

ALLES

ANNE VAN WINKELHOF

WAT IK

BRIEVEN AAN MIJN PSYCHIATER

WILDE

ZEGGEN

MAAR

NIET ZEI

de Graaff



Alles wat ik wilde zeggen maar niet zei

ALLES WAT IK WILDE ZEGGEN MAAR NIET ZEI
Brieven aan mijn psychiater

Anne van Winkelhof

de Graaff

Alles wat ik wilde zeggen maar niet zei

Brieven aan mijn psychiater

Anne van Winkelhof

ISBN 978-94-93127-22-7

NUR 875

Illustratie omslag: Marije Mast

Vormgeving: MOL grafische vormgeving, Utrecht

© Anne van Winkelhof | Uitgeverij de Graaff, 2022

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden overgenomen, vermenigvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever en vermelding van de auteur(s) van het boek.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16B Auteurswet 1912^j, het Besluit van 20 juni 1974, St.b. 351, zoals gewijzigd bij het Besluit van 23 augustus 1985, St.b. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 882, 1180 AW Amstelveen). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich tot de uitgever (Uitgeverij de Graaff, www.uitgeverijdegraaff.nl) te wenden.

Abonneer u op de nieuwsbrief van Uitgeverij de Graaff: www.uitgeverijdegraaff.nl

U ontvangt dan regelmatig informatie over nieuwe titels en blijft ook op de hoogte van aanbiedingen en kortingsacties.

Volg ons tevens op Facebook: www.facebook.com/Uitgeverijdegraaff

voor jou,
blijf hier

I N H O U D

VOORWOORD – ANNE MARSMAN	9
ALLES WAT IK WILDE ZEGGEN MAAR NIET ZEI	
VERTREKPUNT	11
BRIEVEN – DEEL EEN	17
STILSTAND	33
BRIEVEN – DEEL TWEE	41
HORDELOPEN	57
BRIEVEN – DEEL DRIE	63
DOOR DE MIST ZIEN	83
BRIEVEN – DEEL VIER	91
EEN TAAL DIE PAST	111
NAWOORD – RUUD VAN DER SCHAAR	121
DANKWOORD	123
NOTEN	125

V O O R W O O R D

In mijn opleiding tot psycholoog leerde ik jarenlang van alles. Bijvoorbeeld over de verschillende clusters persoonlijkheidsproblematiek, over angststoornissen met of zonder agorafobie, over dysthymie en het verschil met een ‘unipolaire’ depressie. En over eetstoornissen, en dat braken na het eten toch geen zin had, dat dachten die meisjes alleen maar. Ha ha. Met name die ‘ha ha’ uit de mond van de professor klinkt nog altijd in mijn hoofd na.

Ik leerde ook iets over methodologie en statistiek, al ben ik het meeste daarvan vergeten, over wetenschapsfilosofie en Popper met zijn witte zwannen (die dus ook zwart blijken te kunnen zijn, de antithese!), en over het uitvragen van suïcidaliteit, het seksueel (dis)functioneren en de oriëntatie in trias. Dat vond ik zo mooi en professioneel klinken destijds, ‘in trias’, wat zoveel wil zeggen als: in plaats, tijd en persoon.

In mijn opleiding tot psycholoog leerde ik jarenlang van alles, maar vooral ook heel veel niet. Niet over wat het nu werkelijk betekent om psychisch te lijden, bijvoorbeeld, of over hoe ontwrichtend ontwrichting kan zijn. En de vele gedaanten van die ontwrichting. Waarover ik vooral ook niet leerde, is wat het nu eigenlijk betekent om mens te zijn. Meer nog, wat het betekent om van mens tot mens te zijn. Terwijl dat, vind ik inmiddels, misschien wel een van de meest wezenlijke vragen is om bij stil te staan, als je echt iets voor een ander wilt betekenen.

Wat ik daar zelf over leerde, leerde ik niet in colleges, ‘skills trainingen’ of door te blokken voor tentamens, maar vooral in therapie. Daar leerde ik pas echt het cruciale verschil tussen afstand en nabijheid, hoe de één je kan breken, en de ander je juist kan maken. In therapie leerde ik dat vertrouwen te voet komt, maar te paard rap is verdwenen. Dat scheurtjes in willekeurige welke relatie, dus ook de therapeutische, bij het leven horen,

en dat alles valt of staat met de wederzijdse bereidheid tot reparatie en het herstellen van contact. Dat herstel mogelijk is, leerde ik ook, vooral.

