

Het onderste van de put

Door Sandra van Eck - Leurs

Ik kijk uit het raam van mijn kleine kamertje. Daar zit ik dan. Alleen, opgesloten, wanhopig en ten einde raad. Een dikke zwarte wolk heeft zich in mijn hoofd gevestigd waar al lange tijd geen zonlicht meer doorheen komt. Ik ben er klaar mee. Dit komt nooit meer goed. Ik ben het vechten moe. Ik wil rust. Tegelijkertijd is er angst. Angst voor de gedachten in mijn hoofd. Angst dat ik mezelf wat aan doe. Het is beter denk ik vaak. Dan heeft niemand meer last van mij. Toch weet ik ook dat ik mensen pijn doe als ik handel naar mijn gedachten. En dat maakte dat ik op een helder moment aan de bel heb getrokken. De instantie van de instelling waar ik in behandeling was heeft de crisisdienst gebeld en nu zit ik hier. Ik kan nu echt niet dieper meer zakken. Hier kom ik nooit meer uit. Het grootste gedeelte van de dag voel ik me leeg, andere momenten kan ik alleen nog maar huilen en maakt een groot immens verdriet zich van mij meester. Op deze manier weet ik gewoon echt niet meer hoe ik moet leven. Dit is al de vierde keer dat ik in een groot zwart gat terecht komt en het dal wordt steeds dieper. De pijn is ondragelijk geworden.

Wat als het einde voelde op die zwarte dag in 2019 was echter het begin van mijn weg terug omhoog. Vanaf hier kreeg ik eindelijk de hulp die ik nodig had en ben ik gaan praten over mijn diepdonkere gedachten. Dat ik depressief was dat wist ik, maar hierachter bleek een dwangmatige en vermijdende persoonlijkheidsstoornis te zitten. Die diagnose maakte de weg vrij naar therapie. Het was confronterend, niet leuk, om een labeltje opgeplakt te krijgen (helemaal niet omdat ik het “gezonde” kind ben uit een zorgintensief gezin), maar het maakte de weg vrij naar de juiste hulp. Het was een intense en zware reis, maar uiteindelijk ben ik blij dat ik zo diep ben gevallen. Ik had het nodig om te komen waar ik nu sta. In dit verhaal schrijf ik over mijn zoektocht. Het is een samenvatting van de reis die ik uitgebreid heb omschreven in mijn onlangs uitgebrachte boek “Het onderste van de put”.

Opgroeien in een niet doorsnee gezin

In de jaren van therapie die volgde leerde ik over de disfunctionele patronen die ontstaan zijn in mijn jeugd. Ik wist dat ik niet in een doorsnee gezin ben opgegroeid en dat het niet makkelijk was door het autisme van mijn broertje, maar ik had het altijd als iets positiefs gezien en het had me veel gebracht. En dat heeft het ook, maar het heeft er ook voor gezorgd dat ik bepaalde doorgeslagen karaktertrekken heb ontwikkeld (later benoemd als de cluster C persoonlijkheidsstoornis). Ik heb mezelf in het gezin altijd weggecijferd en onzichtbaar gemaakt. Mijn ouders hadden het al zwaar genoeg met hem. Mijn gevoelens konden ze er ook niet bij hebben. Ik kon de wereld wel alleen aan vond ik. Ik was gezegend met een goed stel hersens en vond mijn weg wel. Daar waar ik kon was ik

de verantwoordelijke, zelfstandige zus die zo goed als ik kon meehielp in het gezin. Vaak voelde ik me alleen, onbegrepen, was ik verdrietig, schuilde op mijn kamer en in mijn boeken en wilde ik ook wel eens aandacht, maar dat kon nu eenmaal niet. Mijn ouders hadden het druk met mijn broertje en alle zorgen daaromheen. Hij had die aandacht nodig. Zo was het nu eenmaal. Ik paste mij wel aan. Door de lat hoog te leggen en goed te presteren in alles wat ik deed ontdekte ik dat ik toch aandacht kreeg. Mijn ouders waren trots. Daarmee werd mijn perfectionisme goed door ontwikkelt en is mijn bewijsdrang geboren. Als mijn gevoelens zo hoog opliepen dat ze aan de oppervlakte kwamen dan gingen mijn ouders daar achteraf gezien ook niet helemaal handig mee om, waardoor ik leerde dat ik alle emoties het beste in mijn grote teen weg kon stoppen. Overigens verwijt ik mijn ouders niks. Ze deden wat ze konden en met de kennis en kunde die zij op dat moment hadden.

