

INLEIDING

Ik besloot aan het begin van mijn therapie om een logboek bij te houden van mijn therapie.

Ik schreef op mijn werk als ik alleen was, in een avonddienst of nachtdienst. Tijdens mijn therapieproces schreef ik ook veel. Het was het hulpmiddel om bij mijn gevoel te komen.

Vaak las ik het voor aan mijn twee therapeuten. Ik vond het soms moeilijk over mijn gevoel te vertellen. En in dichtvorm of in een metafoor lukte mij dat beter. Ik kreeg daar vaak complimenten over. Ineke vertelde mij vaak dat ik zo goed was in het dichten en schrijven. Ik kon dit eerst maar moeilijk geloven. Ik liet mijn schrijfsels regelmatig lezen aan mijn netwerk en ook van hen kreeg ik te horen dat ze het zo goed vonden. Soms emotioneerde het hen. Ik was dan verbaasd. Verbaasd, dat mijn gedicht daar de aanleiding toe was. En langzamerhand begon ik te geloven dat dat heel misschien wel een kwaliteit was van mij.

Aan het eind van mijn therapie vertelde ik Ineke dat ik van plan was om een boek te schrijven over mijn therapieervaring. Zij moedigde mij aan om dat zeker te gaan doen en ook mijn netwerk was erg enthousiast over dat idee.

Nu is mijn boek klaar en kan de spanning beginnen. Hoe zal mijn boek ontvangen worden?

Voordat je dit boek gaat lezen, wil ik graag benadrukken dat ik geen gedragsdeskundige ben. Ik ben geen psycholoog of psychotherapeut. Ik ben gewoon een patiënt die honger heeft naar psychologische kennis over intergenerationeel trauma, psychotherapie en over psychologie in het algemeen. Alles wat ik beschrijf in dit boek heb ik voor tachtig procent geleerd

tijdens de therapie van mijn twee therapeuten en voor twintig procent uit boeken, van internet en van de podcast van Wie-neke Gerrits: De psychiaterpraat podcast. Een echte aanrader om te luisteren als je in therapie bent. Mij heeft het erg geholpen tijdens mijn therapie en ook nu nog, erna.

Mocht jij als lezer mijn ouders kennen? Dan zou ik je willen vragen, om als eerste het hoofdstuk:

Mijn ouders, te lezen.

Ik heb veel gezocht naar ervaringen van mensen die in psychotherapie zijn geweest, maar heb bar weinig gevonden. Dat is de reden voor het schrijven van dit boek. Misschien kan ik er iemand mee helpen. En wie weet is het ook waardevol voor psychologen om te lezen.

Maar alles wat ik schrijf is dus niet wetenschappelijk verantwoord. Het is gewoon mijn ervaring.

Mocht je meer willen weten over een onderwerp, ga dan vooral te rade bij een gedragsdeskundige.

En neem niet alles wat ik schrijf, klakkeloos voor waar aan.

Ik schrijf in het hele boek voor het gemak steeds over een 'zij' in plaats van over 'hij/zij' als het over de therapeut gaat. De therapeut kan natuurlijk ook een man zijn.¹

¹ De namen van de therapeuten zijn gefingeerde namen. Mocht er een Anneke of een Ineke werken bij ARQ Centrum'45, gaat het niet over die personen.

Het besluit om weer in therapie te gaan

Ik zit bij mijn ouders thuis omdat de huisarts wil overleggen over de toestand van mijn moeder. Ze heeft al een aantal keer bloedtransfusies gekregen, maar steeds sneller komt de bloedarmoede weer terug. We hebben besloten dat we niet gaan onderzoeken wat de oorzaak is, gezien haar leeftijd (90).

Ik laat de huisarts binnen en mijn ouders begroeten haar. De huisarts vertelt mijn ouders duidelijk dat het geen zin meer heeft om steeds een bloedtransfusie te geven. Mijn ouders zijn het ermee eens. Mijn moeder wil dat ook niet meer. Ze is zo moe, het is genoeg geweest, zegt ze tegen de huisarts. De huisarts vertelt mijn ouders dat mijn moeder dan uiteindelijk wel zal komen te overlijden. Ze belooft dat ze ervoor zal zorgen dat ze zo comfortabel mogelijk haar laatste levensdagen zal kunnen beleven. Het is mijn ouders duidelijk en de huisarts vertrekt weer.

Ik praat nog na met mijn ouders over wat de huisarts allemaal heeft verteld. Maar zoals gewoonlijk praat mijn vader voor mijn moeder en op een feitelijke manier. De emoties die normaal zouden zijn voor de situatie, laat mijn vader niet zien en hij zegt ook niets over zijn emoties. Ik vraag aan mijn moeder hoe zij zich voelt na dit gesprek. Ze zegt: "Dan ga ik dood. Wanneer ga ik dan dood?"

Ik vertel haar dat ik dat niet kan voorspellen. Mijn vader breekt in in het gesprek met mijn moeder en zegt dat hij goed voor haar gaat zorgen en dat ze goed moet eten. Het woord 'dood' komt niet meer ter sprake.

Ik rijd naar huis en bedenk dat ik niet weet wat ik voel bij het gegeven dat mijn moeder komt te overlijden. Wat ik wel weet,