

Karin

'You cannot find peace by avoiding life' (Virginia Woolf)

*In december 2014 zag ik een dansvoorstelling waarin deze quote getoond werd. In deze voorstelling werd op indringende wijze het beeld geschetst van een vrouw die doodsbang was voor het leven en het van achter glas aanschouwde, maar tegelijkertijd getergd werd door pijn en verlangen om eraan deel te nemen. De angst belette haar te doen wat ze het liefste deed; het leven leven in al zijn onvolmaaktheden. Dit beeld raakte mij in mijn ziel.*

Ik was 51 toen bij mij de diagnose persoonlijkheidsstoornis werd gesteld. Relatief laat als je bedenkt dat aan het begin van mijn puberteit de eerste symptomen zich al manifesteerde die uiteindelijk uitmondde in een depressie op 17-jarige leeftijd. Wellicht had het met de tijdsgeest te maken; het was in de periode dat het hebben van psychische problematiek niet makkelijk bespreekbaar was. Daarnaast had het zeker ook te maken met de wijze waarop ik zelf met de problemen omging. Ik was geneigd om het te bagatelliseren en vond dat ik mezelf wat weerbaarder moest opstellen. Ik stond er dan ook niet bij stil dat de pijn, het schrijnende gevoel dat ik ervoer misschien meer betekende dan zomaar een alledaags verdriet of probleem. Ik wilde dat ook niet. Ik wilde zijn net als ieder ander. Het heeft lang geduurd tot ik professionele hulp zocht en vond die paste bij mijn situatie.

Ik ben altijd erg verlegen geweest. Als klein meisje was ik mij al sterk bewust van mezelf en welke invloed mijn gedrag op mijn omgeving had. Deze verlegenheid maakte dat ik geneigd was mezelf onzichtbaar te maken. In de belangstelling staan vond ik niet fijn. Op die momenten zou ik het liefst in het niets oplossen om onder de blikken van anderen uit te komen, los van het feit of ze positief instemmend waren, neutraal of negatief.

Op de lagere school en ook later op de middelbare school voelde ik mij geremd in contact met anderen. Het ging niet vanzelfsprekend. Ik maakte wel contact maar voelde mij er nooit echt verbonden mee. Van groepjes was ik bang; ik voelde dat ik nooit helemaal geaccepteerd werd, dat er iets was dat maakte dat ik gedoogd werd maar niet meer dan dat. Ik voelde mij hierdoor vaak eenzaam en onbegrepen.

Mijn jeugdijaren zijn niet vlekkeloos verlopen. Mijn thuissituatie heb ik niet als veilig ervaren. Op heel jonge leeftijd voelde ik me al verantwoordelijk voor het welzijn van mijn moeder. Dat was niet makkelijk. Ze had psychische problemen en vertoonde naar mij toe sterk (emotioneel)claimend gedrag dat alleen maar toenam naarmate ik ouder werd. Op de lagere school hield ik al sterk rekening met haar gevoelens. Bij mijn moeder vervaagden grenzen al snel waardoor mijn problemen al snel haar problemen werden. Ik verzweg mijn eenzaamheid en deed mij vrolijker voor dan dat ik mij voelde om te voorkomen dat zij verdriet had.

In mijn puberteit was het voor mij erg moeilijk om mij vrij te bewegen, ik voelde mij voortdurend schuldig en tekortschieten. Ging ik naar een vriendin dan bleef mijn moeder alleen thuis achter. Ze maakte me dan duidelijk dat ik best mocht gaan, maar dat zij zich erg alleen en in de steek gelaten voelde. Dat maakte het niet makkelijk om eigen keuzes te maken.

Mijn vader was manisch-depressief. Toen ik begin 20 was decompenseerde hij paranoid-psychotisch en moest opgenomen worden in een psychiatrisch ziekenhuis. Omdat mijn

moeder emotioneel labiel was en mijn broer niet goed wist hoe met de situatie om te gaan drukte op mij de verantwoordelijkheid om in deze situatie het gezin overeind te houden. Ik nam een professionele houding aan; ik was immers zelf verpleegkundige en vanuit dat perspectief bepaalde ik mijn handelen. Ik was dus niet de dochter of de zus van, maar gedroeg me als een professional die met gepaste afstand naar de situatie kijkt en reageert.