Hoge pieken en diepe dalen

Ik ontsnapte aan de situatie thuis door op latere leeftijd veel weg te zijn en veel te ondernemen. Ik groeide op tot een sterke, jonge vrouw, die altijd bezig was. Altijd bezig om vooral maar weg te rennen van die emoties die de overhand kregen als ik stil stond. Ik studeerde af aan het HBO en later de universiteit en kreeg een baan in de techniek. Had een bijbaan als muzieksoldaat en deed aan judo. Van buiten was ik een sterke en stoere vrouw, van binnen was ik onzeker en angstig. Mijn gevoelens zaten diep verstopt in mijn grote teen. Ik ging structureel over mijn grenzen door mijn volle agenda en de spanning die ik daarbij had uit angst voor afwijzing. Vanuit dwangmatigheid bleef ik de activiteiten echter ondernemen. Het gaf me houvast en controle en ik kon me bewijzen. Kijk eens wat zij toch allemaal doet! Er waren tijden dat ik die gevoelens niet meer kon onderdrukken. Dan kwam het eruit en werd ik depressief. Mijn leven bestond uit grote pieken en diepe dalen en die dalen werden steeds dieper. Tot ik uiteindelijk echt in een crisis raakte en hulp op mijn pad kwam.

In therapie

Na mijn crisistijd volgde ik allereerst een deeltijdbehandeling schematherapie. Ik begon in te zien hoe bepaalde patronen ontstaan zijn in mijn jeugd. Het accepteren was een tweede. Ik ontdekte dat ik een grote straffende en veeleisende stem in mij had. Of eigenlijk was ik die stem. Niks was nooit goed. Het kon altijd beter. Ik was het leven niet waard. Ik bakte er niks van. Ook niet van de therapie. Het zou nooit mee goedkomen. Ik ben een mislukkeling en ben gedoemd zo te zijn. Ik ontdekte dat ik een grote angst voor afwijzing had en daardoor had ik altijd zo enorm veel spanning in contact met anderen. Aan het eind van de therapie voelde ik me nog steeds verschrikkelijk. Ik was nog steeds depressief en wanhopig.

Mijn gevoel volgen

Op dat moment kwam er een Webinar voorbij van triade cluster C voor mensen met een cluster C persoonlijkheidsstoornis. Ik durfde eerst niet in te bellen, maar deed het toch. En daar ontstond weer een sprankje hoop. Hoop dat het echt mogelijk is om met een milde blik te kijken naar de eigenschappen die bij ons zo zijn doorgeslagen. Dat je ook blij kunt zijn met je leven. Dat je op een normale wijze mee kan komen in de maatschappij zonder zoveel stress en spanning. Dat wilde ik ook! De mensen daar hadden een combinatie van schematherapie en een klinische behandeling affectfobietherapie gedaan. Een gouden combinatie aldus hen.

Ik vroeg aan mijn toenmalige therapeut wat zij hiervan vond en of ze mij door wilde sturen. Zij stond er totaal niet achter en weigerde een doorverwijzing te doen vanwege mijn afhankelijke trekken. Ik moest dat straffende stuk maar aan de kant zetten en mijn gezond volwassene gewoon maar eens aan het werk zetten zei ze.

Voor het eerst in mijn leven volgde ik mijn intuïtie en mijn gevoel en ging ik in tegen haar oordeel. Via de huisarts regelde ik toch een verwijsbrief. Een verwijsbrief waar ook een schrijven bij zat van de oude therapie waar letterlijk in stond dat zij dit traject contra-indicatief vonden. Ik werd uitgenodigd voor een intakegesprek. Wat een hel was dat zeg! De angst gierde door mijn aderen. Ik volgde mijn gevoel, maar ging in tegen een professionele mening van mijn toenmalige therapeut. Verbouwereerd was ik toen ze zeiden dat ik lef had om dit zo aan te gaan en dat ik daadwerkelijk mocht gaan starten aan deze reis.

Klinische behandelopname

De KKP staat voor Kortdurende Klinische Psychotherapie en voor een periode van vier maanden leefde ik daar dus samen met achttien andere cliënten. Voor mij een hele spannende stap. Bij de KKP volgde een tijd van emoties die alle kanten opvlogen, heel veel tranen, diep verdriet, somberheid, zelfhaat, twijfels over alles en angsten die enorm opspeelden en dat vierentwintig uur per dag. Patronen veranderen kost een enorme bak energie en doorzettingsvermogen.

