



PSYCHOTHERAPEUT PHILIPPA PERRY

‘Écht luisteren naar elkaar, daar draait het om’

NA LANG NIET TE WETEN WAT HAAR PAD WAS, MAAKTE EEN
CARRIÈRESWITCH ROND HAAR VEERTIGSTE PHILIPPA PERRY
TOT EEN VAN DE BEKENDSTE PSYCHOTHERAPEUTEN VAN
ENGELAND, MÉT EEN EIGEN RUBRIEK IN HET MAGAZINE RED.

INTERVIEW **OLIVIA GAGAN**



In de jaren zeventig, als bruidmeisje.

Grayson en ik op onze trouwdag in 1992.



28 jaar.



Hippies Grayson, Flo en ik, rond 2002.



Over de finish!
London Marathon, 2008.



Met Grayson en Flo in 1993.

PHILIPPA PERRY (1957, Warrington, Engeland) is psychotherapeut. Ze schrijft boeken, heeft adviesrubrieken in kranten en tijdschriften en was op televisie te zien in een aantal documentaires over psychologie en hoe we gezondere relaties kunnen onderhouden met de mensen om ons heen. Ze woont in Londen met haar man, kunstenaar Grayson Perry, en hun dochter Florence (1992).

VERLEDEN

'IK HEB ZÓ VEEL VOLGESCHREVEN NOTITIEBOEKEN UIT DIE TIJD.

IK SCHREEF OMDAT IK ME NIET BEGREPEN VOELDE'

"Ik ben in 1957 geboren in een provincie-stadje in het noorden van Engeland. Ons gezin was niet erg vooruitstrevend. Omdat ik een meisje was, gingen mijn ouders ervan uit dat ik niet zou gaan werken. Vrouwen gingen trouwen en kregen kinderen. Het waren de jaren vijftig en mijn ouders waren echt mensen uit die tijd.

Ik ging naar kostschool, vreselijk vond ik dat. Ook vanwege mijn dyslexie – wat overigens nooit officieel werd vastgesteld. Ik kreeg continu reprimandes omdat ik slecht spelde en zo ongeorganiseerd was. Over dyslexie werd in die tijd nog helemaal niet gesproken. Ik had het gevoel dat er iets mis met me was.

Zodra het kon, ging ik van school. Dat was op mijn vijftiende. Mijn ouders stuurden me toen naar een Zwitserse *finishing school*: ze dachten dat ze daar een beschaafd meisje van me zouden maken. **Ze hoopten vast dat ik er nette meisjes zou ontmoeten en misschien met een van hun broers zou trouwen.** Maar een eigen carrière, nee, dat kwam niet in hun hoofd op. Door mijn dyslexie dachten ze ook dat ik dom was. Toch haalde ik mijn eindexamen, met goede cijfers ook nog, omdat mijn spelfouten uiteindelijk niet werden meegerekend. Niemand had dit verwacht.

Het enige goede aan die verschrikkelijke finishing school was dat ik er Frans leerde en leerde skiën. Daarna deed ik een opleiding om secretaresse te worden, wat eigenlijk best gek was omdat ik niet kon spellen – er bestond nog geen spellingchecker in de jaren zeventig. Maar ja, het was simpelweg wat meisjes in die tijd deden. Het was een echte meisjesopleiding, en ik had in die tijd

niet het lef om er boos over te worden – en ook geen rolmodellen in mijn omgeving. Wat wel grappig was, is dat ik altijd aan het schrijven was. Ik heb zó veel volgeschreven notitieboeken uit die tijd. Ik denk dat ik alsmaar schreef omdat ik me niet begrepen voelde. **Eigenlijk wilde ik een gesprek met mezelf voeren, en schrijven was een manier om dat te doen.** Ik las in die tijd ook erg veel – nog steeds trouwens. En ik ben altijd blijven schrijven, maar ik zag mezelf nooit als een schrijver.

Na school kreeg ik verschillende kantoorbanen. Wat er meestal gebeurde, was dat ze daar zagen dat ik heel slim was, en vervolgens zochten ze iemand anders om mijn typewerk te doen – zo kwam ik ermee weg dat ik niet goed kon spellen. Ik voelde me in de werkende wereld meer geaccepteerd dan ik me ooit op school had gevoeld.

