

# Ik ben oké zoals ik ben en ik mag fouten maken

## Zes maanden geleden: een eindevaluatie

### Een ervaringsverhaal door K. Boxem over zelfexpressie en autonomie

Ik voel me nu een heel stuk beter dan toen ik begon aan de klinische psychotherapie. Mijn houding naar de rest van de wereld fluisterde: doe me alsjeblieft geen pijn. Ik voelde me zo klein en kwetsbaar en ik had het helemaal niet door. Ik vraag me af of ik er over een paar jaar nog zo over denk, dat 'ik me nu veel beter voel dan toen' en 'dat wist ik niet van mezelf'. Het afgelopen jaar was een ontdekkingstocht door mijn eigen gedachten en gevoelens, en elke keer dat ik dacht mezelf iets beter te begrijpen, gebeurde er wel weer iets wat me aan het twifelen bracht. Dan klopte wat ik dacht niet helemaal, of helemaal niet. Vorige week was ik nog helemaal van mijn à propos toen de creatief beeldend therapeute me vroeg of mijn ongeschoren benen een vorm van overcompensatie voor minderwaardigheid zijn.

### Verlag naar aanleiding van een jaar klinische schematherapie en zes maanden thuis

Ik heb hier veel geleerd. Deze therapie heeft me veel inzicht in mijn eigen denken en handelen gegeven. Zo kon ik mijn minderwaardige gevoel koppelen aan mijn kleine, kwetsbare gedrag (en nu misschien ook aan mijn harige benen).

Door de bewustwording kan ik het veranderen, ik kan nu anders handelen en zelfs anders denken. Dat vind ik erg positief en had ik nooit geleerd zonder de hulp van ieder die dit verslag las als mijn eindevaluatie in de kliniek. Daar ben ik jullie erg dankbaar voor.

### Veranderende overtuigingen

In deze behandeling heb ik twee zinnen ontielig vaak tegen mezelf gezegd: 'ik ben oké zoals ik ben, ik mag fouten maken' en 'mijn mening mag er ook zijn, ik mag zeggen wat ik denk'.

Ik ben oké zoals ik ben en ik mag fouten maken



In mijn hoofd was mijn mening iets wat ik alleen kon hebben zonder andere mensen. Ik voelde me bij de meeste mensen in mijn vrijheid beperkt, omdat ik ervan uitging dat ik niet gewaardeerd werd om mijn mening. Dat trok ik door naar: 'niemand wil met mij omgaan als ik zeg wat ik denk'.

Wat nu vooral anders is, is dat ik mijn mening oké vind. Ergens maakt het me daardoor iets minder uit wat een ander van me vindt. Ik voel me nog steeds wel geremd. Ik ervaar nog steeds moeite met het uitspreken van mijn mening. Wanneer iemand een ander standpunt inneemt, vind ik het lastig om mijn eigen overtuiging of idee te uiten. Ik weet dat als ik het niet doe, ik me alleen en geïsoleerd ga voelen en dat doet pijn. En ik weet nu dat ik het wel kan, ik geloof niet dat ik word afgewezen om wat ik denk.

Een groot deel van mijn behandeling heeft in het teken van vrijheid gestaan. In de kliniek heb ik kunnen ervaren hoe het voelt om vrij te zijn. Ik merkte al snel dat ik me lichamelijk best onbelemmerd kon voelen. Bij psychomotorische therapie, vooral tijdens zelfexpressie en autonomie, heb ik hier veel mee kunnen oefenen. Tijdens het sportuur kwam ik erachter dat ik best wel fanatiek ben

en werd ik juist uitgedaagd om op mijn lichaam te letten. Hierin was ik tamelijk onbegrensd. Wat me ook nog bijstaat is de keer dat ik met mijn groep armpje heb gedrukt. Kracht voelen en uiten, terwijl ik wel wist dat ik van bijna niemand kon winnen, was best een uitdaging. In deze oefening ervoer ik dat het de moeite waard is om mezelf te laten zien, ook als ik niet zeker weet dat ik win. Ik had meer kracht in me dan ik dacht.

Aanvullend denk ik dat autonomie en zelfexpressie een rode draad in mijn behandeling zijn geweest. Mezelf leren uiten, of werk maken bij beeldende therapie dat ik graag wil maken, zijn hier voorbeelden van. Ik twijfel nog of een beter zelfbeeld (dan dat ik had) een vereiste is voor autonomie en zelfexpressie, of dat een beter zelfbeeld daarvan juist de uitkomst is. Ze zijn wel met elkaar verbonden. Misschien gaan ze wel hand-in-hand, samen met de aanmoediging van mijn groepsgenoten en de therapeuten.

Hieronder zie je een voorbeeld van zelfexpressie bij beeldende therapie. Dit is begonnen als een beeld van het verleden, maar het werd al snel wat anders omdat ik het materiaal zo leuk vond. Ik heb me erg vermaakt met de pastelkleuren over het papier vegen. En toch nu ik het terugzie, zie ik het verleden er wel in terug. Ik zie een



vormloze massa van donkere en enge kleuren, zwart en donkerblauw, waar licht niet doorheen dringt. Roze is aangenaam in het licht, maar pijnlijk in het donker. De blauwe kleuren suggereren dat dit hele gebeuren zich onder water afspeelt, waar je niet kunt ademen en zintuiglijke prikkels gedempt worden. Ook kan het vergeleken worden met het heeel, dat eenzelfde effect heeft. In ieder geval is de conclusie dat het geen goede plek is om te verblijven.