De eerste tijd bracht ik door op mijn kamer, bang voor de mensen die vast een oordeel over me zouden hebben en die me zouden afwijzen. Door niet beneden te zijn kon men dat niet doen. De makkelijke weg. Dit was echter de plek om te oefenen en dus maakte ik ondanks mijn angsten steeds meer contact. Voor het eerst begon ik te snappen wat er werd bedoeld met de zin. "Je moet het zelf doen, maar niet alleen". Ik ervaarde dat emoties delen en verbinding hebben fijn is. Dat het niet eng is om mensen in de ogen aan te kijken. Dat ze je echt niet op aten. Ik voelde mezelf nog zeker vaak een buitenstaander, maar ook dit is het oordelend brein wat dit influisterde. En daar moest het nu maar eens klaar mee zijn. Ook in de therapiesessies liet ik mezelf steeds meer zien. Waar ik in het begin stil bleef uit angst, ging ik nu experimenteren in deze veilige

omgeving. Stap voor stap ging ik mijn angst aan. Ook mijn prestatie in de groep vond ik nooit goed genoeg, maar toen mijn therapeut ging timen hoelang het duurde voor mijn straffende gedachten opkwamen (dat was goed aan mij te zien) en daar een grapje over ging maken kon ik eindelijk de straffende gedachten ook minder serieus nemen.

De intensiteit van de therapie hier maakte dat ik niet meer weg kon rennen van mijn gevoel, niet langer kon vermijden en heel langzaam kon ik af en toe winnen van dat straffende stuk. Ik kon er eindelijk een beetje naast gaan staan en dat gaf me hoop dat het goed zou kunnen komen. Dat ik zou kunnen leven zonder al die angst en spanning. Dat ik er ook mag zijn met mijn imperfecties.

Schematherapie op herhaling

Tot mijn verbazing adviseerde de therapeut aan het einde van het traject om nog een keer schematherapie te volgen. Ik had mooie eerste stappen gezet en kon dit nog verder doortrekken. Zo geschiedde. In het traject wat volgende leerde ik steeds beter naast mijn straffende gedachten te kunnen gaan staan en leerde ik te luisteren naar mijn eigen behoeftes en verlangens. Ik bereidde niet meer alles voor, uit controle drang, maar vertrouwde op mezelf en kon hier aan het eind van het traject spontaan mijzelf zijn. En dat voelde heerlijk!

Werk

Ook reflecteerde ik op mijn oude werk. Ik kwam erachter dat dit niet meer passend was en ging op zoek naar wat er dan wel bij mij paste. Ik ontdekte dat ik zonder de spanning menselijke interactie eigenlijk heel erg leuk vond en dat ik wel iets van duidelijkheid en structuur nodig heb. Zodoende heb ik mijn pijlen op de zorg gericht. Onlangs ben ik begonnen als leerling verpleegkundige in de ouderen zorg. Werk dat veel beter bij mij past als mijn werk in de techniek. Het werken met en zorgen voor de mensen op mijn werk is ontzettend leuk en dankbaar. De opleiding is super interessant en ik hoef niet meer op de top van mijn kunnen te presteren.

Het is niet altijd gemakkelijk, intensief en ik val nog geregeld in oude patronen, maar dat mag en is logisch. Ik praat er nu over, ik signaleer grenzen en daarmee laat ik alles niet meer zo ver oplopen. Ik houd mijn kwetsbaarheden, maar ik kan er nu op een gezonde manier mee omgaan.

Het was een intense en zware reis, maar uiteindelijk ben ik blij dat ik zo diep ben gevallen. Ik had het nodig om te komen waar ik nu sta.

Schrijven

In mijn proces heb ik veel geschreven. Daarmee kon ik mijn gevoel even parkeren op papier en in therapie maakte het dat puzzelstukjes op zijn plek vielen. Op een gegeven moment ben ik een blog bij gaan houden, waar ik veel mooie reacties op heb gekregen.

Dat maakte dat ik de stoute schoenen heb aangetrokken, de blogs heb gebundeld en aangevuld en mijn manuscript heb opgestuurd naar een uitgever.

Tot mijn grote vreugde is afgelopen mei mijn boek verschenen “Het onderste van de put”, waarin ik uitgebreid schrijf over mijn mentale worstelingen in mijn proces. Mijn bijdrage om het taboe rondom het praten over mentale gezondheid te doorbreken.

Mijn boek is verkrijgbaar via de volgende link:

<https://www.boekscout.nl/shop2/boek/9789464890082>