Ik werkte onder meer als secretaresse van een advocaat, wat inhield dat we kleine schuldbedragen terugvorderden via de rechtbank. De schuldenaren maakten zich uiteraard altijd uit de voeten. We schakelden dan een privédetective in om die mensen op te sporen, maar die waren zo ontzettend slecht. Dan doe ik het zelf wel, dacht ik. En dus ging ik met mensen praten om erachter te komen waar de voormalige huurder naartoe was gegaan of om andere informatie los te peuteren. Als ik zo'n schuldenaar had getraceerd, praatten we samen over de schulden en wat diegene van plan was om eraan te gaan doen. Blijkbaar vonden ze me aardig, want ik kreeg meer geld terug dan ooit eerder was gelukt. Niet door mensen voor de rechter te slepen, maar door met ze te praten. Misschien vatte ik toen voor het

eerst het idee op dat ik psychotherapeut wilde worden in plaats van privédetective. Toen ik begin twintig was, kreeg ik een beetje genoeg van het innen van schulden en ging ik bij McDonald's werken. Ik was toen nog steeds niet erg gericht op carrière maken, maar ik zat in hun management-trainee-klas en verhuisde naar Londen. Daarna werkte ik op de IT-afdeling van PricewaterhouseCoopers, het was de tijd dat computers in opkomst waren. Ik vond het heel interessant, ik las de handleidingen en werd een echte IT-expert. Toch ging ik weer terug naar de advocatuur en werd aangenomen als juridisch medewerker. Totdat ik rond mijn 27e wat geld erfde. Het was genoeg om de komende drie of vier jaar niet te hoeven werken en ik dacht: wat ga ik nu doen?" >

HEDEN

**'HOE PATRONEN UIT ONZE JEUGD ONS IN ONS
VOLWASSEN LEVEN KUNNEN HELPEN ÉN BELEMNEREN,
HEEFT ME ALTIJD GEFASCINEERD'**

"Ik ging naar de kunstacademie, maar eigenlijk had ik nog steeds geen ambitie. Ik dacht dat ik het leuk zou vinden om de hele dag kunst te maken, zonder dat ik echt een duidelijk doel voor ogen had. Maar ik raakte al snel teleurgesteld: de advocaten met wie ik had gewerkt vond ik stukken interessanter dan de lessen op de kunstacademie. De studenten kwamen nogal naïef op me over en ik vond ze maar weinig geïnteresseerd in de wereld. Het was lastig om mijn plek in deze nieuwe omgeving te vinden. Uiteindelijk kwam ik wel mensen tegen die ik leuk vond, het waren er alleen niet zo veel.

Ik was eigenlijk best goed in het maken van kunst en heb dan ook een paar jaar gewerkt als kunstenaar. Maar uiteindelijk raakte ik steeds meer geïnteresseerd in psychologie. Pas rond mijn 38e begon ik aan een opleiding tot psychotherapeut en ging ik aan de slag als vrijwilliger in dit werkveld. Ik heb me er heel lang tegen verzet omdat ik altijd het idee had dat ik het niet zou kunnen. Maar **de psychologie trok als een soort magneet aan me en uiteindelijk kon ik het niet weerstaan. Toen gaf ik eraan toe.**

Ik dook er niet meteen volledig in. Ik dacht: laat ik het stapje voor stapje aanpakken en kijken hoe het voelt. Dus deed ik eerst een paar jaar vrijwilligerswerk voor de Samaritans, een Britse liefdadigheidsorganisatie waar mensen met acute psychische problemen of met zelfmoordgedachten zich kunnen melden. Daarna volgde ik een opleiding tot psychosociaal hulpverlener en vervolgens rondde ik een opleiding af tot psychotherapeut. Ik volgde telkens korte modules, een

voor een, en zo rolde ik er heel voorzichtig in. Als ik van tevoren tegen mezelf had gezegd 'ik ga een opleiding tot psychotherapeut volgen', had ik waarschijnlijk gedacht dat ik me onmogelijk zeven jaar kon committeren aan iets waarvan ik niet wist waartoe het zou leiden. Maar beetje bij beetje deed ik het toch.

In de periode waarin ik mijn opleiding en mijn vrijwilligerswerk deed, dus voordat ik uiteindelijk aan het werk ging als hulpverlener en psychotherapeut, dacht ik al na over de invloed van onze jeugd op ons volwassen leven. Over hoe patronen die werden gevormd toen we baby en kind waren en die doorwerken in ons volwassen leven, ons kunnen helpen én belemmeren. Dat heeft me altijd gefascineerd. **Zelf heb ik me een beetje het lelijke eendje in ons gezin heb gevoeld. Niet dat ze onaardig of gemeen tegen me waren, maar ik had het gevoel dat ik er niet echt thuishoorde.** Waarschijnlijk komt mijn interesse in de psychologie, in Freud en wat maakt dat we zijn zoals we zijn en wat ons motiveert, hiervandaan.