Terugkijkend waren er zoveel dingen die ik daarover in therapie wel had willen zeggen, maar niet zei. Omdat ik me schaamde of niet durfde, me te veel of juist veel te weinig voelde, me te verloren voelde, en/of te ingewikkeld. Terugkijkend denk ik inmiddels ook dat het me nog zoveel meer had kunnen leren, en doen laten realiseren, als ik alles wat ik toen wilde zeggen destijds ook had gezegd.

Er was zoveel wat ik niet zei, om wel duizend en een redenen. Voor mij getuigt het dan ook van grootse moed, lef, een ongekend verlangen om te vatten, te begrijpen en te helen, om uiterst intieme brieven aan een psychiater met de wereld te delen in een boek dat niet anders had kunnen heten dan ‘Alles wat ik wilde zeggen maar niet zei’.

Aan alle mensen die met mensen werken, voorbij rollen, hokjes en protocollen: laat dit boek je inspireren, je verwarmen en ontroeren, laat het je doen nadenken en reflecteren, laat het je misschien ook wel confronteren, met de ander, met jezelf.

Boven alles, laat het je raken – van mens tot mens, van hart tot hart.

Anne Marsman

V E R T R E K P U N T

Als kind had ik altijd wel iets te vertellen. Of nou ja, hardop sprak ik niet zo veel uit, maar aan het papier vertrouwde ik talloze verhalen toe. Met mijn hartsvriendinnetje van de basisschool deelde ik een boekje waarin we elkaar om en om elke dag schreven. Ook als we elkaar al de hele dag op school hadden gezien, had ik genoeg verhalen te vertellen. Later schreef ik verhalen aan niemand in het bijzonder, niet zonder te fantaseren over hoe de verhalen na mijn dood ontdekt en ik ontzettend beroemd zou worden. Nog later begon ik met het schrijven van gedichten, omdat ik dingen doormaakte die ik niet kwijt kon in vastomlijnde taal. Aan enkele gelukkigen schreef ik liefdesbrieven. Schrijven was, is, voor mij de manier om mezelf een plek te geven en de ander de hand te reiken. Mijn taal een schatkaart.

Het is dus niet zo vreemd dat ik mijn psychiater, bij wie ik in 2018 in psychotherapie kwam, ook begon te schrijven. Door hem brieven te sturen probeer ik grip te krijgen op mijn worstelingen, verdriet, hartstocht, pijn, schaamte en de tot waanzin drijvende angst om door alles en iedereen in de steek gelaten te worden. In de brieven zoek ik naar een taal waarmee ik dit allemaal met een ander mens kan en durf te delen. Iemand die verwelkomt wie ik ben en wat ik breng.

Schrijver Bregje Hofstede: ‘Schrijven helpt mij om betekenis te destilleren uit een in beginsel vrij absurd en arbitrair leven. En ik hoop dat wat ik schrijf anderen kan helpen door er betekenis voor hun leven aan te ontleunen. (...) Juist de dingen die pijnlijk zijn, wil ik van een betekenis voorzien, juist daar wordt schrijven zinvol.’¹

Schrijven is een manier van verbinden. Hoe bijzonder is het dat de brei die in mijn hoofd circuleert nu bij jou, de lezer, terechtkomt. Deze zin, bestaande uit abstracte tekens die we ook maar gewoon hebben verzonnen, betekent niets. Tot die door jou wordt gelezen. En dat is waar de verbinding ontstaat: de brei uit mijn hoofd gaat een nieuw leven leiden in het hoofd van degene die dit leest. Ook al ken ik degene die dit leest niet, we zijn nu toch op een bepaalde manier verbonden. Uiteindelijk is dit waar het bestaan voor mij zinvol wordt: iets van onze innerlijke werelden aan elkaar laten zien. In aanraking komen met het ritme van de ander. Contact maken, op welke manier dan ook.

