

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

info@boomamsterdam.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

| De therapeut aan het werk

De onverdraaglijke blik

Twee sessies van een psychoanalytische psychotherapie

CONNY VAN DE REPE

*Eens kijken of dit echt is,
Eens kijken of dit echt is,
Eens kijken of dit echt is,
Dit leven van me*

Aan de hand van twee verkorte sessies psychoanalytische psychotherapie wil ik illustreren hoe een enactment in de eerste fase van een therapie hersteld kon worden nadat ik meer voeling kreeg met de gevoelens rondom schaamte middels een droom. Dit was een eerste aanzet om schaamte bespreekbaar te maken.

Arthur Japin (uit *De overgave*)

Nora is een achtentwintigjarige, gehuwde operatieassistente, zonder kinderen. Ze meldt zich aan met al jaren bestaande angst- en depressieklachten en kan slechts enkele uren per week werken. Uit de intake komt een verleden van vroegkindelijke verwaarlozing en later misbruik door een vriend naar voren. Eerdere behandelingen zijn afgesloten met wisselend resultaat en tijdens het intakegesprek zegt ze dat deze therapie haar laatste hoop is. Haar blik is afgewend en ze huilt voor het eerst sinds lange tijd. Na het gesprek ben ik vermoeid en voel me enigszins beklemd. Ik merk op dat ik geneigd ben om behoedzaam met haar om te gaan.

► *Veertiende sessie*

Bij binnenkomst geeft ze me een stevige hand en kijkt me indringend aan. Haar stoel schuift ze naar voren zodat ze recht voor mij zit. Het lijkt alsof ze zich voorgenomen heeft om zich deze sessie stevig neer te zetten.

N: Gisteren ben ik bij de huisarts geweest. Ik heb vertrouwen in haar maar ben tegelijkertijd doodsbang om niet serieus te worden genomen. Hoewel ze mij nooit de indruk geeft mij een zeur te vinden, is dat wel wat ik voel. Het is moeilijk voor mij om te geloven dat mensen mij serieus nemen.

T: Ik kan me voorstellen dat dit een naar gevoel is, het gevoel niet serieus te worden genomen.

N: Mijn moeder kon vroeger het ene moment heel begripvol zijn en het andere moment kon ze me plots uitlachen. Ik herinner me dat ik dan in een keihard dal schoot. Ik voelde me vernederd, zeker omdat mijn broers dan vaak mee begonnen te lachen.

T: Je wist dus eigenlijk niet waar je aan toe was. Het ene moment had je een

aardige moeder, maar op een ander moment kon ze je plots uitlachen waardoor je het gevoel had dat je op je hoede moest zijn. Hierdoor liep je tegen allerlei verwarrende gevoelens aan.

N: Ja, dat klopt. Ik ging me steeds meer terugtrekken. Ik zorgde dat ik niet opviel, maakte me klein zodat er niet naar mij gekeken werd.

T: Herken je dat ook in andere situaties, zorgen dat je niet opvalt? Het klinkt alsof je de ander niet tot last wil zijn?

N: Volgens mij heb ik het altijd, het zit zo diep. Zo liepen wij de laatste sessie vijf minuten uit. In de auto maak ik me dan zorgen dan jij geen lunchpauze hebt en misschien wel de volgende afspraak afzegt. Ik weet wel dat dit niet klopt, maar het is wel wat ik denk.

T: Goed dat je dit benoemt, ik herinner me dat je vorige keer verdrietig was. Ik heb de sessie wat uit laten lopen maar jij voelt je vervolgens verantwoordelijk. Het roept dan zorg op voor mij dat ik misschien mijn lunchpauze mis, maar ook de angst dat ik je misschien wel wegstuur. Zorgen en je verantwoordelijk voelen voor anderen staan centraal. Je staat als het ware altijd in dienst van de ander.

N: Toen we eerder spraken over het misbruik van mijn vriend zat ik vooral op je gezichtsuitdrukking te letten. Tijdens de intake was ik doodsbang dat je me heel gek zou vinden, ik wist niet waar ik moest kijken. Zo lette ik altijd op het gezicht van mijn moeder aan tafel en later op het gezicht van mijn vriend. Dan zag ik wanneer hij zin had in seks en nam vervolgens het initiatief.

