

## **Boos zijn is zeg maar niet mijn ding.**

Ik gaf les op een middelbare school. Ik was juf. Dat was mijn hele identiteit. En ik was er goed in. Op het moment dat ik problemen kreeg in mijn eigen mentorklas, was het alsof alle poten onder mijn stoel waren weg gezaagd. Ik kwam erachter dat ik, naast mijn werk, geen echt leuk leven meer had. Toen de bedrijfsarts voorstelde om tien gesprekken bij een psycholoog te hebben dacht ik, dat is niet genoeg! Ik heb meer nodig! Maar ik heb dat nooit tegen de arts durven zeggen, dus ging ik braaf mee in haar plan. Ik heb ook niet thuis gezeten toen, ik werkte alleen tijdelijk wat minder. Niet zeuren, kom op, doorgaan!

Ik heb drie jaar door gesukkeld. Ik ben helaas ontzettend goed in een façade ophouden en de psycholoog die ik uiteindelijk had gevonden prikte daar niet doorheen. Uiteindelijk zei ik dat ik wilde stoppen met de therapie, of dat ze me maar antidepressiva moest geven of me drie maanden op moest sluiten. Toen hoorde ik van haar over de Viersprong. Ik heb me aangemeld en bij de diagnose kwam naar voren dat ik een ontwijkende persoonlijkheidsstoornis heb. De psycholoog had dat niet aan zien komen. Ik ben uiteindelijk zes maanden opgenomen geweest op de afdeling ISTDP, intensieve kortdurende dynamische psychotherapie.

Het begon met het benoemen van angst. Ik dacht dat ik überhaupt geen angst had. Ik was wel eens zenuwachtig, tuurlijk, maar angstig? Nee. Tot ik weer in contact durfde te komen met mijn lichaam en letterlijk voelde dat ik bijna altijd een droge mond had, altijd spanning in mijn spieren had, soms verwarde gedachten had, zweethanden, hoge ademhaling, hartkloppingen... Allemaal angstsignalen, bleek. Angst die ik opliep omdat ik verdrietig of boos was en die enge gevoelens wilde onderdrukken (dat gebeurt zo snel dat je het eerst niet in de gaten hebt).

Ik kreeg na twee maanden mijn behandelplan, met daarin mijn vermijdingsgedragingen. Wat ik deed (en soms nog doe) om niet te voelen:

- rationaliseren
- bagatelliseren
- wegzorgen
- cynisme
- weglachen
- weg-eten
- aanpassen
- mezelf uitschelden
- ontkennen
- verdringen
- vermijden

Ik dacht, toen ik begon, dat ik heldere, strak-omlijnde problemen had: ik ben lang gepest, ik ben als tiener seksueel misbruikt en ik heb een gewapende overval met aanranding meegemaakt. Wat bleek binnen een maand klinische therapie? Dat deze gebeurtenissen 'alleen' hebben bevestigd wat ik al lang over mezelf dacht; dat ik stom ben en dat je met me kon doen en laten wat je wilde zonder dat ik daar boos om mocht worden. Boos worden of ruzie maken doe je namelijk niet, je moet lief zijn voor elkaar. En vooral geen scènes maken. Die ideeën heb ik niet zelf bedacht, maar zijn me aangeleerd in mijn vroege jeugd.

Ja, daar is 'ie dan, de vroege jeugd. Ik ging al bijna met mijn ogen rollen, maar ik kon er al snel niet meer onderuit. Ik leerde dat ik me vaak gedraag naar een idee dat ik in mijn hoofd had over wat de ander over mij dacht. Binnen de therapie gingen we dat gedrag analyseren. Dar begint zo:

Ik verontschuldig me zes keer voor bovenstaande typefout. Dat valt de therapeut op en vraagt waarom ik me zo vaak verontschuldig.

Ik: 'Ik heb het idee dat je me nu stom vindt omdat ik net een typefout heb gemaakt.'

De therapeut: 'Waar komt het idee vandaan dat je stom bent als je een fout maakt?'

Het onderzoeken van deze vraag kon twee minuten of twee maanden duren, maar het kwam er ontstellend vaak op neer dat ik dat idee van vroeger mee heb gekregen. Doordat mijn gedrag systematisch werd bevraagd ontdekte ik dat vrijwel al mijn destructieve (=slecht voor jezelf) gedrag voortkwam uit de ideeën die mij vroeger (onbewust) zijn aangeleerd.

Overigens, voor ik zo ver was dat ik het bevragen van mijn gedrag niet zag als een aanval, waren we wel een maand of twee bezig.

Nog een voorbeeld:

We zitten aan tafel en ik wil een stukje kip pakken. Een groepsgenoot vraagt ook om een stukje kip en ik leg eerst bij hem en daarna bij mij een stuk kip op het bord. Waarop de sociotherapeut zegt: goh, het valt me op dat je X eerst kip geeft voor je zelf een stuk pakt.

Ik: nou ja zeg, ik neem toch zelf ook? Dat is gewoon beleefd.

Sociotherapeut: dus je vindt niet dat je jezelf nu op de tweede plaats zet?

Ik: Nee, natuurlijk niet. (ik begin snel te eten want met je mond vol praten is écht onbeleefd)  
(...)

Ik: ehm, wat bedoelde je daar net eigenlijk mee?

De sociotherapeut en ik raakten alsnog in gesprek, waarin duidelijk werd hoezeer mijn idee dat ik tweede-plaats ben, volautomatisch in mijn gedrag verweven is geraakt. Ik was ontzettend verdrietig toen ik me dat ten volle besepte. Daarna werd ik boos omdat die ideeën en overtuigingen niet van mezelf zijn en dat ik het er ook niet mee eens ben!

Het samenleven in een groep heeft me ook enorm geholpen. De groep was onmisbaar. Ik zag er huizenhoog tegenop. Ik woonde al sinds mijn 18<sup>e</sup> alleen en nu ineens met acht andere mensen, zelfs de slaapkamer moest gedeeld worden! Maar al die dagelijkse situaties waarin je zelf niet door hebt dat je destructief bent, zie je alleen als je in een groep functioneert. Al mijn angsten, irritaties, klachten en vluchten kwamen naar boven in contact met anderen. En hoe!

Dat was ongelofelijk moeilijk en zwaar, maar ik heb de groep na zes maanden ook echt wel een tijdje gemist. Niemand in de 'gewone' wereld vraagt namelijk of je misschien boos bent omdat je een grapje maakt, of vindt dat je niet boos genoeg bent.

Na de Viersprong heb ik een tijdlang op een roze wolk geleefd. Alles ging geweldig en ik voelde me zo vrij als een vogel. Maar ik had ook ergens de overtuiging dat ik het niet moeilijk mocht hebben, want ik was ten slotte al eens opgenomen en ik moest nu de perfecte ex-patiënt zijn... Ik denk dat het nooit helemaal over gaat, het gevecht tegen de overtuigingen. Soms gaat het makkelijk, soms is het super moeilijk. Maar ik ben zeker niet terug bij waar ik negen jaar geleden begon: ik sta nog steeds voor de klas, maar wel op een stuk relaxtere manier, ik heb een huis durven kopen, mijn vriendschappen zijn beter dan ze ooit waren en ik durf zelfs nieuwe vriendschappen aan te gaan.

Hoe moeilijk het ook is, de strijd aangaan met de vastgeroeste ideeën is toch echt beter dan leven in de overtuiging dat dit het is. Want het leven kan zo veel meer zijn!