∞

Het ging eigenlijk altijd al over contact. Daar ben ik na jaren hulpverlening, vertaald in talloze DSM-classificaties en bijbehorende behandelingen, achtergekomen. Mijn behoefte aan nabij contact was groots, leek bijna onmogelijk, werd als idealistisch bestempeld en toegeschreven aan psychiatrische stoornissen. Op die manier ging men voorbij aan hoe die behoefte bij mij hoorde, onderdeel van mij was, veel meer dan een ziektesymptoom dat bestreden moest worden. De behoefte moest niet weg, maar ingewilligd worden. Het moest gaan over gezien worden, over emotionele nabijheid, over hechting, over contact – van mens tot mens.

Ik heb jarenlang verscheidene gespecialiseerde behandelingen gevolgd op het gebied van emotieregulatie en persoonlijkheidsproblematiek. Die behandelingen, ‘het model’, richtten zich op mijn klachten, ‘de stoornis’. Aan de oppervlakte werd flink bijgeschaafd, maar diep vanbinnen groeide de wanhoop en werd de schade juist groter. Tijdens die behandelingen werd de interactie tussen de therapeut en mij in het kader van ‘het model’ en ‘de stoornis’ geplaatst. Mijn behoefte om gewoon als mens contact te maken

met de andere mens in de kamer werd iets wat bij mijn ‘problematiek’ hoorde en ‘opgelost’ moest worden. In mijn zoektocht naar nabij contact werd ik op afstand gehouden. Die afstand verkilde me.

Er komt steeds meer aandacht voor de ‘therapeutische relatie’ in de geestelijke gezondheidszorg. Zo zijn er meerdere zorgprofessionals die stellen dat de kwaliteit van de therapeutische relatie een bepalende factor is in de effectiviteit van een psychotherapie. In wetenschappelijk onderzoek komen vragen aan bod als: Wat houdt de therapeutische relatie precies in? Aan welke voorwaarden moet een therapeutische relatie voldoen om succesvol te zijn? Hoe kunnen we de kwaliteit van de therapeutische relatie meten? Het is een goed teken dat de therapeutische relatie onderwerp is van onderzoek, naast alle onderzoeken over psychofarmaca en het brein, maar in het willen beschrijven van *de relatie* (dan vaak ineens ‘therapeutische alliantie’ genoemd) proberen we iets menselijks in *een model* te stoppen. Een model helpt een mens niet. Een mens helpt een mens.



In 2018 startte ik met een psychotherapie die mij anders leek dan de reguliere behandelingen die mij voorgeschoteld werden. Een therapie waarbij gebeurtenissen uit het verleden in het hier en nu worden besproken, onderzocht en beleefd. Een therapie waarbij het gaat over contact maken met jezelf, je emoties, je lichaam en met degene die tegenover je zit. Een therapie waarbij ik het mocht hebben over wat het contact met de ander op dat moment bij mij oproep. Wanneer ik een verandering in houding of taalgebruik opmerkte bij die ander, werd dit niet in het kader van ‘de stoornis’ geplaatst, maar onderzocht in de interactie tussen ons.

Maar zo veel belangrijker dan de therapie en bijbehorende technieken is de relatie die ik met mijn therapeut kon opbouwen. Iemand die voorbij mijn DSM-classificaties durfde te kijken, zijn hoofd uit dat hokje van ‘patiënt met persoonlijkheidsproblematiek’ stak. Iemand die echt contact met mij maakte. In de therapie ging het vanaf het eerste moment over hoe ik ‘gewoon’ mezelf kan zijn in contact met de ander. *Just be* – een stokpaardje (een van de vele) van mijn therapeut. Het ging erover hoe ik me gesteund

en gezien kon voelen. Hoe ik tot rust kon komen, aarden. Maar mijn emotionele huid was zo dun geworden, zo beschadigd, dat de voorzichtige toenadering van mijn therapeut fysiek pijn deed. Oogcontact, grapjes, vriendelijkheden, enkel zijn aanwezigheid was soms al overweldigend. We hadden tijd nodig. Ons contact mocht langzaam groeien.