Ik realiseerde mij heel goed dat de situatie waarin ik verkeerde niet 'gewoon' was. Maar ik koos ervoor om 'vooral in mijn hoofd' ermee bezig te zijn. Ik sloot mij af voor elke emotie en ging door met de dingen van alle dag. Het was een vorm van lijfbehoud.

Op het HBO lukte het mij niet om mijn draai te vinden. Ik werd te veel in beslag genomen door de thuissituatie. Het blokkeerde mij om echt voor mezelf te kiezen. Daarnaast was ik erg onzeker. Altijd had ik het idee een keer door de mand te vallen, hoe goed ik ook presteerde. Door een vervolgopleiding op MBO niveau te doen haalde ik bij mezelf de druk weg en lange tijd had ik het idee dat dit het beste voor mij was.

De opleiding, het werk, het kostte mij de eerste jaren geen enkele moeite. Confrontaties kon ik moeiteloos omzeilen. Ik deed mijn werk met veel plezier en was eigenlijk best tevreden met het leven dat ik leidde. Bij momenten stond ik wel stil bij het feit dat mijn leven zich bijna zonder emoties afspeelde, maar lang dacht ik daar niet bij na. Ik vond het eigenlijk ook wel fijn zo, minder gecompliceerd, overzichtelijk en goed onder controle te houden.

Er deden zich wel momenten voor dat ik plotseling overspoeld werd door emoties en de paniek toesloeg. Soms was er een concrete aanleiding voor, bijvoorbeeld als mijn taken op het werk zich uitbreidde. Objectief gezien was er niets aan de hand. Ik voerde mijn werk goed uit en iedereen was tevreden, maar zelf voelde ik de druk. Ik kon mij dan zo verantwoordelijk voelen dat ik er slechter door ging slapen. Ik lag 's nachts uren te malen of de wijze waarop ik had gehandeld wel verantwoord was en wat de consequenties konden zijn van, in mijn ogen, onzorgvuldig handelen. In dit negatieve scenario kon ik mij dan compleet verliezen.

Soms was er ook geen directe aanleiding voor de plotseling opkomende heftige emoties te benoemen. Dan gebeurde het gewoon en werd ik onaangenaam verrast door alle gevoelens die plotseling boven kwamen drijven. Omdat ik op zo'n moment volledig 'uit het lood' geslagen was zocht ik hulp.

In de gesprekken vond ik het moeilijk om mij open op te stellen. Ik wist waar mijn 'pijnpunten' lagen maar wilde er feitelijk niet over praten. Ik was sterk geneigd om mij als verpleegkundige op te stellen en mijn situatie als 'casuïstiek' te bespreken. Op het moment dat ik mezelf weer wat meer onder controle had, bedankte ik vriendelijk voor de inzichten die mij geboden waren en haakte ik af, eigenlijk nog voordat de therapie echt vorm gekregen had. Tot het volgende crisismoment zich een aantal jaren later weer aandeed. De intervalperiode hier tussen werd echter steeds korter. Het lukte mij niet meer om voldoende te herstellen en uiteindelijk meldde ik mij, totaal uitgeput, aan voor deeltijdbehandeling.

Achteraf gezien vind ik het jammer dat ik het voor mezelf zo lang 'verborgen' heb gehouden, mezelf een behandeling ontnomen heb, waardoor jarenlang mijn hardnekkige afweer zich heeft door kunnen ontwikkelen en ik mezelf ook de kans ontnomen heb om

