

Maybe I'm a runaway train
Maybe I'm a feather in a hurricane
Maybe it's a long played game
But maybe that's a good thing

'Cause I will be found
(naar John Mayer)

Een ervaringsverhaal

Mogelijk gemaakt door een jaar klinische schematherapie

Een jaar lang onderdeel van een therapiegroep, een jaar lang uitzoeken hoe het komt dat ik mijn jaren hier op deze wereld niet meer wilde uitzitten. Waarom is alles zo negatief? Waarom kan ik mij niet meer prettig voelen bij mijn kameraden? Wat maakt het dat ik heel veel van wat ik doe en zeg analyseer tot in het oneindige, om het er vervolgens niet mee eens te zijn? Dat ik kramp in mijn kaken krijg van het opzetten van een lach...? Dat ik mij zomaar voel vervreemden... Ik had en heb enorm veel

vragen en er leken totaal geen antwoorden te zijn, er waren zo veel 'antwoorden' waar ik nog geen vraag bij had. Vragen die nu, na dit jaar deels zijn beantwoord. Ook zijn er genoeg nieuwe vragen bij gekomen... Maar die zijn voor mijn vervolg! Ik ben nog niet klaar, nog niet. Ik zou graag een stukje van mijn verleden willen delen, zodat mijn verhaal voor de mensen die dat niet zo goed weten wat duidelijker wordt.

GK

Een jaar lang onderdeel van een therapiegroep, een jaar lang uitzoeken hoe het komt dat ik mijn jaren hier op deze wereld niet meer wilde uitzitten. Waarom is alles zo negatief? Waarom kan ik mij niet meer prettig voelen bij mijn kameraden? Wat maakt het dat ik heel veel van wat ik doe en zeg analyseer tot in het oneindige, om het er vervolgens niet mee eens te zijn? Dat ik kramp in mijn kaken krijg van het opzetten van een lach...? Dat ik mij zomaar voel vervreemden... Ik had en heb enorm veel vragen en er leken totaal geen antwoorden te zijn, er waren zo veel 'antwoorden' waar ik nog geen vraag bij had. Vragen die nu, na dit jaar deels zijn beantwoord. Ook zijn er genoeg nieuwe vragen bij gekomen... Maar die zijn voor mijn vervolg! Ik ben nog niet klaar, nog niet. Ik zou graag een stukje van mijn verleden willen delen, zodat mijn verhaal

voor de mensen die dat niet zo goed weten wat duidelijker wordt.

Voordat ik de keuze maakte om een jaar in therapie te gaan, zat mijn leven op zichzelf goed in elkaar. Ik bedoel... Ik blowde regelmatig, dronk veel weekenden best veel alcohol, maakte mijn geld grotendeels op aan de voorgaande twee valkuilen en aan festivals, aan allerlei dingetjes om mijzelf toch maar even oké te voelen... Ik heb mijn moeder, een huis waar ik met haar samenwoon, (uitzend)werk, een auto, een diploma, vrienden op wie ik kan vertrouwen, een dikke game-pc, een grote hoeveelheid films op mijn harde schijf, ging naar festivals, kon leuke dingetjes voor mijzelf kopen, ging vaak uit. Een soort leuk leven, toch?

Ik dacht zelf ook dat ik het redelijk 'voor elkaar' had en dat enige interesse voor branches, opleidingen, hobby's en sporten vanzelf wel zou komen. Want ja, rond je 20ste levensjaar ben je veel aan het twijfelen over je toekomst. Je zit nog op of komt net van school, je ziet dat mensen om je heen gaan samenwonen, je weet niet zeker of de opleiding precies bij je past, je hebt vragen over het leven. Logisch dat je aan het twijfelen slaat wanneer er van je wordt verwacht dat je op eigen benen gaat staan! Er werd mij vaak gezegd dat het normaal was dat ik aan mijzelf en aan mijn toekomst twijfelde: 'Je bent goed zoals je bent, ook jij komt er wel!' en 'Joh, je moest eens weten hoe vaak ik op school zit te denken aan andere opleidingen...' of 'Maar dan kies je toch gewoon ander werk?' Dergelijke zinnen heb ik heel vaak gehoord, ook van thuis uit. Alles komt goed, doorbikkelen, anderen hebben het ook zwaar.