Ik heb dit jaar andere plekken gevonden om te verblijven: geestelijk een fijne plek in de vorm van een bloemenveld omringd door bomen, waar ik alles kan doen wat ik wil. En een fysiek fijne plek in de vorm van een nieuw appartement (van mijn vriend en mij). Sinds ik in mijn nieuwe appartement woon, ervaar ik thuis veel meer stabiliteit. Ik vind koken weer leuk om te doen en ik heb een tafel waaraan ik kan werken.

Ik vind het best eng om weg te gaan uit de kliniek. Ik heb het gevoel dat mijn zijwieltjes eraf geschroefd worden en ik twijfel of ik wel kan fietsen. Maar het geeft me rust dat ik in mijn nieuwe appartement thuiskom na deze behandeling. Leren fietsen gaat ook met vallen en opstaan.

## Zes maanden na ontslag

Toen ik op de kliniek verbleef, was therapie het belangrijkste element in mijn leven, het was mijn leven. Ik maakte deel uit van een gemeenschap waarin therapie constant om mij heen gebeurde. Het was voor mij een grote uitdaging me open te stellen voor zo'n grote groep mensen, ik werd erg uitgedaagd om mijn mening in de groep te geven of om vragen te stellen. Daar pluk ik nu de vruchten van. Ik ben nu in staat mijn klasgenoten feedback te geven en ik kan met mijn leraren in gesprek. Ik verbaasde mezelf toen ik in gesprek met mijn leraren helemaal niet zenuwachtig was en ik gewoon vertellen kon wat ik te zeggen had. Ik heb zelfs een presentatie gegeven en ik vond het leuk om te doen.

Ook woon ik nu ongeveer negen maanden in mijn appartement en ik vind ik het nog steeds een prettige plek om te verblijven. Ik merk dat ik liever op bed zit dan aan tafel.

In mijn eindevaluatie vertelde ik dat ik me aan het eind van mijn behandeling beter voelde dan toen ik begon, en dat is gelukkig nog steeds zo. Ik denk dat ik me nu zelfs beter voel dan zes maanden geleden. Er zijn wel dagen



waarop ik minder positief denk, dagen waarop ik me erg slecht voel. Ik val dan terug in oude patronen, in de cocktail van zelfmedelijden, boosheid en angstige gedachten. Ik ben dan nauwelijks tot iets in staat. Op die momenten mis ik het constante gespiegel van de groepsgenoten uit de kliniek, nu moet ik mezelf uit mijn misère sleuren.

Het grootste verschil tussen mijn leven ten tijde van de klinische psychotherapie en mijn leven nu is, dat ik op de kliniek autonomie zocht in een gemeenschap waarin zeer weinig autonomie mogelijk was, omdat de meeste keuzes voor mij gemaakt waren. Nu leef ik in zoveel vrijheid dat ik soms niet meer weet waar ik überhaupt uit kan kiezen. Ten tijde van de kliniek was de therapie mijn leven. Nu is het een onderdeel van mijn leven, ik denk er niet meer zoveel over na. Ik vind het wel eens moeilijk om mezelf eraan te herinneren om compassievol te denken en soms verlies ik mezelf in een negatieve gedachtespiraal.

Mijn huidige therapie bestaat uit wekelijkse, individuele gesprekken. Dit betekent voor mij dat ik nu een plek heb om te reflecteren op mijn leven. Ik kan nu mijn eigen ding doen en daarover in gesprek. Ik vind het fijn en bevrijdend, maar soms ook overweldigend, wat het juist weer beklemmend maakt. Mijn therapeut geeft mij tips en handvatten, dingen om te overdenken die mijn autonomie

versterken. Hij geeft mij de zin: 'wat wil ik doen'. Een zin die zich een weg door alle onoverzichtelijke vrijheid heen baant en mij daarmee de weg toont die ik wil volgen.

De onderwerpen die voor mij therapeutisch gezien het belangrijkste zijn, zijn niet veranderd. Wat veranderd is, is de manier van aanpak. Waar ik in de kliniek soms overschaduwd werd door mensen die harder schreeuwden dan ik kon, is nu al mijn therapietijd voor mij. Ik zie hier voor- en nadelen in. Ik vond het erg waardevol om naar anderen te luisteren. Ik heb een goed inlevingsvermogen en ik kan me dus goed verhouden tot een ander. Hierdoor ben ik in staat om de therapie van anderen toe te passen op mezelf. In de huidige therapie reflecteer ik steeds op mijzelf en leer ik na te gaan wat ik zelf wil en hoe ik mijn leven wil leiden.

Er zijn dagen dat dit me minder goed afgaat en dat ik me weer heel klein voel. Vaak word ik dan erg boos op mezelf. Wanneer ik met mijn huidige psycholoog hierover praat, wijst hij me altijd op zelfcompassie; hij zegt me dat het niet erg is dat ik me minder voel, en dat het er mag zijn. Hij herinnert me aan een van mijn eigen Kompasziinnen: 'Ik ben ok zoals ik ben en ik mag fouten maken'.

We zetten de gesprekken voort over de onderwerpen die op de kliniek voor mij ook belangrijk waren, namelijk zelf-expressie en autonomie. Ik ben kunstenaar en daardoor zijn deze dingen extra belangrijk voor mij.