpverleners geweest, maar het lukte niemand om tot haar door te dringen.
- ▶ Ik had door deze projectie van de doorverwijzer al **aangenomen dat het moeilijk zou worden**. Ik had mezelf onbewust op een **lager niveau neergezet**: hoe zou ik in hemelsnaam in staat zijn haar te coachen want zij was toch zo intelligent? Wat zou ik nog voor haar kunnen doen? Door de reflectie kwam uiteindelijk de echte trigger naar boven: **mijn moeder voelde zich altijd minder dan anderen**. Ook wij als kinderen kregen ingepeperd dat we ons niets in ons hoofd moesten halen. We waren maar gewoon volk. Deze oude inpepering van mijn moeder haalde gevoelens van minderwaardigheid in me naar boven die ik projecteerde op mijn coachee. Ik moest laten zien dat ik het kon, maar dat lukte me niet.
- ▶ Toen ik me deze overdrachtsgevoelens bewust werd kon ik het loslaten in de relatie met mijn coachee. Van het ene moment op het andere liepen de gesprekken weer.

- 
- ▶ Overdrachtsfenomenen zijn niet verkeerd. Ze horen erbij.
 - ▶ De kunst is je ervan bewust te worden, zodat je je realiseert dat je een keuze hebt: ga je erin mee of niet. En dat geeft rust en ruimte. Voor jezelf én de ander.

Oefening

- ▶ Werk een voorbeeld uit je eigen leven uit in een casus.
- ▶ Zet deze uitwerking in de Facebookgroep.

Oefening met 2en

- ▶ Ga tegenover elkaar staan
- ▶ De coach / begeleider mag alles zeggen tegen de coachee waarover zij weerstand voelt of negatieve emoties
- ▶ De coachee stapt opzij met [het thema]
- ▶ Denkbeeldig blijft het thema opzij staan
- ▶ De coachee stapt terug naar de oude plek
- ▶ De coach voelt opnieuw hoe het nu voelt