Ik heb nooit iets gepland. Nooit had ik het idee: dán wil ik getrouwd zijn of dán wil ik graag kinderen. Ik ben twee keer getrouwd. Eén keer toen ik begin twintig was – dat huwelijk duurde zeven jaar – en ik ontmoette mijn man Grayson toen ik ongeveer 28 was. We trouwden toen ik al zwanger was en ik kreeg onze dochter op mijn 35e. Dat was geweldig.

Na de geboorte van Florence ging ik part-time werken. Ik was toen heel rustig, deed gewoon wat ik moest doen. Van tien uur 's morgens tot drie uur 's middags hield ik

me bezig met de psychotherapie, daarna haalde ik mijn kind van school. Ik was een betrokken en hands-on moeder, dat wilde ik ook graag. Ik wilde een goede relatie met mijn dochter opbouwen en was graag met haar samen. Mijn werk zag ik als iets waar ik me op richtte als zij op school zat. Toen ik net als psychotherapeut aan de slag ging, kwam ik erachter dat sommige mensen een groot trauma hebben opgelopen en dat ze daarmee aan de slag moeten. Maar ik realiseerde me ook dat heel veel mensen fijne ouders hebben. Net als ikzelf: mijn ouders waren prima, alleen hadden ze er geen idee van hoe mensen gevormd worden en hoe je iemand kunt motiveren. Ze zagen kinderen als honden die getraind moeten worden of als taken die je moet afvinken, in plaats van als mensen met wie je een relatie aangaat. Ik wist dat ik daar op een dag over zou schrijven. Maar ik voelde ook dat ik eerst 20 of 25 jaar ervaring als psychotherapeut moest opdoen. Om meer te leren én om nog meer te weten te komen over op wat voor manier mensen gevormd worden, door te praten met andere mensen." >



Vakantie met Flo op Corfu, 2018.

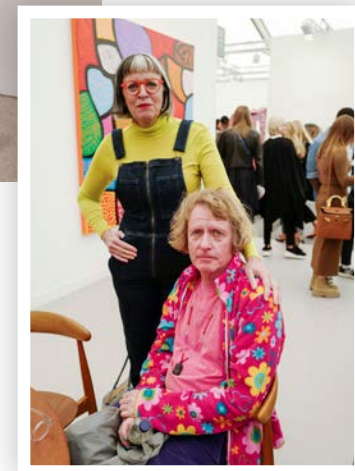


Met mijn derde boek, 2019.

Een nieuwe cocktail uitproberen.



Royal Academy of Arts, 2018.



Op de Frieze Art Fair, 2019.



2012, rond de release van mijn boek 'How to stay sane'.



House of Fraser British Academy Television Awards, 2016.

TOEKOMST

**'JE HEBT DRIE HOBBY'S NODIG: EENTJE WAARMEE JE GELD
VERDIENT, EENTJE WAAR JE FIT VAN WORDT EN EENTJE DIE JE
VOORZIET VAN GEZELCHAP'**

"Ik ben niet erg carrièregericht, en dat zeg ik niet omdat ik een vrouw ben of vanwege de manier waarop ik ben opgevoed. Ik houd me gewoon graag bezig met dingen waarin ik geïnteresseerd ben. Ik denk dat je drie hobby's nodig hebt: eentje waarmee je geld verdient, eentje waar je fit van wordt en eentje die je voorziet van gezelschap. Dat is hoe ik mijn werk zo'n beetje zie: als een van mijn hobby's.

Sommige therapeuten kunnen alle trauma's waarover ze horen in hun spreekkamer heel goed van zich laten afglijden. Ik ben daar minder sterk in. Daarom ben ik waarschijnlijk ook geen fulltime psychotherapeut. Ik begon steeds meer tegen mijn praktijk op te zien. Ik vond het leuk als ik er was en ik hield – en hou – van psychotherapie, maar ik begon er tegenop te zien. Steeds vaker vroeg ik me af: naar welke pijn ga ik vandaag luisteren en met welke pijn ga ik aan het einde van de dag naar huis? Want het raakte me. Het raakt me nog steeds. Maar uiteindelijk was de angst voor het werk altijd erger dan het werk zelf, want dat voelde doorgaans als heel waardevol.

