

3.2 Wat zullen ze over mij denken?

Als ik de deur opendoe, zie ik een vrouw staan die zelfverzekerd overkomt. ‘Die weet wat ze wil’, is de eerste gedachte die door me heen schiet. Maar zoals vaker, blijkt dit helemaal niet te kloppen. Hoe iemand overkomt in eerste instantie, hoeft helemaal niets te zeggen over hoe iemand zichzelf ervaart - merk ik ook nu weer. Wanneer ze vertelt wat haar reden is om met Gestalttherapie te beginnen, krijg ik een heel ander beeld van haar.

“Eigenlijk voel ik me heel vaak angstig. Andere mensen zullen daar verbaasd over zijn, maar ik ben bang voor veel dingen. Ik weet dat ik er veel zekerder uitzie, dan ik me eigenlijk voel. Dat is vaak verwarrend, voor mij maar ook voor anderen. Mijn man bijvoorbeeld denkt dat ik van alles durf omdat ik dat vroeger ook deed. Maar dat is verleden tijd.”

Th.: Kun je me eens wat meer vertellen over je angsten?

Karin: Nou, voordat ik de stad inga, dan zie ik al allerlei problemen op me af komen

Th.: Aan wat voor problemen denk je?

Karin: Hoe ik me zal voelen tussen al die mensen, wat ze over me denken, als ik het maar niet benauwd krijg, als ik maar snel aan de beurt ben ik een winkel, als ik maar geen bekende tegen kom...

Th.: En aan al die dingen denk je al voordat je in de stad bent?

Karin: O ja, soms zelfs al de avond voordat ik ga

Het is voor Karin erg moeilijk in het hier- en- nu te zijn. Ze ‘vlucht’ daar als het ware vandaan door veel negatieve gedachten te vormen, voordat ze zich in de situatie bevindt.

3.2.1 Negatieve gedachten

Negatieve gedachten hebben veel invloed op je welzijn. Ze belemmeren je vrij te voelen en te gedragen in allerlei dagelijkse situaties. Vaak zijn je negatieve gedachten irreal. Het glas is half leeg in plaats van half vol.

Door negatief te denken hoop je pijnlijke confrontaties uit de weg te gaan; je had toch immers al gezegd dat het vervelend zou zijn in de stad?

Achter negatieve gedachten ligt vaak een heel scala aan angstgevoelens.

Th.: Ik hoor je zeggen dat je je afvraagt hoe je je zult voelen tussen de mensen, wat ze over je denken, als je het maar niet benauwd krijgt enzovoort

Karin: Ja, dat soort dingen gaan altijd door me heen

Th.: Dan heb ik een vraag voor je. Wat is het allerergste denk je, wat je kunt overkomen wanneer je in de stad bent?

Karin: Het allerergste? Echt het aller- aller ergste?... Daar moet ik even over nadenken, gut, dat is nog niet zo makkelijk!

Th.: Neem rustig de tijd. Proef wat mogelijkheden, probeer maar wat

Karin: Nou, eens even denken...als ik het Spaans benauwd krijg in een winkel, het zweet me uitbreekt... en ik daarom wegga en met niets thuiskom. Ja, dat zou ik heel erg vinden

Ik heb deze opdracht aan Karin gegeven, omdat je altijd fantasieën hebt over wat er in een situatie allemaal zou kunnen gebeuren. Het bewust worden hiervan en het uitspreken, neemt al een deel van de spanning die zo'n situatie veroorzaakt, weg. Niet alleen de allerergste (de katastrofale fantasie) gebeurtenis, maar ook de allerfijnste gebeurtenis (de anastrofale fantasie), is belangrijk om op te noemen.

3.2.2 Oefening 9: De katastrofale en anastrofale fantasie.

Neem een situatie voor ogen die je moeilijk vindt. Een spannend doktersbezoek, een familiebijeenkomst, een gesprek met je werkgever enzovoort.

