

Sabine Klaver

IK VOEL ME ZO

*Wat ik als psycholoog
leerde door zelf in
therapie te gaan*



Voorwoord

Lieve jij die dit boek in handen hebt,

Voor je begint aan het eerste hoofdstuk wil ik je bedanken. Dank je wel dat jij hebt besloten om dit boek te lezen. Dat is een groot compliment voor mij, maar ook een belangrijke stap voor jezelf. Het betekent dat je het op de een of andere manier fijner voor jezelf wil maken en dat je bereid bent om daar 79.774 woorden voor te lezen. Die woorden gaan over mij, over mijn cliënten, over psychologie en mentale (on)gezondheid en – durf ik te stellen – ook over jou. Want hoe alleen je je ook kunt voelen in dit onstuimige leven, we worstelen allemaal.

Inmiddels ruim zes jaar geleden liep ik ontzettend vast. Daaraan voorafgaand ging het jaren op en af. Mijn gevoelswereld kende hoge pieken en diepe dalen. Lange tijd hielden die elkaar in balans. Maar langzaam werden de pieken minder en bleef alleen het dal over.

Ik voelde me somber, alleen, angstig, moedeloos, verdrietig, teleurgesteld, falend... Ik voelde zoveel, maar kon er geen kant mee op. Het bracht me in de war: ik was immers net afgestu-deerd psycholoog. Ik zou toch moeten begrijpen wat ik voelde,

waarom ik het voelde en wat ik eraan kon doen? Maar dat was niet het geval. We weten het toch vaak beter voor anderen dan voor onszelf – en dat geldt ook voor psychologen. Uiteindelijk besloot ik om professionele hulp in te schakelen. Via wat omwegen kwam ik terecht bij een heel fijne psycholoog die mijn klachten serieus nam en mij ondersteunde in mijn zoektocht naar mezelf – mijn echte zelf.

Van mijn eigen therapieproces leerde ik ontzettend veel, maar door de jaren heen leerde ik minstens zoveel van mijn cliënten. Stuk voor stuk bijzondere mensen met een eigen verhaal. Ik ben hun ontzettend dankbaar dat ze mij zo dichtbij hebben toegelaten. Hun verhalen vormden de motivatie voor dit boek. Hun veerkracht gaf mij de moed om niet op te geven.

In dit boek krijg je een kijkje in de behandelkamer. Aan de hand van mijn eigen therapie sessies en die met mijn cliënten neem ik je mee in mijn zoektocht naar een antwoord op de vragen: Wat voel ik? Waarom voel ik het? En wat kan ik doen?

Grote vragen, *I know*. En het antwoord daarop is zelden eenduidig of gemakkelijk te vinden. Onze gevoelswereld is, net als het leven zelf, complex. Soms zijn we ermee in gevecht, soms worstelen we ons erdoorheen, soms overweldigt het ons en soms dompelen we ons erin onder. Maar gevoelens zijn er – daar kunnen we niet omheen. En als we leren om ze toe te laten en ze goed te verzorgen, kan er soms ook iets moois opbloeien.

Ik hoop dat dit boek je op weg kan helpen naar een fijne(re) mentale gezondheid. Waarin je net zo goed voor jezelf zorgt als je voor anderen doet. Waarin je jezelf toestaat om te voelen,

ook als dat voelen het moeilijkste is wat je ooit hebt gedaan. Waarin je het vertrouwen hebt dat je de moeilijkheden van het leven aankunt. Waarin je jezelf een waardevol leven gunt. Waarin jij helemaal jezelf mag zijn, met al het moois en al het lastigs dat daarbij komt kijken.

En ik wens je ook veel leesplezier. Ik hoop dat je tussen alles door ook af en toe kunt lachen om mijn slechte grapjes. Zo niet, laat het dan niet weten. Haha, dat was er weer één! Oké, sorry, ik zal je laten lezen. Nogmaals, dank je wel.

Liefs,
Sabine

I
WAT VOEL IK?

