



www.DirectieveTherapie.nl

Dank voor uw download

U kunt er natuurlijk uit citeren, graag zelfs, maar dan wel met bronvermelding. U mag dit artikel ook ruimhartig verspreiden mits het niet voor commerciële doeleinden is. In die gevallen pas na onze schriftelijke toestemming.

Opname in bloemlezingen en readers moedigen wij aan, maar wel graag eerst even overleggen.

Alle rechten van de artikelen liggen bij
de Stichting Cognitie en Psychose.

Voor alle vragen:
info@gedachtenuitpluizen.nl

‘U zult altijd problemen houden’

*Merel Jansen**

Mijn ervaring met mislukkingen en teleurstellingen in de psychotherapie is nogal uitgebreid. Dit plaatst me natuurlijk meteen in een verdachte positie. Ligt het aan mij dat de therapeuten uiteindelijk allemaal faalden? Ben ik iemand die moeilijk doet? Jawel, is het antwoord. Want dat ik moeilijk deed en dacht en voelde was de reden dat ik in therapie ging. Mijn therapeuten maakten van deze gedachtengang gebruik om de oorzaak voor het falen van de behandeling volledig bij mij te leggen. Als ik weg wilde omdat ik geen vertrouwen in een van hen had, zei zo iemand: ‘Je kunt je niet binden.’ Dat klopte, ik had het hem zelf verteld. En ik wilde eigenlijk maar al te graag geloven dat dat de reden was van mijn onvrede. Want dat zou kunnen betekenen dat ik deze keer misschien toch bij de goede persoon was beland, en niet weer door hoefde te zoeken.

Mijn zelfvertrouwen was inmiddels flink geslonken. Ook daardoor liet ik me snel overtuigen van de onjuistheid van mijn oordeel, geloofde ik dat er inderdaad sprake was van bindingsangst, en bleef ik weer een jaar praten. Zonder iets op te schieten, waardoor mijn vertrouwen in een oplossing verdween en ik steeds moedelozer werd.

Ik had beter moeten weten. Aan de universiteit heb ik ooit als bijvak psychologie gedaan. De studie psychologie heeft vele belangrijke, fascinerende en interessante vakken. Maar er waren indertijd, zo’n vijftien jaar geleden, ook onderdelen die mij persoonlijk afstootten. Daartoe hoorde een cursus ‘counseling’, die mij geregeld deed denken aan het sprookje van de nieuwe kleren van de keizer. Je kon er de gekste dingen zeggen; zolang je het maar ernstig deed, in gewichtige, moeilijke bewoordingen, werd alles serieus genomen. Het werd een sport zo quasi-interessant mogelijk te doen, en ik slaagde dan ook met vlag en wimpel voor mijn cursus. Soms dacht ik: ‘Je zult toch maar in problemen zitten en dan in handen vallen van zulke zwammers’.

Dat ik later, toen ik zelf in de problemen kwam, toch zo lang mijn heil heb gezocht bij verschillende van hen, komt doordat ik geen andere uitweg zag. Dit in combinatie met het genoemde gebrek aan zelfvertrouwen indertijd, waarvoor ik, onder andere, in therapie was gegaan, waarvan dit gebrek alleen maar groter werd.

Het gedrag waarvoor ik aanklopte bij de therapeuten, ontstond rond mijn twintigste, na een soort volwassenwordingscrisis die zich uitte in een depressie van ongeveer drie maanden. Die crisis ging voorbij, ik ging de zon weer zien. Maar wat bleef, was een rare en een mij tot dan toe ongekende neiging tot obsessief en emotioneel gepieker, waardoor ik mezelf en mijn omgeving het leven onnodig moeilijk maakte en dat mijn zelfvertrouwen ondergroef. Met name leed ik onder de dwang steeds te moeten denken aan het groene gras aan de andere kant van de heuvel, waardoor ik niet meer kon genieten van het groen aan deze kant. Daarbij trad een zekere verstoring van mijn tijdsbeleving op. Ter illustratie: besloot ik op maandag het weekend naar Groningen te gaan, dan was mijn week vergald omdat dit besluit de mogelijkheid het weekend naar Limburg te gaan uitsloot. Daarmee werd de week ingekort tot een periode die aan het uitvoeren van de verkeerde beslissing voorafging. Ik kon nauwelijks meer aan iets