(er valt een stilte)

T: Wanneer ik zo naar je luister hoor ik dat je altijd op de ander let, maar vooral ook dat je erg onder druk stond bij je vriend. Er was sprake van een stille dwang. Zou het kunnen dat wanneer jij het initiatief nam, je mogelijk meer controle had over het tijdstip en over wat er ging gebeuren?

N: Ik hoor het je zeggen, maar voor mij is dit heel moeilijk te begrijpen. Ik was vaak diegene die het initiatief nam.

(opnieuw valt er een stilte en ze gaat op een ander onderwerp over)

Niemand heeft iets aan mij, het is me al snel te veel. Meestal kom ik de dag door met thuis heel stil te zitten, dan heb ik de minste klachten. Mijn moeder was altijd aan het zorgen, maar nam nooit ergens de tijd voor. We hadden een groot gezin en degene die het hardst riep aan tafel kreeg de meeste aandacht. Ik werd vaak uitgelachen aan tafel door mijn broers en zussen. Mijn zusje zei dan dat ik dom en lelijk was, die stem hoor ik nog steeds in mijn hoofd. Nu denk ik: Waarom hebben mijn ouders mij niet in bescherming genomen? Ze bleven onverstoord en gingen zelfs meelachen. Het maakt me verdrietig en soms boos. Ik kan mezelf niet eens serieus nemen, dus kan ik het al helemaal niet van een ander verwachten.

T: Speelt dat ook tussen ons, dat je het gevoel hebt dat ik je onvoldoende serieus neem?

N: Nee, ik heb hier wel het gevoel dat je luistert naar wat ik zeg, dat je me begrijpt. Toch blijf ik bang dat jij me uiteindelijk ook een zeur gaat vinden en er genoeg van krijgt. Die angst overschreeuwt alles.

T: Dat is een heel oud en zeer gevoel. Je ziet dat ik geïnteresseerd ben in jou en je verhaal, maar toch blijft er ergens een stem die zegt dat mensen je zullen uitlachen.

N: Ja, terwijl ik begrijp dat mijn man, op mijn werk of jij dat niet zullen doen, blijft die angst. Niemand mag iets negatiefs over mij denken. Ik lijk wel op mijn moeder, ze was vaak moe en gespannen. Mijn vader was veel van huis en liet haar hiermee in de steek. Ze kon het grote gezin niet aan, waardoor ze mij ook in de steek heeft gelaten. Ik kom uit een <maskerfamilie>. Nu ik volwassen ben zie ik haar angsten, maar wanneer ik hierover met haar praat ontkent ze dat. Ik had thuis geen stem. Ik lijk heel open naar anderen, maar feitelijk durf ik niets aan anderen te laten zien.

Ik probeer haar angst niet te hoog op te laten lopen door vanaf de start van de therapie weinig stiltes te laten vallen, door mij betrokken te tonen en te focussen op haar mentale toestand. Ze zegt dat ze in de dagen tussen de sessies enorm uitkijkt naar de therapiegesprekken.

Ik merk dat het me soms moeite kost om mij in haar te verplaatsen. Haar schaamte- en schuldbeladen gevoelens zijn massaal aanwezig in de spreekkamer, maar worden uit alle macht weggezet. Ik voel me van tijd tot tijd tekortschieten en realiseer mij dat ik hiermee op veilige afstand blijf.

Na de sessie droom ik over haar: Ik ben op het werk in gesprek met patiënte. De sessie is bijna ten einde en onverwacht geeft ze me een kus op de wang. Ik voel me overrompeld en val in slaap. Na enige tijd word ik wakker op een matras naast haar. De klok staat op 16.10 uur en

de deur naar de wachtkamer staat open. Ik schrik omdat de volgende patiënte waarschijnlijk binnen is geweest en mij heeft zien slapen om vervolgens stilletje weg te gaan. Plots komt mijn collega binnen en ik schaam mij diep.

► Vijftiende sessie

Bij de volgende sessie voel ik me wat onhandig na mijn droom. Ze begint opnieuw te vertellen over het misbruik en spreekt monotoon.

