

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

Verbroken verbinding

MARLY HORSCH

Enkele jaren geleden ontmoette ik mevrouw V., niet lang nadat zij was teruggekeerd uit het Verre Oosten. Ze had daar samengewoond met een mannelijke partner, met wie de relatie was verbroken. Een medicus in haar familie verwees haar naar mij vanwege haar negatieve zelfbeeld.

Bij de eerste ontmoeting, kort voor haar dertigste verjaardag, zag ik een aantrekkelijke vrouw die een jonge en tevens zelfbewuste indruk maakte. Ze sprak op een open, bijna naïeve manier, waarbij tegelijkertijd haar gereserveerdheid voelbaar werd. In deze therapie wilde ze onderzoeken wat er in haar relaties gebeurde, met name waarom ze niet deed wat ze zelf wilde, maar zich onderwierp aan wat ze zag als de wensen en (seksuele) eisen van haar partner. Ze koesterde de wens op de schouder van een alfaman te zitten en op te gaan in zijn leven. In het verleden was zij in cognitieve gedragstherapie geweest voor angstklachten, die voor de aanvang van onze behandeling waren verdwenen.

Als jongste van drie kinderen was mevrouw V. opgegroeid in het buitenland in een als warm ervaren gezin. Ze vroeg veelal vader, die ze beschreef als autoritair maar lief, om advies. Moeder werd beschreven als kinderlijk maar zorgzaam. Ze was altijd bang geweest in het donker en gedurende haar adolescentie was er sprake van een diffuus emotioneel tumult, dat onder meer tot uiting kwam in het zich opgesloten voelen in woede en suïcidale gedachten.

In haar hoge administratieve functie in de sportwereld had ze weinig moeite om keuzes te maken. Toen ze voor het eerst binnenkwam in de grote organisatie waar ze werkte, kwam de gedachte op dat ze er directeur zou worden.

Gezien het langdurige, pervasieve karakter van de klachten, de leeftijd en het verlangen om een liefdevolle moeder te worden voor haar toekomstige kind, besprak ik niet lang na de eerste ontmoeting met mevrouw V. de noodzaak van een intensieve behandeling. Hoewel ze hiermee instemde en op mijn suggestie plaatsnam op de bank, dacht ze dat een frequentie van tweemaal per week voor haar genoeg was of zou moeten zijn. Overwegend dat ze meer tijd nodig had en haar probleem met afhankelijkheid een meer serieuze verbinding vanaf het begin in de weg leek te staan, was ik op dat moment bereid met haar mee te gaan. Maar gedurende de behandeling zou ze daaraan vasthouden. Nu bij het schrijven terugkijkend, komt de gedachte op dat zij een soort van onthechting had die verleidelijk was, alsof ik verondersteld werd haar naar binnen te trekken. Ondanks het feit dat ze een drukke baan had waarvoor ze veel onderweg was, kwam mevrouw V. trouw op onze afspraken. Ze was vriendelijk, lag gewillig op de bank en leek mijn woorden gretig in zich op te nemen. Maar tegelijkertijd leken mijn woorden rechtstreeks afgevoerd te worden naar haar lichaam. Vanaf het begin klaagde zij geregeld over hoofdpijn, migraine en andere fysieke problemen, zoals blozen. In het begin van de behandeling stond met name haar neiging om hulp en advies te vragen centraal. Maar na een half jaar schoof geleidelijk een dominant en agressief deel van mevrouw V. naar de voorgrond.

► *Dinsdag (volgend op twee weken onderbreking; een week wegens mijn werk, gevolgd door een week vanwege het werk van mevrouw V.)*

Mevrouw V. (hierna V.): Het gaat goed, het is een tijd geleden, twee weekjes, dat is lang.

Ik heb hoofdpijn, daarom draag ik mijn bril in plaats van lenzen. De reis verliep goed. Ik heb mijn baas verteld over collega F. die verliefd op mij was. Hij was verbaasd en zei: 'Ik zie jou vaker dan mijn vrouw, maar het zou niet bij mij opkomen, verkeerde intenties te hebben'. Hij is vaderlijk, ouder dan F.

Tijdens de conferentie heb ik nul flirtende opmerkingen gemaakt en hoefde daarvoor niet op mijn tenen te lopen. Er was één moment, toen er een feestje was en mensen dansten. Ik ging de dansvloer op, maar voelde me niet comfortabel en dacht: 'Ik hoef niet te dansen en drinken', en ging naar bed. Vlak voor deze reis had ik die woede-uitbarstingen en het gevoel dat het alle kanten op ging. Het is wat rustiger geworden.