* MEREL JANSEN is wetenschappelijk docent bij de Universiteit Utrecht.

anders denken, al deed ik daar wel pogingen toe. Limburg werd steeds aantrekkelijker, een fantastisch droomland; Groningen steeds saaier. Tot ik besloot dan maar naar Limburg te gaan. Vanaf dat moment was Limburg saai, en Groningen fantastisch. De spanning over mijn dilemma steeg tot paniekhogte.

Ik zag heel goed dat mijn gedrag niet normaal was. Ik voelde me verwend en onmogelijk, ook tegenover mijn directe omgeving, die zich verbaasde over mijn 'non-problemen'. Maar ik kon er niet mee stoppen. De emoties waren onontkoombaar. Ik vroeg me wel eens af of er geen biologische oorzaken zouden kunnen zijn. Een jaar of vier eerder werd mijn aandacht namelijk getrokken door een bericht over het toen net op de markt gebrachte Fevarin, een middel tegen onder andere obsessieve stoornissen. Ik ging naar mijn huisarts, die het idee meteen van tafel veegde omdat Fevarin als antidepressivum gold; en antidepressiva waren vergif, alleen voor zwaar-psychiatrische gevallen aan te raden. Hij vond psychotherapie de enige uitkomst voor mijn probleem, en daar was ik al mee bezig.

Ook mijn therapeut, een Amsterdamse analyticus van rond de zestig, reageerde afwijzend toen ik vroeg of er geen biologische oorzaken voor mijn obsessieve gedrag konden zijn. Zo afwijzend, dat het bijna leek of het ook voor hem van belang was dat mijn probleem voortkwam uit mijn jeugd. Als ik zei dat ik mijn ouders had ervaren als aangenaam liefdevol, mijn jeugd als vrolijk en prettig, een jeugd die ik zó over zou doen, was ik aan het verdringen. In werkelijkheid zou mijn jeugd verstikkend zijn geweest. 'Voor biologische oorzaken van uw gedrag is geen enkel wetenschappelijk bewijs,' zei hij. Hij had een grote naam; hij vertelde dat hij als specialist geschreven had voor een kwaliteitskrant. 'Voor het effect van opvoeding wel. Daar zijn de cijfers eenduidig over.' Hij schermde altijd met 'harde wetenschappelijke bewijzen', waardoor ik wel eens het gevoel kreeg dat hij de mens vooral zag als een rekenkundig probleem. Als iemand die en die kenmerken vertoonde, moest dit en dat mis zijn gegaan in de jeugd. 'Begrijp me goed, u komt niet uit een asociaal gezin. Maar uw ouders hebben een uiterst onzeker mens van u gemaakt. U bent als kind veel tekortgekomen, dat kan niet anders.' 'Maar hoe komt het dat ik daar niets van heb gemerkt?', vroeg ik verbaasd. 'Omdat het zich in uw onbewuste heeft afgespeeld', glimlachte hij. (Hij bleef altijd vovoyeren. Toen ik vroeg waarom, antwoordde hij, weer glimlachend en raadselachtig, dat ik het nut daarvan wel zou merken tijdens de therapie. Dat is niet gebeurd.)