N: Ik heb mijn verhaal over het misbruik een keer opgeschreven en voorgelezen aan een vorige therapeut. Nadat ik klaar was, viel er een lange pijnlijke stilte, ik durfde niet te kijken. Ik weet nog dat ik opkeek en snel weer wegkeek, en ze zei niets. Ze doet voor hoe ze wisselend naar beneden en naar de therapeut keek. *(Op dat moment kon ik wel door de grond zakken van schaamte; ze staarde me aan en zei niets. Ik kon haar blik niet verdragen. Het was afschuwelijk en ik heb er nog steeds last van.)*

T: Wat zag je toen je even naar haar keek?

N: *(haalt haar schouders op en kijkt weg)* Weet ik veel, het voelde opnieuw als een vernedering en ik voelde me afhankelijk van haar oordeel.

T: Je vertelde iets waarvoor je je erg schaamde en dan valt er een stilte. Dat lijkt me

- heel naar. Wat had je op dat moment nodig gehad? Heb je daar gedachten over?
- N: Ze was al ouder en dacht dat ze wel genoeg kennis had om hiermee om te gaan. Ik ben er alleen maar meer van overtuigd dat het mijn schuld was, dat ik uitdagend was.
- T: ... dat je uitdagend was ...
- N: Hij was vijf jaar jonger. Destijds was ik slank en liep in bikini. Hierdoor heb ik zijn verlangens aangewakkerd. Er was geen klik. Ik vond hem lelijk en had de indruk dat hij geen vrouw kon krijgen. Toch ben ik ingegaan op zijn avances en de relatie heeft twee jaar geduurd. Ik had het gevoel dat hij aan mij vastgeplakt zat.

Terwijl ze mij dit alles vertelt is haar blik gefixeerd gericht op mij. Ik realiseer me dat zij mij door haar dwingende blik laat voelen hoe zij zich onder druk gezet heeft gevoeld. Door dit ongemakkelijke gevoel moest ik denken aan mijn schaamtegevoelens in de droom. Haar verwarring over zelf het initiatief nemen en het vastzitten in haar enorme schaamte over wie zij was werd plots voor mij voelbaar. Door mij uitgenodigd zegt ze het volgende:

- N: Er zit ook veel woede in mij, maar vooral naar mezelf. Dat ik dit heb laten gebeuren. Een enkele keer komt er bij mij op dat ik anderen nooit kwaad zou kunnen doen en voel ik mij minder schuldig, maar dat gevoel duw ik meestal snel weer weg, want ik was vaak diegene die begon. Dat kreeg ik ook maar al te vaak te horen. Ik voelde me sterk seksueel onder druk gezet vanwege zijn afwachtende houding. Door zijn blik nam ik het initiatief tot seks. Ik kon zijn blik niet verdragen. Tijdens de gemeenschap moest ik stil blijven liggen. Ik voelde mij opgejaagd. Ik kreeg geen rust en moest doen wat hij mij opdroeg. Mijn lijf zat volledig op slot en ik kon geen kant op. Op het laatst was ik helemaal afgericht, het was afschuwelijk, maar tegelijkertijd kon ik niet anders. Ik, ik durf het bijna niet te zeggen, maar ik raakte ook bijna verslaafd aan seks en hij benadrukte dat omdat ik steeds het initiatief nam. Ik begreep niet meer wat er gebeurde, was gedrild om voor hem klaar te staan. Ik raakte ook erg in de war omdat ik mezelf niet meer herkende. (*kijkt weg en kort zegt ze:*) Het meest schaamtevolle is misschien nog wel dat mijn lichaam nadien nog sterk reageerde op seksuele prikkels, zoals bij het uitstrijkje van de huisarts.
- T: Je maakt op een pijnlijke manier duidelijk waar je mee hebt moeten worstelen. Het lijkt me heel verwarrend, juist omdat je lichaam ook reageert op seksuele prikkels.
- N: Afgelopen week is er veel verdriet naar boven gekomen. Ik heb mij altijd verantwoordelijk gevoeld voor de gebeurtenissen, ook thuis. Na de vorige sessie ben ik naar mijn ouders gegaan. We kwamen te spreken over het misbruik en mijn vader vertelde plotseling iets wat mij erg hielp. Hij zei: Nora, je hebt helemaal geen schuld. Zo heb je dat nooit gewild. Dat juist mijn vader dat zei en mij daarbij aankeek raakte me, maar ik merk dat ik het moeilijk vind om vast te houden.