eerder gericht de problemen aan te pakken. Ik kan niet anders dan tot de conclusie komen dan dat het hebben van deze persoonlijkheidsproblematiek een grote impact op mijn leven en dat van mijn partner en kinderen heeft gehad. Ik was steeds meer bezig om mezelf onder controle te houden en dit vertaalde zich in de wijze waarop ik met hen omging. De kinderen accepteerde dit; zij wisten niet beter dan dat hun moeder zo was, maar ook zij liepen tegen grenzen aan. Voor mijn partner was het ook lastig. Hij had de periode meegemaakt dat ik mij nog vrijer en makkelijker in het leven stond. Nu werd hij geconfronteerd met iemand die star was en angstig op elke verandering reageerde. Op het werk liep op een bepaald moment spaak omdat ik niet kon voldoen aan de enorme verwachtingen en druk die ik mezelf oplegde. De impact die het werk op mijn leven had was zo inmens dat het mij totaal opslokte. Ik kon het niet in redelijke properties terugbrengen. Privé leidde dit natuurlijk tot enorme spanningen.; een baan van 24 uur waar dag- en nacht mee bezig gegaan wordt doet geen goed in een relatie. Persoonlijkheidsproblemen die maken dat mensen dichtbij laten komen als bedreigend ervaren worden evenmin.

De periode in therapie was een heftige tijd. De angst manifesteerde zich torenhoog en ik wist me werkelijk geen raad hoe hier in de groep mee om te gaan. Ik kon het nauwelijks verdragen er te zijn. Ik was angstig voor alles wat komen ging. Ik hunkerde naar erkenning, maar nu ik die eenmaal kreeg wist ik me hier geen raad mee. In de eerste weken was, naast de angst die zich voortdurend manifesteerde, vooral het leren bewegen in een groep, überhaupt het deel uitmaken van een groep, de nabijheid van anderen, dat al mijn energie vergde. Ik wist niet wat er van me verwacht werd. Sloot me af van alles en iedereen en gedroeg me alsof ik vijandelijk gebied betreden had. Ik voelde me zo alleen, in de war en zo onveilig.

In die weken werd mij langzaam duidelijk dat de wijze waarop ik mijn omgeving waarnam niet klopt met de realiteit. Er wordt mij gevraagd risico te nemen door de staf en de groep dichtbij te laten komen. Samenwerken was belangrijk om niet te verdwijnen. Het voelde alsof ik het moeras ingestuurd werd wanneer ik het vertrouwen aan de ander moest geven. Ik was mij bewust van de noodzaak tot verandering maar ik voelde me dolen omdat ik mijn kompas, waar ik jaren op gevaren heb, nu niet meer als leidraad kan nemen, waardoor ik niet goed meer wist waar ik aan toe was, wat ik moest doen. Al mijn zekerheden, mijn kijk op mezelf en mijn leven moest ik bijstellen.

In therapie heb meer zicht gekregen op mijn angsten en de wijze waarop het verleden mijn handelen in het heden bepaalde. Tevens werd mij duidelijk welke tactieken ik inzette om vooral geen emoties te hoeven ervaren. Uiteindelijk heeft de therapie mij geholpen om hier anders mee om te gaan. De groep was daarbij een belangrijke graadmeter.

Binnen de therapie kreeg ik ook de kans om stil te staan bij de pijnlijke momenten in mijn leven, te rouwen om wat ik verloren had, boos te zijn én positieve gevoelens te ervaren. Daarnaast kreeg ik de ruimte om binnen de groepssetting met 'nieuw gedrag' te oefenen. Heel belangrijk, want het was erg onwennig en ik had tijd nodig om het mezelf eigen te maken.

Ik kijk met veel dankbaarheid terug op deze periode. Het heeft mij veranderd als mens.

De quote 'you cannot find peace by avoiding life' heeft mij tijdens de deeltijdbehandeling vergezeld, evenals het beeld van de vrouw achter glas. Het hielp mij toen en nú om in beweging te komen én te blijven en met meer vertrouwen spannende situaties aan te gaan in plaats van deze automatisch te vermijden. Ik ben er nog niet. Toch ben ik hoopvol omdat ik heb mogen ervaren dat ook op mijn leeftijd verandering nog mogelijk is. Ik voel me vrijer, meer betrokken bij mezelf en de ander. De therapie heeft mij veel gebracht.