Noteer dan voor jezelf het allerergste dat zou kunnen gebeuren (de katastrofale fantasie) en het allerfijnste (de anastrofale fantasie)

Karin: Vooral de anastrofale fantasie, zo heet dat toch hé, heeft me geholpen. Voor mij was dat dat ik één uur lang ontspannen door de stad zou lopen. Dat is niet een heel uur gelukt, maar toch zeker een half uur. Dat had ik niet verwacht

Een aantal weken lang experimenteert Karin met haar fantasieën. Per keer dat ze de stad ingaat, zijn deze anders. De ene keer richt haar fantasie zich op het in de winkel zijn, de andere keer op haar angst een bekende tegen te komen. We bespreken ze steeds uitvoerig.

Intussen word ik heel nieuwsgierig naar wat Karin nu eigenlijk ervaart wanneer ze tussen de mensen loopt of in een winkel is. Wil ze van haar angsten afkomen, dan is het belangrijk dat ze contact gaat maken met de achterliggende gevoelens van haar negatieve denkpatroon.

Ik vraag Karin of ze de volgende keer dat ze in de stad is, eens stil wil staan bij wat ze voelt tussen ‘al die mensen.’

Karin: Ik merk dat ik me afsluit wanneer ik tussen andere mensen loop. Zoals in een winkel bijvoorbeeld.

Th.: En dan?

Karin: Dan denk ik: zie je wel, ze willen me toch niet ...

Th.: Wil je je ogen eens sluiten en je voorstellen dat je nu op dit moment in de winkelstraat loopt ... Er zijn veel mensen ... Vertel eens hardop, als je zover bent, wat je ervaart

Karin: Ik krijg het warm ... Nee, ik ga niet verder ... Het is genoeg zo ...

Th.: Zou je me eens een beeld kunnen geven welke je gevoel van dit moment uitdrukt

Karin: Het eerste beeld dat bij me omhoog komt, is die van een gevangenis. Ja, alsof ik in een gevangenis leef

Een beeld of symbool van wat je ervaart kan een belangrijke stap zijn. Wat nog niet in woorden uit is te drukken kan al wel in een beeld ‘vertelt’ worden. Net zoals in dromen. Het beeld kan prima gebruikt worden om Karin verder te helpen. Eén manier is een verhaal te schrijven met als titel bijvoorbeeld: ‘Mijn leven in de gevangenis’ of ‘Een gevangenis’. Ik vraag of ze ook zelf een idee heeft en bespreek met Karin verschillende titels. Ze kiest tenslotte voor ‘mijn leven in de gevangenis’ en gaat er mee aan de slag.

3.2.3 Oefening 10: Vanuit een symbool of beeld een verhaal schrijven.

Pak pen en papier. Schrijf bovenaan het blad de titel die voor jou logischerwijs voortkomt uit het symbool of het beeld dat je gebruikt. Het beeld kan gebaseerd zijn op een gevoel wat je ervaart, maar ook op een gedachte ('de vrouw die nooit snel aan de beurt is in de winkel') of een lichaamservaring ('de benauwde vrouw').

Karin:

Mijn leven in de gevangenis ...

In de gevangenis is het stil en saai... Er is verder geen bezoek. Ik ben afgesloten van de medegevangenen en zie niet veel mensen. Zo nu en dan verschijnt de cipier en dan mag ik even uit mijn cel...Ik voel me hier heel veilig... Niemand kan me hier kwaad doen...

Nadat Karin een paar weken geworsteld heeft met haar verhaal, is ze zover dat ze het tijdens de therapiesetting voorleest. Haar verhaal vormt een volgende stap bij haar awareness. Het gevoel van 'gevangen zitten' komt steeds meer op haar voorgrond. "Gevangen in mijn gedachten" zoals ze zelf zegt.

Uiteindelijk herkent Karin steeds vaker de momenten waarop ze negatief gaat denken. En ze doet nog meer ontdekkingen: hoe haar angsten voortkomen uit zich onzeker voelen, zichzelf niet veel waard vinden. Met steun van haar man lukt het haar beetje bij beetje uit haar gevangenis te komen. Maar als het haar teveel wordt weet ze: ik kan er altijd weer naar terug, naar de plek waar ik me ook veilig voel!