1

‘We kunnen toch wel even snel gaan? Alleen voor die kast. En de koopjeshoek. Dan staan we met een vegetarische hotdog in onze hand zo weer buiten.’ Ik twijfel, want hoewel ik het normaal heerlijk vind om door de IKEA te slenteren, word ik nu al duizelig bij de gedachte aan de blauw-gele kleuren. ‘Ja, oké, is goed,’ antwoord ik. Niemand wil een spelbreker zijn, en met de stellingcodes op zak zijn we er vast zo doorheen. *Big. Mistake.* Je bent nooit – niet met lijstjes, niet met stellingcodes en niet met een plattegrond – zo door de IKEA heen. Met een waas voor mijn ogen volg ik mijn huisgenoot de draaideuren door de winkel in. Het lijkt alsof ik in een sneeuwbol zit, zo een die je kunt schudden waardoor er sneeuw doorheen dwarrelt. Maar de sneeuwbol waar ik in vastzit is van matglas, waardoor ik opgesloten de wazige buitenwereld aanschouw. Ik ben er wel, maar ik ben er niet. Mijn huisgenoot ratelt vrolijk door, ‘o, dit is ook leuk!’ Ik hoor haar wel, maar ik hoor haar niet. Ik hou me vast aan de winkelwagen alsof het een reddingsboei is, mijn knokkels wit van het harde knijpen. Ik volg haar braaf de gangpaden door, zo nu en dan ‘ja, leuk’ zeggend of instemmend knikkend. Wie wist dat je zoveel tijd bij de spatels door kon brengen? Alle kussenslopen worden uitvoerig bekeken en aangeraakt. Ergens krijst een kind. Hadden ze daar geen ballenbak

voor? Mag ik daar wachten? ‘Sabine wil nooit meer opgehaald worden uit Småland, ze doet niet meer mee.’

We komen aan bij de planten. Ja, leuk. Neem maar mee. Maakt mij niet uit. Doe ze dan alle twee. En na wat een eeuwigheid lijkt te duren zijn we bij de stelling van bestemming. We hebben een boekenkast nodig en het wordt een Billy – natuurlijk wordt het een Billy. Ik voel zweetdruppels langs mijn rug lopen. ‘Weet je wat ik nog graag zou willen? Ik bedenk het me nu pas, sorry hoor, maar van die dopjes die je in de gaatjes van de Billy kan doen. Want die gaatjes zijn zo lelijk, dus dan kun je ze mooi opvullen. Staat chiquer.’ Ik geloof niet dat ik de woorden ‘Billy’ en ‘chic’ al eerder samen in één zin heb gehoord. Ik stel voor dat ik ze zal halen. ‘Dan kan jij naar de koopjeshoek en zie ik je zo buiten.’ Ik probeer strategisch door de paden heen te snelwandelen. Van de keukens naar de badkamers, bedden en kantoren. Nu zou ik toch in de buurt moeten zijn? Ik besluit het te vragen, tot drie keer toe. Het ligt bij de kasten, logisch. Eenmaal daar aangekomen lijkt het alsof de Billy’s op me afkomen als grote, witte monsters. Als ik de chique dopjes eindelijk te pakken heb, snel ik naar beneden richting de zelfscankassa, waar natuurlijk een lange rij staat. Ik overweeg om de dopjes in mijn tas te laten zakken en langs de mensen naar buiten te lopen. Een dief die een ieniemienie zakje met witte bolletjes jat, dat klinkt fouter dan het is. Ik wil zo graag buiten zijn, maar mijn verantwoordelijkheidsgevoel houdt me tegen en dus blijf ik braaf in de rij staan. Ik voel een zweetdruppel langs mijn slaap glijden, over mijn neus heen. Koud zweet, terwijl ik het bloedheet heb. Ik heb het gevoel dat ik ga flauwvallen, maar ben eindelijk aan de beurt dus beweeg me richting de kassa. Ik pak met trillende handen het scanapparaat. De zweetdruppels vor-

men nu stroompjes langs mijn gezicht, die vanaf mijn kin op mijn jas druppen. Pinpas tegen het apparaat. ‘Gaat het mevrouw?’ hoor ik iemand vragen, terwijl het zwart langzaam mijn gezichtsveld opslokt. Ik mompel een ja en grisp de bon uit het apparaat. Ik scan ’m als bewijs dat ik niks heb gestolen en mag dan het poortje door. Zo snel als ik kan loop ik met het schaamrood op mijn kaken naar de draaideur. Eenmaal buiten voelt het alsof mijn longen zich eindelijk weer vullen met lucht en ik ga zitten op een koude, betonnen bank. Mijn huisgenoot komt veertig minuten later met een hotdog in haar hand aangehuppeld.

