

2.3 Ik kan niet vertellen wat er in mij omgaat

Een paar keer heeft Jan contact gezocht. Eerst via e-mail. Daarna hoorde ik een hele tijd niets van hem. Na een paar weken belde hij op voor een eerste sessie. Nu zit hij tegenover mij. Zachtjes begint hij te praten.

“Ik kan aan niemand vertellen wat er in mij omgaat. Ik voel een heleboel, maar kan het niet verwoorden. De laatste tijd gaat het ook helemaal niet goed met me. Ik voel me steeds gespannener worden en ben ongelukkig ...”

Om een beter beeld van Jan te vormen vraag ik hoe hij nu leeft, hoe oud hij is en uit wat voor gezin hij komt.

Jan: Ik werk momenteel wel, maar heb het niet echt naar mijn zin. Ik wil het altijd heel goed doen, en voel me daardoor niet prettig op mijn werk. Ik loop op mijn tenen.

Ik ben pas 35 jaar geworden. Ik ben met Saskia getrouwd en we hebben een dochtertje van 2 jaar. Of ik van Saskia hield? Nou, laat ik het zo zeggen: zij vond mij aardig en ik vond het wel best. Een leven alleen leek me ook zo saai.

Th.: Je klinkt niet enthousiast over je leven tot nu toe

Jan: Ach, er is vroeger ook zo veel gebeurd. Daar denk ik de laatste tijd veel over na...

Th.: Wil je daar eens wat meer over vertellen

Jan: Wilt u dat weten dan? Daar heeft nog nooit iemand naar gevraagd en bovendien ...

Op dit punt aangekomen kijkt Jan somber naar beneden. Alsof hij diep in gedachten zit. Uit zijn hele verhaal spreekt de overtuiging: ach, ik ben toch niet belangrijk. Zijn monotone stem en futloze houding geven mij de indruk dat Jan depressief is.

2.3.1 Depressie

Een depressie is een droevige, neerslachtige stemming. Je herkent een depressie aan ongelukkig zijn, geen zin hebben iets te ondernemen, levenloos voelen, piekeren, sociaal terug trekken enz. Hoelang zo'n stemming duurt, is heel verschillend. Het kan een paar uur zijn, of één dag, maar het kan ook weken of zelfs jaren duren. Soms neemt een depressie gaandeweg bezit van je dagelijkse leven. Je doffe gevoel ervaar je dan als normaal. Een uitzichtloosheid die bij het leven 'hoort'. Anderen merken dit vaak eerder aan je dan jijzelf. Binnen Gestalttherapie wordt een depressie ook wel 'gestold verdriet' genoemd. In veel gevallen is hier sprake van.

De vorige sessie vertelde Jan, dat er vroeger ook zoveel gebeurt is. Ik vermoed dat zijn somberheid van nu, veel te maken heeft met die periode uit zijn leven. Aarzelend begint hij te vertellen.

Jan: Mijn vader heeft mij vroeger regelmatig geslagen. In zijn ogen deed ik nooit wat goed. Keer op keer probeerde ik het goed te doen, op school bijv. Maar altijd vond hij dat ik nog beter mijn best moest doen. En nu ben ik weer met de verkeerde vrouw getrouwd. Terwijl Saskia heel lief is.

Th...: Dus je kon het nooit goed doen

Jan: ... zucht ... (zachte stem) nee, 't was nooit goed. Het fysieke slaan ging nog, maar steeds het gevoel hebben dat ik niets goed doe ... dat is vreselijk. Ik durf me ook niet bloot te geven, ik ben ontzettend bang afgewezen te worden. Mijn vrouw vindt me ook zo gesloten ... Heel zachtjes voegt Jan er aan toe: ik vind het echt naar voor haar, maar ik durf niet ...

Th...: Wil je de laatste zinnen een paar keer herhalen, maar nu met meer nadruk en expressie op de woorden. Dus in plaats van mijn vrouw, zeg je: Saskia vindt me ook zó gesloten. Ik vind het echt, echt waar, naar voor haar, maar ik durf niet...

2.3.2 Oefening 5: Dichter bij gevoel komen

Herhaal een zin, waarbij je een onderliggend gevoel waarneemt. Doe dit met expressie en nadruk op de woorden. Leg duidelijke klemtonen, spreek woorden scherp uit.

Jan probeert dit een aantal keren met zijn zin. Eerst wordt zijn stem nog zachter, maar na wat aanmoediging en bevestiging, lukt het hem deze zin wat steviger uit te spreken. Dan valt hij stil en ik zie hem slikken.

Het duurt nog een aantal sessies voordat duidelijk wordt dat jarenlang begraven verdriet hierbij een rol speelt. De pijn van het verleden wordt door het direct aanwezige geboren.

Op een dag vertelt Jan:

Jan: Zucht ... bij alles wat ik de laatste weken doe, heb ik het gevoel dat ik moet janken ... zucht ... Maar ik kan het niet ... zucht ... Ik schaam me ... zucht ... voor hoe ik me voel. Saskia vraagt steeds of er wat is. Ik weet het niet ... zucht ... Ik voel me gewoon raar van binnen ...

Th...: Je moet er nogal van zuchten

Jan: O ja, doe ik dat ... zucht ...

Th...: Daar was weer een diepe zucht

Jan zit erbij als een standbeeld. Armen op de leuning van de stoel, benen iets uit elkaar op de grond. Grote ogen die in het niets staren.

Th...: Ach, niemand kan mij toch helpen ... zucht ...

Uit voorgaande sessies weet ik dat Jan veel overtuigingen heeft. Hij heeft ze wel eens achter elkaar opgesomd: ik ben lelijk, ik ben een slappeling, ik doe nooit iets goed, ik ben niets waard enz. Zo is hij er ook van overtuigd dat hij niet te helpen is. Daarom geef ik Jan de bevestiging dat hij goed is zoals hij is en zoals hij doet. Dat heeft Jan nog erg hard nodig. Jan heeft nog weinig 'grond'.

Nu wil ik weten of Jan nog aanwezig is. Uit zijn verstarde en gesloten houding, krijg ik de indruk dat Jan heel erg in zichzelf zit. Ik vraag aan Jan of hij naar mij wil kijken, en of hij mij ziet. Dat is gelukkig het geval.

Jan zucht veel en ik ben benieuwd of hij contact kan maken met hetgeen hij 'wegzucht'. Ik stel hem voor om zijn gevoel van dit moment niet in woorden, maar in het zgn. djabbertalk weer te geven. Ik verwacht dat dit makkelijker is voor hem dan zijn gevoel te verwoorden in 'gewone taal'.

Na deze oefening valt Jan stil. Ik vraag wat er is. Dan vertelt hij me verlegen dat hij dat eigenlijk thuis voor de spiegel ook wel eens doet, vooral als hij zich gespannen voelt. En dat dat dus niet raar is, zoals hij altijd dacht. Daar kan ik hem alleen maar in bevestigen.

Th...: Wat ervaar je nu?

Jan: Ruimte, ik ervaar ruimte!

Stapje voor stapje komt Jan in beweging en nemen zijn depressieve momenten af. Hij heeft het niet altijd makkelijk, maar zet toch door. Een therapieproces vergt soms nu eenmaal een lange tijd. Pijnlijke en moeilijke ervaringen kunnen zich jaren opstapelen. Maar Jan vindt uiteindelijk een evenwicht, welke voor hem en zijn vrouw acceptabel zijn.

Anderhalf jaar later vind ik een geboortekaartje in de bus. Ik herken Jans handschrift. Met kleine letters staat er bijgekrabbeld: een nieuw leven voor ons allemaal!