Ik ging fouten zoeken bij mijn toegewijde ouders, en wie zoekt zal vinden. Ik ging ze verwijten maken die achteraf onterecht en/of overdreven zijn. Ik ging nog meer twijfelen aan mijn vermogen tot oordelen. Deze man was namelijk inmiddels al de vierde therapeut die ik in de loop der jaren bezocht. Hij was mij aangeraden door een collega, iemand die wist dat hij een bekende naam had. En aanvankelijk stak de analyticus inderdaad en tot mijn grote geluk gunstig af bij zijn kleurloze, saaie voorganger; een non-directieve therapeut, die in anderhalf jaar niets over mijn achtergrond had gevraagd, en die mij totaal onverschillig liet. Hij deed niet anders dan mij aan te moedigen tot praten over de dagelijkse dingetjes waar ik mee zat. Iets wat ik vlot deed. Mijn probleem is nooit geweest dat ik geblokkeerd was of moeite had om mijn gevoelens te uiten. Integendeel. Maar omdat er nooit een andere reactie terugkwam dan een samenvatting van wat ik net gezegd had, had ik het gevoel evengoed tegen de lampekap te kunnen praten.

Bij de non-directieve therapeut vergeleken leek zijn opvolger aanvankelijk in het bezit van een grote persoonlijkheid. Gaandeweg ondervond ik dat ik dit woord beter door het woord 'ego' kon vervangen. Hij verwees graag en vaak naar zijn jarenlange ervaring, zijn reputatie, zijn wetenschappelijke kennis. Tegen een zweem van kritiek, twijfelen aan zijn behandeling, of zelfs maar vragen – niet te stuiten bij iemand als ik, die zich zorgen maakte om alles – kon hij niet. 'Binnen deze muren heb ik altijd gelijk', zei hij al snel (en geïrriteerd). 'U houdt het behandelproces op.'

Dat behandelproces duurde nogal lang, althans naar mijn idee. Toen ik na een jaar voorzichtig vroeg hoe lang het nog zou gaan duren, zei hij dat we bijna klaar waren met het voorwerk. Dat we gauw met het echte werk gingen beginnen en dat ik geduld moest hebben. Nog een jaar later stapte ik op. Ik deelde hem zo beleefd en vriendelijk mogelijk mee dat ik de behandeling wilde beëindigen. Toch was hij razend. 'Nog nooit, in al mijn vijftig jaar praktijk, heb ik iemand ontmoet die zo rebelleert als u', zei hij. 'En daar zult u altijd last van houden. Op alle terreinen.' Ik was verbaasd, want van dat rebelse karakter had ik nog nooit iets gemerkt. Ook van anderen had ik nooit gehoord dat ik speciaal opviel door opstandigheid. Ik was eerder bang voor autoriteit. Inmiddels had ik mijn grote liefde ontmoet, waardoor mijn zelfvertrouwen toch was toegenomen. Mede daardoor kon ik hem rustig te woord staan. 'Ik begrijp niet dat u zo boos wordt', zei ik. 'U zegt me steeds dat ik ziek ben. Hoe kunt u zich zo opwinden over een zieke?' Meteen beheerste hij zich. 'Ik ben niet boos. Zodra u hier de deur uit bent, ben ik u vergeten', zei hij. Daarna werd zijn toon vaderlijk. 'U moet niet denken dat uw problemen niet weer terugkeren', zei hij. 'Ze komen zeker terug, in volle omvang, ze zitten te diep. Maar dan mag u altijd bij me terugkomen. No hard feelings.' Ik bedankte hem, opgelucht dat hij niet boos meer was. Mijn angst voor autoriteit was er bij hem niet kleiner op geworden.

Al had hij me in mijn ogen niet moeten belasten met dreigende voorspellingen, ze kwamen uit; mijn piekerdwang bleef, ondanks mijn toegenomen geluk. Ik ging nu weer naar een ander, een therapeute, die aardiger was en een kleiner ego had, maar bij wie ik na twee jaar praten in wezen ook niets was opgeschoten. Zij was gedragstherapeute, gaf me huiswerk en opdrachten. Zij probeerde me de gedachtenstroom waarin ik bij mijn dilemma's verzeild raakte te laten indammen. De emoties zouden dan ook in een rustiger vaarwater komen. Maar het lukte niet. Het hielp geen zier tegen het obsessieve geweld dat me teisterde. Ik deed mijn best anders te gaan denken, maar de emoties waren me altijd voor. Ze waren al op gang gekomen in fracties van seconden voor ik zelfs maar door had dat er weer een dilemma aankwam. Toch bleef ik naar de therapeute, die rotsvast overtuigd bleef van haar aanpak, gaan, omdat ik niets anders meer wist. En omdat het voor iemand voor wie kleine dingen enorme problemen zijn altijd prettig is zijn zorgen te uiten, althans op de korte termijn. Op de lange termijn had al het geuit, wat ik toch al eindelijk bij mijn omgeving deed, geen enkel effect.

