

Over de bijwerkingen van psychotherapie

In onze kringen wordt veel gepraat over medicijnen en de bijwerkingen daarvan. Maar over de bijwerkingen van psychotherapie heeft nooit iemand het. Terwijl die er ook zijn. Ik ga nu mijn vijfde jaar psychotherapie in. Voordat ik aan mijn carrière in de psychiatrie begon zou ik geschrokken zijn als iemand anders mij had verteld dat ik vier jaar lang in therapie zou gaan. Dan moet je toch wel heel erg verknipt zijn! Maar ondertussen beschouw ik mijn wekelijkse sessies als een luxe.

Samen onderzoeken mijn therapeut – reisgenoot in het Grieks – orden ik mijn gedachten en gevoelens. Waarom reageer ik op een bepaalde manier? Is dat soms een patroon, en waar komt dat vandaag? Welke gebeurtenissen en relaties van vroeger beïnvloeden mij, welke (onbewuste) drijfveren, fantasieën en verlangens sturen mij?

Door de psychotherapie overkomen de dingen me niet meer zomaar. Ik heb nu meer inzicht en dus controle over mijn gedrag, en maak bewustere keuzes. Ik neem mijn eigen emoties serieus, besteedt er aandacht aan in plaats van ze weg te drukken, te ontkennen of ervoor weg te vluchten.

Ik ben volop in ontwikkeling, ik groei, ook na vier jaar nog.

Een vervelende bijwerking van dit alles is dat ik andere mensen – mensen die niet in therapie zijn geweest – soms ontzettend naïeve en onwetend vind.

Kijken zij dan nooit kritisch naar zichzelf? Waarom pakken zij bepaalde hinderlijke gedragingen niet aan? Waarom vragen zij zich nooit af waarom zij bepaalde situaties mijden, waarom zij telkens in dezelfde conflicten verzeild raken, waarom zij altijd gespannen zijn? Sommige vriendinnen die ik al lang ken staan stil, naar mijn idee. Ze doen de dingen zoals ze die altijd al deden, blindelings, op de automatisch piloot. Nooit vragen ze zich af of dit wel de man is met wie ze alles willen delen, de baan waar ze het grootste deel van hun tijd aan besteden, of het leven dat zij voor zich zagen toen zij jong waren. Ze zitten vast in het spoor, waar ik juist voortdurend probeer uit te breken.

Ik, de gek, de gestoorde, de psychiatrisch patiënt, voel me soms de meerdere ten opzichte van anderen die naar mijn mening soms nog volledig in het duister van hun ziel rondtasten, uitgerust met alleen een theelichtje, terwijl in mijn ziel ondertussen een hele kroonluchter brandt. En nog zijn er zoveel hoekjes en gaatjes waar ik mijn licht nog niet op heb laten schijnen, waar ik nieuwsgierig naar bent. Op naar de volgende vijf jaar!

Catharsis