Die nacht kom ik ondanks mijn vermoeidheid niet in slaap en als de wekker om zeven uur gaat, voel ik me alsof ik een marathon heb gerend. Niet dat ik ooit zal weten hoe dat voelt, ik ben niet zo sportief, tenminste... in elk geval niet op de manier dat ik vrijwillig tweeënveertig kilometer zou rennen. Maar ik kan me voorstellen dat het ongeveer zo voelt. Ik snooze een paar keer en ga zonder ontbijt de deur uit, inmiddels mijn vaste routine. Op mijn werk pak ik een grote mok koffie, zeg wat collega’s gedag en open op de computer mijn agenda voor de dag. Ik sla mezelf een paar keer in het gezicht om wakker te worden en loop dan met een grote glimlach de wachtkamer in om mijn eerste cliënt te halen. Alsof ik een uitgeruste, zenpsycholoog ben die haar *shit together* heeft.

Sam

Wanneer ik Sam uit de wachtruimte haal, valt zijn ‘vlakke’ me meteen op. Waar bij de meeste mensen iets van spanning, ongemak of juist opluchting af te lezen valt wanneer ze zich voor

het eerst melden bij een psycholoog, is dat bij Sam niet het geval. Ik vraag hem naar zijn klachten, en het eerste wat hij zegt is ‘ik voel niets meer’. Sam vertelt dat hij vorig jaar zijn broertje is verloren, omdat een beschonken bestuurder geen voorrang verleende. Waar zijn ouders na het overlijden heen en weer geslingerd werden tussen verdriet, woede, machteloosheid en wanhoop, werd Sam steeds vlakker. Hij voelt zich afgestompt en afgesloten van de wereld en keert steeds meer naar binnen toe – alsof hij vastzit in een matglazen bol.

Waar zijn familie na verloop van tijd naast hun verdriet ook de mooie herinneringen kan ophalen, komt er bij Sam niets meer binnen. Sinds de donderslag bij heldere hemel die het verlies van zijn broertje vormde, is zijn gevoel uitgegaan. Sam schaamt zich daarvoor. Hij maakt zichzelf wijs dat hij wel een verschrikkelijk mens moet zijn, omdat hij geen traan kan laten. Maar ‘ik voel niets meer’ betekent soms juist ‘ik voel te veel’.



Soms voelen we zoveel, dat ons gevoel blokkeert. Sommigen noemen dit een emotionele of psychische blokkade. Welke naam we het beestje geven maakt eigenlijk niet zoveel uit. Het gaat erom dat ons brein erg goed is geworden in ons te beschermen tegen allerlei nare gevoelens. Uit angst overspoeld te worden door een tsunami aan emoties, zetten we – onbewust natuurlijk – de rem op ons gevoel. Die blokkade heeft een duidelijke functie: ons beschermen tegen een vloedgolf.

Ten grondslag aan deze blokkade ligt de foutieve overtuiging dat wij mensen moeilijke gevoelens niet aankunnen. Dat we

geen lastige emoties, zoals angst en verdriet, willen voelen is begrijpelijk, maar dat we het niet aankunnen om ze te ervaren klopt niet. Ja, emoties kunnen voelen als een vloedgolf. Maar wij mensen kunnen zwemmen! En als het nodig is, kunnen anderen ons een reddingsboei toegoaien. Een vlot waar wél altijd genoeg ruimte is voor Leonardo di Caprio.

2

Wanneer ik mijn laatste cliënt van die dag nakijk, terwijl zij de hal uit loopt en ik nog een ‘tot volgende week!’ achter haar aanroep, voel ik me schuldig. Ik plof in mijn bureaustoel en doorloop de dag. Ik zie mensen met allerlei verhalen, die van alles hebben meegemaakt. De laatste tijd herken ik me steeds vaker in hun klachten. Ik deel hun somberheid en hun angst en neem mezelf dat kwalijk. Ik heb immers een fijn leven. Ik heb niets te klagen en zeker geen reden om me zo te voelen.

Ik googel ‘waarom voel ik me zo kut’ en moet een beetje lachen, omdat dit de vraag is die meestal niet door mij, maar áán mij wordt gesteld. ‘Ja, Sabine, dat zou jij toch moeten weten,’ mompel ik verwijtend tegen mezelf. Ik schaam me, want ik heb in principe alle kennis in huis om mijn huidige staat van zijn te begrijpen én verbeteren.

