

Falende Therapie



Auteur: Ambrosius Duuk

Sophie had altijd geweten dat er iets niet klopte. Ze was altijd onrustig, haar hoofd was een warboel van gedachten en gevoelens die ze niet begreep. De dingen die haar overkwamen, de dingen die ze zelf deed, leken altijd ergens in de toekomst te blijven hangen als onontkoombare schaduwen. Maar het was pas toen ze 29 werd dat ze er echt niet meer omheen kon. De nachtmerries die haar 's nachts wakker hielden, de flashbacks die haar midden in de werkdag deden bevriezen, de constante druk op haar borst en de spanning in haar hele lichaam. Het was te veel geworden. Ze kon niet meer ontsnappen.

Sophie had altijd geprobeerd om zichzelf groot te houden. Haar vrienden wisten niet beter dan dat ze een sociale, gezellige vrouw was die altijd klaarstond voor anderen. Ze was goed in haar werk, had een goed opgeleid netwerk van collega's, en een leuke vriend die haar steunde, al begreep hij haar niet echt. Maar van binnen was het alsof haar geest een constante storm was, een storm die ze niet kon bedwingen. Ze had nooit begrepen waarom ze zich zo voelde, totdat ze zichzelf eindelijk de ruimte gaf om te begrijpen dat het niet zomaar een 'fases' was. Dit was geen normaal gevoel van onzekerheid of stress. Dit was iets diepers, iets duisters dat altijd in haar schaduw had gewacht.

Toen Sophie besloot dat het tijd was om professionele hulp te zoeken, was het niet zonder angst. De gedachte om te praten over haar verleden was eng. Wat zou een therapeut van haar denken? Zou ze zwak overkomen? Zou ze zichzelf blootgeven op een manier die niet veilig zou voelen? Maar het was duidelijk geworden dat ze niet langer alleen kon zijn met haar gedachten. De dag dat ze een therapeut belde, was een van de moeilijkste momenten van haar leven. Ze zocht op het internet naar een therapeut die gespecialiseerd was in trauma, iemand die haar zou kunnen begrijpen, iemand die het niet zou afdoen als 'gewoon stress' of 'gewone problemen'.

Dr. Jansen kwam naar voren als een ervaren therapeut die al jarenlang mensen met complexe trauma's behandelde. Zijn website sprak over de technieken die hij gebruikte, en hij had vele patiënten geholpen die vergelijkbare problemen hadden gehad. Sophie voelde een zekere opluchting bij het lezen van zijn profiel. Hij leek een rustige en integere man te zijn. Ze maakte een afspraak, een stap die haar zowel hoop als angst bracht.

Bij haar eerste sessie met Dr. Jansen voelde Sophie zich door hem op haar gemak gesteld. De ruimte was warm en uitnodigend, met een zacht licht dat het sombere gevoel van haar angst verzachtte. Dr. Jansen was kalm, geduldig, en had een rustige manier van spreken die Sophie het gevoel gaf dat ze gehoord werd. Ze begon langzaam haar verhaal te vertellen. Over haar jeugd, de verwaarlozing die ze had ervaren, haar vader die verslaafd was aan alcohol, haar moeder die emotioneel onbereikbaar was. Ze vertelde hem over de momenten dat ze als kind in haar kamer zat, haar handen strak om haar knieën gevouwen, terwijl de stilte tussen haar ouders haar de adem benam. Sophie vertelde hem hoe ze zich altijd had moeten verbergen, haar emoties diep onder de oppervlakte. Ze vertelde hem over de dagen op school, wanneer ze gepest werd, maar thuis ook geen bescherming vond.

Dr. Jansen luisterde. Hij knikte, stelde af en toe een vraag, maar Sophie voelde zich begrepen. Voor het eerst in jaren voelde ze zich gezien. Dit was het moment waarop ze dacht dat ze eindelijk op de weg naar herstel was.

Maar die weg zou veel moeilijker blijken dan ze had gedacht.

In de tweede sessie vroeg Dr. Jansen haar om dieper in haar herinneringen te duiken. "Sophie, ik wil dat je je een specifiek trauma herinnert," zei hij. "Een moment dat voor jou een keerpunt was. Een moment waarop je pijn zo intens was, dat het je echt heeft gevormd." Sophie voelde de angst onmiddellijk opkomen. Ze wist dat dit zou gebeuren, maar ze was niet zeker of ze klaar was om het te confronteren.

Ze begon te praten over haar achtste verjaardag, een dag die haar altijd had achtervolgd. Haar moeder was dronken, zoals ze zo vaak was. Haar vader was afwezig, zoals hij altijd was. Sophie had in de woonkamer gezeten, wachtend op een teken van genegenheid, maar het bleef stil. Haar moeder had haar helemaal niet gezien, niet op die speciale dag.

Geen felicitatie, geen liefde, geen aandacht. Sophie had zich zo volledig onzichtbaar gevoeld dat het een pijn was die de jaren overstak, haar elke keer weer in haar gedachten binnendrong.

“Voel die pijn, Sophie,” zei Dr. Jansen. “Wat komt er omhoog als je dit herinnert?”