Het klopte niet, het werd ook niet kloppend. Ik besloot aan de bel te trekken en kreeg in eerste instantie gesprekken bij mijn huisarts, die mij later doorverwees naar de GGz. Daar kwam ik na een paar maanden tot het besef dat het enorm repetitief werd: keer op keer dezelfde verhalen en dezelfde antwoorden. Ik zat (nu achteraf gezien, bedankt schematherapie!) vast in een aantal patronen. Patronen die het nodig vonden vermijdend, isolerend en zelf-destructief gedrag toe te passen in mijn leven.

In augustus 2016 heb ik samen met de kameraden op de dolle pof 'Ja, ik wil!' gezegd op een aanbod mee te gaan op vakantie naar Mallorca, terwijl ik best vastzat in mijn vragen, vastzat in mijzelf. Op Mallorca ging het mis. Daar liep het op de derde avond van de vakantie enorm hoog op, ik was eten aan het bestellen en mijn kameraden waren ineens vertrokken. Ik zocht en zocht, belde en appte... Geen gehoor. Dat heeft uren geduurd. Dit in combinatie met de negatieve spiraal waar ik al maanden in zat gaf de doorslag. Ik zag op dat moment geen andere uitweg meer dan mijzelf en iedereen die last van mij zou hebben te ontlasten door de eeuwige rust op te zoeken. Ik kon aan niets anders denken. Tot mijn verbazing waren mijn kameraden toch best dichtbij, ze kwamen rennend en schreeuwend het water in om mij eruit te vissen. Of ik mijzelf had verdronken als ze mij niet hadden gezien, ik weet het niet... Ik ben in ieder geval nog steeds enorm dankbaar dat ze mij uit het water hebben getrokken. Eenmaal thuis besloot ik mij na overleg met mijn psycholoog aan te melden voor klinische psychotherapie. Het duurde helaas nog wel vijf maanden voordat ik kon starten.

Tijdens de behandeling heb ik veel over mijzelf geleerd, ook veel over de ander. Ik heb mij jaren laten leiden door andermans woorden, gedrag en opvattingen. Dat begon al jong en ik heb me dat gedrag eigen gemaakt in de veronderstelling dat ik dat was; altijd voorzichtig en (te) aardig voor iedereen. Incasseren en absorberen, even slikken en weer doorgaan.

Thuis was het vaak heel spannend, omdat mijn vader en moeder een ongezonde relatie hadden. Er werd nooit gepraat, altijd op eieren gelopen en de schijn werd opgehouden. Mijn vader heeft een eigen bedrijf en dat is zijn alles. Hij is altijd druk en daardoor vaak kortaf; zwart-wit zijn zit in zijn karakter. De momenten dat hij vrij was besteedde hij liever aan zijn kameraden in het plaatselijke café. Er ging weinig sturing van hem uit. Hij heeft zelfs een keer gezegd dat hij geen vader had moeten worden. Mijn zus en ik hadden vaak woorden, waar hij niets van wilde weten. Hij hield zich afzijdig van eigenlijk alles en mijn moeder wist zichzelf geen raad, omdat haar eigen verleden haar enorm heeft afgeremd in het leven. Wat ik ook vond en hoe ik het ook bracht, het was vaak niet goed. Mijn zus is verbaal vele malen sterker dan ik. Als dat herhaaldelijk gebeurt, kun je het zelf gaan geloven. Dat maakt dat ik mijzelf klem kan zetten wanneer er verbale agressie wordt gebruikt of er in mijn ogen onredelijk wordt gehandeld.

Als ik mij, om welke reden dan ook, rot voelde, moest ik maar doorgaan, als ik wat te vragen had, kon ik zomaar een kortaf antwoord krijgen en soms was het advies mond houden. Dat laatste heeft mijn moeder veelal uit bescherming gedaan, omdat mijn vader soms nogal explosief kan reageren om de kleinste zaken. Dit maakt dat ik voorzigtiger aan ben gaan doen richting anderen en er vooral niet veel over durfde te vragen. De kleinste door mij ingevulde signalen kunnen hele dagen verwoesten en contacten vaag maken.