Vanaf de eerste ontmoeting schrijf ik mijn psychiater brieven. Eerst korte teksten, geleidelijk steeds langere. De brieven tonen niet alleen hoe ik me door het leven worstel, maar ook hoe ik me verhoud tot hem, de persoon met wie ik de meest kwetsbare dingen van mijn bestaan deel. Uit de brieven blijkt dat het contact maken en behouden niet altijd even soepel verloopt. Ik dreig af te haken, ben dan weer bang dat hij afhaakt, ik worstel met mijn vertrouwen in hem. Hoewel ik een enorme behoefte heb aan emotionele nabijheid, vind ik dat juist ook onverdraaglijk, met als gevolg dat er soms scheuren in het contact ontstaan.

Toch gaan we door. Jaar na jaar, brief na brief. Ik begrijp steeds meer wat ik nodig heb, wat ik mis, wie ik ben en waar ik naartoe wil. De brieven krijgen daardoor een reflectief karakter, ze vormen een welkome toevoeging op de gesprekken, een versteviging van de verbinding. Maar met die versteviging komt ook meer (verlatings)angst, onrust, wantrouwen en een hoop gevoel. De brieven laten zien dat we samen door al die fases gaan, in beweging blijven. Het contact is als een dans – met elkaar meebewegen, soms volgen, soms loslaten, elkaar de ruimte durven geven. Een dans die alleen gedanst kan worden als beide partners actief meedoen.

Het schrijven van de brieven is ook mijn manier om tussen de sessies door mijn therapeut op de hoogte te houden van wat ik denk, voel en meemaak. Hoewel onze relatie altijd in het kader van de therapie blijft, vinden we het namelijk ook gewoon leuk om elkaar te spreken en elkaar mee te nemen in onze belevingswereld. Dat toont dat we oprecht in elkaar geïnteresseerd zijn en elkaar vanuit gelijkwaardigheid respecteren. Niet van patiënt tot therapeut en andersom, maar van mens tot mens. Ik ben in de spreekkamer allang niet meer die ‘patiënt met persoonlijkheidsproblematiek’ en hij is veel meer dan ‘de psychiater’. Hij laat zijn belevingswereld ook aan

mij zien en toont zich als vader, echtgenoot, mens met hobby's, frustraties, meningen en verdriet.



Wat het huidige ggz-systeem gemiddeld genomen nog mist: authentiek contact, voorbij DSM-classificaties, protocollen en zorgpaden. Voorbij therapeuten die zichzelf niet durven of kunnen laten zien. Omdat zij in de opleiding vooral veel leren over psychopathologie en meer over 'professionele afstand' of 'professionele nabijheid' dan over menselijk contact en hoe te werken vanuit of met (eigen) kwetsbaarheid.

Er valt genoeg te zeggen over de psychiatrie, over stoornissen, ziektes en behandelingen, en nog meer valt er te onderzoeken, te verklaren en te benoemen. Dat laat ik hier zo veel mogelijk buiten beschouwing. Ik ga hier op zoek naar een taal die mij past. Een taal die mij niet classificeert, mij niet probeert te vangen. Een taal waarin ik uit kan rusten, een veilige plek tussen de woorden, in witregels. Een taal waarin meer ruimte is, voor veel mensen, niet omdat we anders zijn, maar juist zo veel op elkaar lijken.

Alles wat ik wilde zeggen maar niet zei bestaat uit een selectie van de brieven die ik mijn psychiater de afgelopen vier jaar heb geschreven, en een aantal persoonlijke reflecties die duiding geven aan ons proces. De brieven heb ik voor een groot deel precies overgenomen zoals ik ze heb gestuurd, maar hier en daar heb ik namen en belastende passages aangepast of verwijderd. Ik heb de brieven geselecteerd die naar mijn idee de kern van de therapie en onze relatie weergeven. Een belangrijke noot hierbij is dat deze selectie niet de volledige behandeling weergeeft en dus ook niet een-op-een te vertalen is naar de werkelijkheid. Verder heb ik ervoor gekozen om enkel mijn brieven op te nemen, zonder de reacties van mijn psychiater. Het gaat namelijk niet om de briefwisseling, maar om het schrijven als onderdeel van het proces, van mijn proces om woorden te vinden waarmee ik me kan uiten, verstaanbaar kan maken. Woorden die bij de ander welkom zijn en waardoor er verbinding ontstaat.