Een aardige en empathische vriendin vertelde me dat ze een vergelijkbare periode had in haar leven. Het is vanzelf verdwenen, zei ze, en dat stelde me gerust. Het voelt nu alsof ik meer in control ben. Afgelopen weekend toen ik met B. (huidige partner) een film zocht op internet hadden we een aanvaring. Ik voelde het opkomen, maar in plaats van een uitbarsting kon ik een soort van lava onderdrukken. Gisteren op mijn fiets dacht ik: 'Eigenlijk voel ik me best gelukkig. Er is nog veel ruimte voor verbetering, maar alles lijkt goed'.

Analyticus (hierna A.): Misschien had je het gevoel dat ik je niet nodig had toen ik je twee weken achterliet. Het voelt redelijk 'in control', denk ik, zolang we het met rust laten.

V.: Hm, mijn hoofdpijn blijft terugkomen, heb ik mijn hele leven gehad. Afgelopen vrijdag was ik misselijk, zaterdag had ik het koud en de hele tijd had ik het afwisselend warm en koud. We gingen naar de sauna en voor het eerst had ik er geen zin in. Ik voelde me niet goed, niet ziek, maar een beetje vreemd.

A.: Je vertelt me over je hoofdpijn, misselijkheid en koud en warm voelen, alsof je mij ervan wilt weerhouden om te denken dat je je mentaal niet goed voelde.

V.: Nou, eigenlijk was het niet zo erg, mentaal voelde ik me stabiel. Het gaat goed en met jou wil ik een vinger aan de pols houden, hulp krijgen als het nodig is.

A.: Je lijkt mijn bevestiging te vragen voor hoe jij dingen wilt zien. Tegelijkertijd lijkt je bezorgd en zou je willen onderzoeken wat er gebeurt, maar je bent ook bang voor wat je tegen kunt komen, controle te verliezen, of echt te voelen dat je me nodig hebt.

V.: Ik heb het gevoel dat ik mezelf beter leer kennen, soms de draad kwijtraak en daar hulp bij nodig heb. Er is nog steeds veel explosiviteit in mij, maar dat heb ik geaccepteerd, dat is blijkbaar wie ik ben. Mijn oma zei dat ik altijd kattig was toen ik klein was. Dat is me bijgebleven. Als ik terugga naar de wens om lief te zijn, dan is dat wat ik wil, maar er zal ook altijd iets kattigs in mij zijn. Dat herken ik van mijn moeder.

A.: Voor de onderbreking was je bezorgd over je woede en dacht dat het iets van buiten was wat niet bij jou hoorde. Maar nu lijkt je de woede te zien als een deel van jou, dat je niet bevalt, maar wel herkent bij je moeder. Alsof je denkt dat als het enkel een kwestie van genen is, je mij niet nodig hebt om stil te staan bij je binnenwereld, ik zou enkel een vinger aan je pols moeten houden.

V.: Open, ad rem en spontaan zijn komt ook van binnen. Ik ben bang dat kwijt te raken als ik niet meer kattig ben. Ik wil wel lief en mild zijn, maar tegelijkertijd voel ik me het meest mezelf als ik grappen maak.

- A.: Een deel van jou gelooft niet werkelijk dat de agressie oké is, maar je vreest iets te verliezen waarvan je denkt dat ik er zelfs jaloers op zou kunnen zijn.
- V.: Ik zou liever het gevoel hebben dat ik klaar ben met leren. Ik zie wel dat dingen alle kanten op gaan, maar nu ben ik meer in balans. Ik heb het idee dat dit daarbij helpt, hoe precies weet ik niet, het is geen wiskunde. Ik heb het idee dat de caged volcano uit mijn jeugd, die zo lang weg was, weer terug is. Er gebeurt iets, het maakt me bang dat het gevoel zo sterk is, van binnen kan ik koken, woede, in brand staan.
- A.: Je verpakt het mooi door te vertellen dat het beter gaat, maar het gevoel jezelf niet in de hand te hebben maakt je ook bezorgd.
- V.: Ja, omdat ik niet altijd een stap terug kan doen.

► *De volgende maandag*

- V.: Het gaat goed. B. en ik gingen eten bij mijn ouders. Zij vroegen aan hem hoe het zou gaan als hij een mindere tijd heeft en opnieuw twijfelt over de relatie en zich afvraagt: 'Wat als er nog betere relaties zijn?'. Hij is nu ook bij een psycholoog wegens drukte op zijn werk en zij legde een verband met zijn relatie. Hij ziet nu ook in dat zijn twijfels hem onrust geven.