De afgelopen zes jaar verzorgde ik de maandelijkse rubriek 'Ask Philippa' in het tijdschrift Red. Dat was een voorrecht om te doen. Ik heb ook drie boeken geschreven. Het eerste heet *Couch fiction*, een graphic novel waarin ik uitleg hoe psychotherapie werkt. Daarna volgde *Bij je verstand blijven* en *Het boek waarvan je wilde dat je ouders het hadden gelezen (en je kinderen blij zijn dat jij het doet)*. Dit laatste boek had ik gedurende mijn hele leven eigenlijk al helemaal in mijn hoofd geschreven.

Doordat mensen tegenwoordig veel opener zijn over hun psychische problemen en de therapie die hen daarbij heeft geholpen, schamen ze zich vaak niet dat ze therapie hebben gevolgd – ze zijn er eerder trots op. Men kijkt hier nu zo anders naar dan jaren geleden. De negatieve kant hiervan is dat mensen soms al te makkelijk bij hun vrienden aansturen op een therapeut. Ze zeggen al snel: 'Hier zou je echt eens met iemand over moeten praten.' Want ze denken dat écht luisteren naar iemand iets is wat alleen therapeuten doen. Terwijl we het allemaal zouden moeten doen. Ik zou graag willen dat iedereen getraind wordt in de meest basale hulpverlenersvaardigheden, zodat we allemaal kunnen luisteren naar elkaar. Het is tegenwoordig nogal een ding dat je de hele tijd gelukkig moet zijn. 'Voel je goed!' 'Start een happinessproject!' Al dit geluksgedoe geeft mensen het gevoel dat ze mislukt zijn wanneer ze zich niet gelukkig voelen. Maar **we zouden ons juist op ons gemak moeten voelen met al onze emoties en gevoelens. Het gaat erom dat we verdriet en boosheid accepteren**, dat we leren dat deze gevoelens er ook mogen zijn en er niks mis is met ons als we ons zo voelen. Therapie kan je leren al deze gevoelens te accepteren, zodat je je er prettig bij voelt. En ook weet dat je niet als een blij ei door het leven hoeft te huppelen. Want zo is het nu eenmaal niet. We wonen in Londen, waar we ons thuis voelen. Ik heb het gevoel dat ik hier mijn soort mensen heb ontmoet, dat ik mijn eigen stam om me heen heb verzameld. In deze stad komen mensen vaak overal vandaan, misschien wel omdat ze behoefte hadden

aan meer dan ze thuis konden krijgen. Ik blijf hier altijd wonen.

Ik vond de lockdown van afgelopen jaar best lastig. Want een van de redenen dat ik in Londen woon, is dat ik zo hou van nieuwe mensen ontmoeten. Vóór de lockdown gingen mijn man en ik één à twee avonden in de week naar een boeklancering, een feestje, een receptie... Dat deden we omdat we allebei – ik als schrijver en mijn man als kunstenaar – overdag weinig de deur uitgaan. Ik kwam erachter dat ik zo graag naar iets als een concert in de Royal Albert Hall ga om onder de mensen te zijn. Ik dacht altijd dat ik voor de muziek ging – maar op je autoradio hoor je de muziek veel beter. Ik denk dat we ons graag onderdeel voelen van iets groters dan wijzelf.

Ik ben nu 62. Momenteel presenteren mijn man en ik een programma vanuit onze woonkamer, waarin mensen de kunst laten zien die ze tijdens de lockdown hebben gemaakt. Ik heb nooit de wens gehad om een wekelijks tv-programma te presenteren, maar we doen het en het is leuk. Er staat nog een serie gepland voor volgend jaar. Ik ben bezig met een nieuw boek en daarnaast benaderen mensen me regelmatig met voorstellen voor tv-programma's. Maar het moet wel een heel leuk idee zijn wil ik er ja tegen zeggen. Ik kijk ernaar uit om het rustiger aan te gaan doen.

Ik krijg inspiratie door nieuwe dingen te leren. En ik probeer plezier te hebben in het leven; dat zit 'm ook in dingen weggeven, iets samen met andere mensen doen, aan gezamenlijke projecten werken, bepaalde doelen bereiken. Zolang ik kan, wil ik op deze manier leuke dingen blijven doen." ●

VERTALING ALICE VAN ESSEN FOTOGRAFIE ©KIRSTIN MCKEE/STOCKSY UNITED, ©DAVID SANDISON/YEVINE/ANP, GUY BELL/SHUTTERSTOCK, RICHARD YOUNG/SHUTTERSTOCK, JAMIE SIMONDS/BAFTA/SHUTTERSTOCK