De brieven geven een kijkje in mijn hoofd, en achter de vaak gesloten deur van de ggz-sprekkamer. Uit de brieven blijkt het verloop van ons contact, de groei, de rimpels, de zoektocht en de ruimte. Ze leggen een voor mij bijzondere en belangrijke relatie vast. En jou, lezer, hoop ik hierin mee te nemen en deelgenoot te maken van de zoektocht naar verbinding en de storm die dat met zich meebrengt. Het boek is bedoeld als pleidooi voor meer authentiek contact in de ggz-sprekkamer. Het is geen therapiehandboek maar ook niet enkel een persoonlijk ervaringsverhaal. De teksten zeggen iets over wat ons allemaal aangaat: over mens-zijn, over contact, en over het samen met een ander mens terugvinden van die twee dingen als je ze bent kwijtgeraakt.

B R I E V E N

D E E L E E N

Beste Ruud,

Deze e-mail kun je beschouwen als een niet-wederzijdse en digitale sessie. Je hoeft er dan ook niet per se (nu) op te reageren. Het is veel, sorry daarvoor. Misschien wil ik graag onze sessies doorzetten, ook wanneer we niet tegenover elkaar zitten, en misschien weet ik niet hoe ik alles nog kan beschrijven wanneer er weer een week voorbij is gegaan met dingen die gebeuren.

Afgelopen zaterdag was ik uitgenodigd voor een literair evenement om mijn poëzie voor te dragen. Warm weer, onrust en poëzie – het is een recept voor een gevoel dat ik maar al te goed ken. Na het evenement gaat het vaak zo: er wordt veel gepraat en nog meer gedronken. Ik ben mezelf meestal al vroeg in de avond kwijt. Zo'n uitgerekte, warme, uitbundige avond gaat samen met allerlei gevoelens die ik niet kan plaatsen. En nu heb ik last van een lichaam dat ik niet meer uit kan zetten.

Ik ben niet dit leven aan het leiden, maar een leven heel ergens anders. Ik ben bang dat bij mij alles, zelfs 'leuke' dingen, toch weer uitdraait op zelfdestructie en dat ik me daarin zo veilig waan of zelfs echt ben. Ik ben bang dat ik nooit normaal kan omgaan met mensen. Verder: ik heb volgende week een gesprek met een verzekeringsarts van het UWV, omdat mijn Ziektewetuitkering is verlopen en ze gaan beslissen in hoeverre ik arbeidsongeschikt ben. Bah, hier kijk ik niet bepaald naar uit. Moet ik mezelf toeleggen op mijn 'kunstenaarschap'? Is er werkelijk niets anders wat ik kan als ik 'meer mezelf ben'? Ik zie mezelf al aankomen met een vaag verhaal over kunstenaar zijn en verder geen normaal werk kunnen doen omdat ik zo snel flip, ziek word of gewoon raar ben.

En om weer eens af te sluiten met de grootste angst van alles: dat jij, ook al ben je een therapeut, weggaat, nu je me steeds meer leert kennen.

Met ik weet niet wat voor groeten, Anne

Sinds de eerste ontmoeting in 2018 schrijft Anne van Winkelhof brieven aan haar psychiater, bij wie ze in therapie is. De brieven geven een uitzonderlijk kijkje in een therapieproces, nemen je mee de spreekkamer in en tonen het verloop van een therapeutische, maar vooral menselijke relatie.

Alles wat ik wilde zeggen maar niet zei gaat over een zoektocht naar contact, intimiteit, naar gezien en erkend voelen, en is een onderzoek naar een taal die past. Een taal die voorbij gaat aan psychiatrisch vakjargon. Een taal waarmee Anne zich verbonden voelt, omdat zij zich daarmee duidelijk kan maken aan de ander en zij de ander – eindelijk – haar woorden toevertrouwt.

‘Waarom blijft dit zo moeilijk? Contact, relaties, intermenselijk bewegen, het is me een raadsel. Met jou is het natuurlijk ook steeds weer een avontuur. Omdat ik weet hoe onze relatie in elkaar zit en wat ik van jou wel en niet kan verwachten, durf ik iets meer bij je uit te ademen (ja, zo voelt het – contact met anderen is zo spannend dat ik mijn adem moet inhouden). Toch maak jij soms ineens een schijnbeweging, waar ik dan eerst honderd uur over na ga denken en dan vier brieven later pas beseft wat er eigenlijk gebeurd is.’



NIJF 875