Ik heb nog nagedacht dit weekend, wat ik zoek, wat ik eruit wil halen. Ik kwam tot de conclusie dat ik misschien wel dieper kan graven, maar waarom zou ik dat willen doen? Ik voel me wel gelukkig. Een vriendinnetje deed een cursus mindfulness en kreeg handvatten om stress weg te laten vloeien. Ik kan op zoek naar waar het vandaan komt of ervoor zorgen dat het niet tot een uitbarsting komt. Misschien is het een momentopname, maar ik voel me nu fijn. Ik zit even terug te denken aan waar we het voor de onderbreking over hadden, mijn vraag over lief willen zijn en dat korte lontje. Als ik ontspannen ben, dan ben ik liever, maar als ik gestrest ben ...

B. kwam mij ophalen voor het bezoek aan mijn ouders, stond te wachten en belde of ik de parkeermeter aan kon zetten omdat hij nog even een patatje wilde halen. Ik was druk bezig en raakte gestrest, omdat ik wist dat ik klaar moest staan om te gaan. Maar mijn eerste reactie was om hem af te snauwen, ik voelde mijn bloed al koken.

Het is nu twee keer dat ik het echt voel aankomen en ik dacht: 'Oké, niks aan de hand'. Heel vaak leg ik mezelf die druk op, misschien is er een besef van 'wat maakt het uit', zoals met dat jongetje in de supermarkt. De wereld vergaat er niet mee, een soort van relativering. (*Een jongetje wilde haar mandje pakken, waarop mevrouw V. hem afsnauwde, waarna B. haar een kenau noemde*).

- A.: Het lijkt alsof je mij ervan wilt overtuigen dat het niet zo slecht met je is gesteld, en onnodig is om te onderzoeken wat er aan de hand is als je zo kookt, wanneer je zoals je vriendin in staat bent om dingen op afstand te zetten en je kokende bloed te laten wegvloeien.
- V.: Ja het is een soort van 'snap', een enorme stressexplosie. Als ik dan kijk naar mijn moeder en oma, daar was dat ook, zeker mijn moeder, die had dat ook heel erg. Een aantal jaren voordat ze stierf zei mijn oma dat ik vroeger kattig was. Daar heb ik me vroeger niks van aangetrokken. Ze is overleden. Maar een paar jaar geleden zei ze nog: 'Je was vroeger zo kattig'. Ik praat het niet goed, maar als ik het al deed toen ik twee jaar was, dan zit er waarschijnlijk iets in mijn karakter wat maakt dat ik zo explosief ben. En zolang als ik mezelf ken, weet ik dat ik heel stressgevoelig ben als er

te veel prikkels op me af komen. Ik ben meer op zoek naar hoe ik ervoor kan zorgen dat het beheersbaar blijft voor mezelf, zodat ik mijn omgeving er niet mee pijn doe.

- A.: Ik heb het over behoeften terwijl jij praat over kattig zijn. Je lijkt bezorgd dat als je zou voelen dat je me nodig hebt, dat je mij zou willen aanvallen omdat je meer zou willen en de gedachte niet zou verdragen dat ik iets te geven heb.
- V.: Ja, het is voldoende om een pleister te plakken. Dat het nu beheersbaar is, is wel een verdienste van onze gesprekken. Het brengt me een stukje dichterbij mezelf. Ik voel dat er iets in mijn lichaam gebeurt. Dat hele 'Ik wil op iemands schouder zitten', dat is wel significant minder. Soms is het nog wel makkelijk.

Vrijdag belde ik B. omdat ik een koptelefoon wilde kopen. Hij zei: 'Dat kun je prima zelf'. Het is meer, het is weg tot ik weer in dat gewenningspatroon raak. Datzelfde heb ik nu met dat vulkanische gebeuren, dat het voelt of ik het kan sturen. Dus ik heb wel het gevoel dat ik er veel, voldoende heb uitgehaald.

Het voelt angstig om dat stukje van mezelf kwijt te raken, want het is eigenlijk wel wie ik ben. Ik streef naar de meest ideale versie van mezelf. Ad rem, hoe ik ben in sport en werk, ik wil geen muurbloempje worden, helemaal afgevlakt. Alles bij elkaar heeft het me gebracht waar ik ben, dus dat wil ik niet kwijtraken. Als ik dit ga aanpakken, dan voelt het dat het een soort onderdrukker wordt. Bang dat ik vlak door het leven ga, het leven saaier is als ik zo zou zijn, soort adrenaline.

- A.: Op een bepaalde manier geniet je van de agressie en heb je het gevoel iets te hebben wat ik niet heb. Een deel van jou wil zich ontdoen van verlangen en niet voelen wat je nodig hebt, maar een ander deel van jou blijft daarbij in de kou staan.