Tijdens mijn pas afgeronde studie Klinische- en Gezondheidspsychologie maakte ik een afspraak met mezelf: ik zou de beste psycholoog ooit worden. De lat vooral lekker hoog leggen, dat doet een mens goed. Niet dus. Mijn definitie van ‘de beste zijn’ is ook niet helpend. Ik wil de onfeilbare, alwetende psych zijn, om zo mijn cliënten en daarmee de wereld te redden. Hallo

redderscomplex. Binnen dat perfecte plaatje passen natuurlijk geen eigen kwetsbaarheden, dus die houd ik voor mezelf. Het hielp niet mee dat dit beeld gevoed werd tijdens mijn studie. Aan de traditionele KU Leuven, de universiteit waar ik studeerde, werd er over de mentale gezondheid van psychologen niet gesproken. Hoe zorg je voor jezelf wanneer het grootste deel van je tijd uitgaat naar het zorgen voor anderen? Hoe zorg je dat je niet overspoeld raakt door de verdrietige verhalen van cliënten en hoe zorg je ervoor dat je daardoor je eigen lastigheden niet bagatelliseert? Hoe kan het dat je het voor anderen zo goed weet, maar jezelf compleet kunt verliezen? Op die vragen weet ik het antwoord niet, dus nu ik zelf mentaal in de knoop raak, voel ik me als een tandarts met een slecht gebit. En googel ik erop los.

Meer nog dan een antwoord op de vraag wáárom ik me zo voel, wil ik weten hoe ik ervan afkom. Volgens mijn redentie leidt het weten van de oorzaak tot een oplossing en moet ik dus eerst het waarom zien te achterhalen. Ik bestel wat zelfhulpboeken om me in mijn zoektocht te ondersteunen, maar die helpen me niet veel verder. Ik drink heel veel water, want dat is voor alles goed. En ik download een mindfulnessapp, want als iets gaat helpen, dan is het wel mindfulness.

Al weken adem ik erop los, maar ik voel me niet beter. Logisch, natuurlijk. Wanneer je verwacht dat je in lotushouding van al je angsten, zorgen en somberheid afkomt, kom je van een koude kermis thuis. Bij mindfulness of meditatie gaat het niet om je goed voelen, maar om goed *voelen*. Wist ik veel. Ik wil dat eerste en ben er (nog) niet van overtuigd dat het tweede me verder gaat helpen.

Met de app schiet het niet veel op en omdat groepsdruk over het algemeen wel lekker werkt, besluit ik om een mindfulness-training in groepsverband te volgen. Ik vertel mezelf en mijn omgeving dat ik dit doe om me ‘op werkgebied te ontwikkelen’, maar stiekem hoop ik dat het me een nieuw mens zal maken. Hier alvast een tip: begin nooit met iets waarvan je hoopt dat het je een nieuw mens zal maken.

Met buikpijn van de zenuwen en klotsende zweetoksels van de sprint die ik van de parkeerplaats naar de gymzaal heb getrokken klopt ik, zoals altijd te laat, op de deur. Een man met grijs haar op even grijze sokken doet open en houdt zijn vinger voor zijn mond. ‘Kom binnen, zachtjes,’ fluistert hij, en ik loop op mijn tenen achter hem aan de grote ruimte binnen. In gedimd licht vormen zeven anderen in kleermakerszit een cirkel. Erg *Kumbaya, my Lord*. Als ik plaatsneem, zie ik dat ze allemaal iets in hun handen hebben, wat een rozijn blijkt te zijn. Ik krijg er ook één van de man op sokken, met de instructie die te observeren en eraan te ruiken. Terwijl ik zijn opdracht braaf opvolg, begin ik me af te vragen in wat voor sekte ik in godsnaam ben beland. Wanneer hij ons vervolgens verzoekt om naar de rozijn te luisteren, ontsnapt mijn ingehouden lach. Ik zie een andere deelnemer naar me knipogen terwijl ze de rozijn naar haar oor brengt. Ik probeer mijn gezicht weer in de plooi te krijgen en volg haar voorbeeld. Als beloning voor deze ontdekkingstocht mogen we tot slot de rozijn aandachtig oppeuzelen. Ik beloof mezelf mijn eigen cliënten dit rozijngebeuren nooit aan te doen.

In de sessies die volgen leer ik de man en mijn groepsgenoten wat beter kennen en ze vallen me best mee. Het hoogtepunt van

de groepstraining, die gedurende een aantal weken elke woensdagmiddag in de stinkende gymzaal plaatsvindt, is dat een oudere deelneemster bij elke meditatie in slaap valt en dan luid begint te snurken. Dat vind ik hilarisch en mijn doordraaiende brein dat naarstig op zoek is naar elke vorm van afleiding gaat daar goed op. De trainer zegt er niets van, want we mogen alles er natuurlijk ‘gewoon laten zijn’. Iedereen die weleens heeft gemediteerd, hoort de weeïge stem van zijn heemeester nagevolven: ‘Je hoeft er niets aan te veranderen, je mag het er gewoon laten zijn.’ Wanneer de trainer ter aankondiging van het einde van een meditatie een tikje tegen zijn klankschaal geeft, schrikt de snurkende vrouw wakker en zegt steevast: ‘Ik kan het bijna niet geloven, maar volgens mij ben ik even ingedommeld.’ Dat vind ik nog grappiger, want *no shit Anja*, je ligt werkelijk elke week te pitten. Ik denk dat Anja nog het meest van ons allemaal uit de training haalde, door de rust die ze elke woensdagmiddag kreeg.