Toen ontmoette ik, in mijn werk, bij toeval mijn lot uit de loterij. Een slimme, oprecht aardige therapeut, boordevol gevoel voor humor, die perfect en doelmatig wist te luisteren. Iemand met wie het voor het eerst echt klikte. Ik moest hem interviewen over een wetenschappelijke kwestie. Het 'interview' zou drie uur duren, waarvan tweeënhalf uur werden opgeslokt door het praten over mijn rare piekerneigingen. Er zouden nog een aantal gesprekken volgen, waarvoor mijn weldoener geen geld wilde, omdat ik niet bij hem was gekomen als cliënt. Toen ik hem toch betaling opdrong, vroeg hij me het geld op de rekening van Amnesty International te storten. Sindsdien

noem ik hem, bij gebrek aan een betere benaming, maar Jezus – hetgeen ik geenszins blasfemisch bedoel.

Hij geloofde voor het eerst – met mij – in een mogelijke biologische ontregeling en stelde me uit eigen beweging voor Fevarin te gebruiken. Een middel waarvan hij wist te vertellen dat het lang zo schadelijk niet was als mijn huisarts mij had willen doen geloven. Het wonder gebeurde: na een paar maanden Fevarin – opgebouwd van 50 mg naar, tijdelijk, 200 mg per dag, zodat ik vrijwel geen bijwerkingen heb ervaren – was ik van mijn piekerzucht af. Ik voelde me eindelijk weer mezelf. Dit wil zeggen: de persoon die ik voor mijn twintigste was. De persoon die zich alleen druk maakte om dingen die dat waard zijn. Het werd onbegrijpelijk voor me hoe ik me zo had kunnen opwinden over niets.

Na een jaar ben ik voorzichtig en langzaam aan gestopt met de pillen, maar de verandering bleef. Nu al een jaar. Het lijkt wel of mijn emoties sinds mijn twintigste verkeerd afgesteld hebben gestaan, en nu weer op de juiste stand zijn gezet. Ik reageer normaal op spannende, stressvolle situaties, kan me uitstekend ontspannen als er niets aan de hand is, heb veel meer ruimte voor anderen. Daardoor ben ik een veel plezieriger mens geworden om mee te leven. Ook voor mijn omgeving was die verandering dus een zegen. Mijn dank – en die van mijn geliefde – is onmetelijk.

Ik sluit niet uit dat er zich bij mij ooit weer een emotionele ontregeling kan voordoen, tijdens of na een heftige crisis in mijn leven. Blijkbaar ben ik daar vatbaar voor. Het geeft me een veilig gevoel dat ik daar nu een antwoord op heb in de vorm van zo'n pilletje. Achteraf vind ik het natuurlijk heel erg jammer dat ik niet eerder Fevarin ben gaan slikken. Dat huisarts en therapeut me daarvan weerhouden hebben, zodat ik, na een decennium van geobsedeerd twifelen, nog eens vier jaar langer heb gepiekerd dan nodig was. En ik kijk met onmiskerbare weerzin terug op alle verloren tijd – en geld! – bij therapeuten. Praten, praten, praten. Ik ben ervan geschrokken hoezeer veel therapeuten je willen inpassen in de modellen die zij als 'de waarheid' hebben leren zien. In essentie ben ik met die modellen nooit iets opgeschoten, zeker vergeleken met de uiteindelijke oplossing. De moedeloosheid die daaruit voortvloeide heb ik als zeer nadelig gevolg van therapie ervaren.