Sophie voelde het als een golf die haar overspoelde. Haar ademhaling versnelde, haar handen begonnen te trillen. Het was alsof ze zich weer dat kleine meisje in de woonkamer voelde, in die emotionele leegte. De herinnering voelde alsof het haar volledig had ingesloten. Haar hart bonsde in haar borst, en haar ademhaling raakte in de war. Ze voelde een scherpe, koude leegte in haar buik. Maar Dr. Jansen vroeg haar om dieper te graven.

“Laat het binnenkomen, Sophie. Laat het helemaal binnenkomen. Alleen dan kun je verder komen.”

Sophie keek naar hem, haar ogen vulden zich met tranen. Ze voelde zich niet in staat om het verder te dragen. Maar omdat hij haar had aangespoord, probeerde ze het. Ze vertelde hem dat ze het gevoel had niet genoeg te zijn, dat haar moeder haar nooit had kunnen zien. Haar moeder had zich altijd zo gefocust op haar eigen pijn dat ze geen ruimte had voor Sophies verdriet.

Maar hoe meer Sophie sprak, hoe meer de paniek zich in haar vastzette. Haar handen begonnen koud te worden, en haar hoofd voelde zwaar. Ze voelde zich zwak, verloren, alsof de grond onder haar voeten weggleed. Dr. Jansen merkte het op, maar in plaats van te kalmeren, drong hij aan. “Je moet deze pijn doorvoelen om je te bevrijden,” zei hij. “Wat voel je nu?”

Sophie kon niets meer zeggen. De pijn was te groot, de emoties te overweldigend. Ze voelde zich alsof ze haar controle volledig verloor, terwijl haar lichaam in volledige paniek raakte. Haar hart klopte in haar keel, haar ademhaling was oppervlakkig en snel. Ze begreep niet hoe ze deze emotie moest reguleren. Ze had de tools niet, en hij gaf haar geen handvatten. Sophie voelde zich compleet verloren.

“Ik kan het niet,” fluisterde ze. “Het is te veel.”

Dr. Jansen keek haar aan, maar in plaats van haar gerust te stellen, drong hij opnieuw aan. “Je moet doorgaan, Sophie. Dit is het moment van genezing. Laat de pijn maar komen. Alleen dan kun je verder gaan.”

Maar Sophie voelde zich niet genezen. Ze voelde zich verzwolgen. Het was niet helend. Het was destructief. De sessie eindigde met een gevoel van totale verwarring en angst. Sophie voelde zich uitgeput, volledig uitgeput door de ervaring.

In de weken die volgden, merkte Sophie dat de therapieën niet beter werden. Ze kreeg niet de begeleiding die ze nodig had om haar emoties te reguleren. Dr. Jansen vroeg steeds vaker naar haar diepste trauma's, maar hij leek niet geïnteresseerd in hoe ze zich voelde tijdens het proces. Elke sessie leek haar verder te duwen in een emotionele storm zonder haar houvast te geven. Ze voelde zich niet meer veilig. Ze voelde zich steeds meer uitgeput en overweldigd.

Op een gegeven moment merkte Sophie dat haar nachtmerries erger werden. Ze had meer flashbacks en raakte telkens in een paniektoestand wanneer ze in therapie was. Er leek geen ruimte voor haar om op adem te komen, geen ruimte voor herstel. Haar emoties werden telkens verder opgejaagd door de aanpak van Dr. Jansen. Haar gevoelens van hopeloosheid werden sterker. Elke keer als ze een sessie verliet, had ze het gevoel dat ze verder verwijderd was van genezing, in plaats van dichterbij.

De laatste keer dat Sophie naar Dr. Jansen ging, had ze zich volledig gebroken. Ze vertelde hem hoe ze zich voelde. Hoe ze de grip op haar emoties verloor, hoe ze zich steeds meer gevangen voelde in haar eigen geest. “Ik voel me steeds slechter na elke sessie,” zei ze, haar stem trilde van verdriet. “Het helpt niet. Ik raak verder verwijderd van mezelf.”

Dr. Jansen keek haar aan, maar zijn reactie was koel. “Sophie, je moet doorgaan. Genezing is moeilijk. Het kost tijd. Als je stopt, kom je niet verder.”

Maar Sophie wist dat dit niet de manier was waarop ze zou genezen. Ze had niet de tools om haar emoties te reguleren, geen ondersteuning om haar angst te beheersen.

Falende therapie

Dr. Jansen had haar gedwongen om te snel te graven in de pijn, zonder haar eerst het vermogen te geven om ermee om te gaan. Het was alsof hij haar verder in de duisternis dreef zonder de veiligheid van een lichtje in de verte

Die dag besloot Sophie de therapie te beëindigen. Ze wist dat het niet werkte. Ze wist dat Dr. Jansen haar niet had kunnen bieden wat ze nodig had. Het voelde als een mislukking, maar ze begreep dat het geen falen van haarzelf was. Het was het falen van de benadering van de therapie, van de manier waarop hij haar had behandeld. Sophie liep de kamer uit, met de zware wetenschap dat haar zoektocht naar genezing nog niet voorbij was, maar dat ze nu haar eigen pad moest vinden.