3

Hoewel de mindfulnessgroep meer een cursus was dan een groepstherapie, had de aanwezigheid van anderen toch een zelfde effect. Mijn medecursisten vormden een stok achter de deur en de *peer pressure* maakte dat ik ook de oefeningen waar ik sceptisch tegenover stond een kans gaf. Het was geen praatgroep, maar zo nu en dan werd er iets persoonlijks gedeeld en iedereen bleek zijn/haar/diens redenen te hebben om met zichzelf aan de slag te willen. Thema's als piekeren en somberheid kwamen aan bod, wat maakte dat ik me ineens niet meer zo alleen voelde in mijn klachten. Ik ben duidelijk niet de enige die hiermee worstelt.

Dat ik niet de enige ben zou mijn werk als psycholoog me ook kunnen laten inzien. Ik spreek immers dagelijks mensen die worstelen met soortgelijke thema's. Toch voelt dat anders. Wanneer ik therapie geef zit ik er niet voor mezelf, de focus ligt op de cliënt. Er is een belangrijke balans tussen afstand en nabijheid die bewaakt moet worden. Nabijheid is nodig om een goede werkkrelatie aan te gaan met hem of haar, er moet wederzijds vertrouwen ontstaan. Ik ben oprecht betrokken bij de cliënt als persoon en diens verhaal. Maar een zekere afstand is ook van belang. Die afstand maakt het mogelijk om de inge-

wikkelde situatie van een cliënt helder te bekijken. Dit is de reden waarom het delen met een buitenstaander, zoals een psycholoog of coach, maar ook een goede vriend of collega, zo helpend is. In plaats van dat diegene midden in het doolhof staat en net als jij panikerend naar een uitweg zoekt, kan hij er als een helikopter boven hangen en je aanwijzingen geven om het doolhof uit te komen.

Gek genoeg kon ik pas toen ik in de mindfulnessstraining, buiten mijn rol van psycholoog, hoorde over de worsteling van anderen, me daarmee identificeren. Het was de kracht van onbekenden, voor wie ik niet hoefde te zorgen, die me voor het eerst liet inzien dat alles wat ik voel misschien helemaal niet zo raar is.

Sam deel II

Sam is inmiddels gestart in de groepstherapie die ik geef. Daar zag hij tegen op. Het was al een hele stap om naar een psycholoog te gaan, laat staan om dingen te moeten delen met vijf onbekende anderen erbij. Gevoelens van schaamte en schuld houden hem in hun greep: ‘Waarom leef ik wel en mijn broertje niet meer?’, ‘Waarom voel ik niets?’ Om zich van die ketens te bevrijden, is het cruciaal dat Sam gaat delen. De eerste groepsessies verlopen stroef. Sam houdt zich afzijdig en zegt niet veel. Elke week verwacht ik dat hij de volgende keer niet terug zal komen, maar toch is hij er telkens weer. Na verloop van tijd deelt hij iets over het verlies van zijn broertje en nog wat later over de weinige emoties die hij daarover ervaart. Waar hij verwachtte dat de groep hem zou afwijzen, zijn ze juist begripvol. Zij zien wat hij zelf pas later voelt: dat het verlies van zijn broertje hem juist heel veel doet.

Sam deelt elke week een beetje meer, inmiddels ook in zijn persoonlijke omgeving, en zo brokkelt de schaamte langzaam af. Hierdoor komt er steeds meer gevoel naar boven, wat zwaar voor hem is. Het verdriet heeft tijd nodig. In een van onze laatste sessies vraag ik hem of hij de therapie zou zijn aangegaan als hij wist hoeveel gevoel er los zou komen. Hij antwoordt: 'Het doet ontzettend veel pijn en ik mis hem enorm, maar ik kan ook weer lachen als ik aan zijn streken denk.' Liever alles voelen dan niets, dat is Sams nieuwe motto. Zijn vlakke had de pijn tijdelijk kunnen bedekken, maar maakte ook dat fijne herinneringen niet binnen konden komen. Wanneer we pijn vermijden, vermijden we automatisch ook alle fijne gevoelens. En wat blijft er dan nog over?