Mijn moeder is een aantal keren ziek geweest en ik voelde mij heel radeloos in die tijd. Omdat ze totaal niet kon praten met mijn vader, vroeg ze ons soms uit haar buurt te blijven en ging ze vaak alleen weg, soms in tranen. In de systeemgesprekken tijdens de behandeling vertelde ze mij dat ze ook dit uit bescherming deed. Ik had destijds totaal geen benul hoe ik haar moest helpen, hoe ik het haar naar de zin kon maken en kreeg het idee dat nooit te kunnen. Bij wie dan ook, want ook mijn vader en mijn zus hadden er last van.

Op school werd ik gepest en daar heb ik nooit echt goede steun bij gehad. Pestprotocollen, kinderpsychologen en heel erg mijn best doen om bij de populaireren te horen waren allemaal verloren zaken. Thuis werd ik daarover wel gehoord, maar advies voor 'how to be myself' is er niet echt geweest. Daarom vind ik groepen vaak nogal eng en weet ik mij dikwijls geen houding te geven in onbekend gezelschap.

Mijn ouders zijn gescheiden in mijn twaalfde lente. Dit luchtte in het begin enorm op wat betreft de spanningen. Mijn zus en ik moedigden mijn moeder juist aan voor zichzelf te kiezen, omdat wij al tijden doorhadden dat het niet echt lekker liep. We hadden van mijn vader een jaar daarvoor zelfs een kaart gekregen, waarop onder andere stond: 'Papa houdt heel veel van mam, maar ik vind het zo moeilijk. Ik wil graag dat mama bij papa blijft, maar daar moeten jullie mij bij helpen, oké?' Hij had nog nooit een luier van ons verschoond, hij had mij nooit geholpen met school of proberen uit te leggen hoe rekenen werkt. En dan moeten wij hem helpen? Werkelijk?

Ik was totaal overgeleverd aan de ander. Wat is ontstaan uit bescherming kan later omslaan in agressie richting jezelf. Dus wie geef je dan de schuld? Is er eigenlijk schuld in dit verhaal? Ik vind het moeilijk mensen de schuld van zoiets groots te geven. Mijn vader en moeder hebben echt niet gewild dat ik mij in mijn 21^e levensjaar van kant probeerde te maken.

Wat ik heb geprobeerd is een jaar klinische schematherapie aan te gaan. Om dat wat ik heb ervaren en mijzelf heb aangeleerd uit zelfbescherming los te wiebelen om straks mijn eigen toekomst te maken, los van hoe anderen mij ooit wilden zien. Mijn pad te volgen, mijn leven in te richten. Ik heb veel over mijzelf geleerd en dat levensverhaal, zoals hiervoor beschreven, geeft aan welke inzichten ik dit jaar heb opgedaan. Ik kan met grote trots zeggen dat ik heel blij ben deze stap te hebben gezet!

In mijn vervolgtraject wil ik mijzelf nog wat meer de ruimte gunnen om mijn zelfbeeld en zelfvertrouwen te versterken. Mijn schema's zijn absoluut afgenomen, maar ik besef ook dat de lijn tussen dat het oké gaat en dat ik er helemaal niets meer van snap heel dun is. Ook zou ik mij graag wat vrijer voelen om mij te uiten in woord en lichaam.

Een frisse start in een wat minder intensieve omgeving geeft mij hopelijk de ruimte die ik nodig denk te hebben om mijzelf wat meer te laten zijn.

Ik kijk uit naar de dag dat de levendige dromen die ik 's nachts heb en de vrolijke bril die ik doorgaans droeg, en soms weer in mijn borstzakje voel zitten, mij weer kunnen helpen mijn toekomst vorm te geven.

Sing, sing at the top of your voice
Love without fear in your heart
Feel, feel like you still have a choice
If we all light up we can scare away the dark

(Passenger)