

Vertrouwen

In de psychologie wordt vertrouwen omschreven als “geloven dat de persoon die men vertrouwt zal doen wat men van hem verwacht”(Wikipedia.org, d.d .12 feb. 2017)

En wanneer dat dan niet gebeurt?

Tijdens mijn vroege jeugd waren mijn ouders niet in staat adequaat op mijn signalen te reageren. Ik werd niet gezien of gehoord en mijn behoeftes waren niet belangrijk. Daar heb ik op gereageerd met verzet, maar zij waren sterker dan ik. Intelligent als ik ben begreep ik dat ze niet meer konden. Ik heb mijn verwachtingen al jong bijgesteld en ik ben opgehouden met het vragen om aandacht om de pijnlijke afwijzing te voorkomen.

Na een mislukte relatie kwam mijn langjarige depressie voluit aan de oppervlakte. De GGZ stelde o.a. een hechtingstoornis vast. Ik mocht MBT gaan doen, een groepstherapie, en kreeg daarnaast individuele gesprekken. Het doel: te ervaren en leren dat contacten ook anders kunnen verlopen, met meer betrokkenheid op en aandacht voor wie ik ben en wat ik nodig heb. Met die ervaring zou ik meer (zelf)vertrouwen opbouwen en met de mensen in mijn leefomgeving meer en betekenisvollere relaties gaan onderhouden. Ik geloofde wel in deze behandeling en probeerde me er, tegen mijn natuurlijke neiging in, aan over te geven met inzet die mij kenmerkt. Toch heeft het niet zo gewerkt.

Waarom niet? Wellicht had het te maken met het feit dat de individuele afspraken vaker wel dan niet moesten worden verzet (ik mocht niet zeggen: afgezegd, ze gingen toch immers gewoon door op een ander moment) door mijn therapeut. Misschien ook omdat de

groep zeker de helft van de keren niet doorging. Dezelfde therapeut, die de groep leidde, was verhinderd of er waren te weinig deelnemers, het was te warm, er was teveel lawaai in het gebouw, het tapijt moest worden schoongemaakt (2x!). Ik leerde alweer heel snel mijn verwachtingen bij te stellen. Als er een afspraak werd gepland dacht ik vaak in stilte: ik moet het nog zien. Of: je bedoelt het wel goed, maar of het ook gaat lukken....Met zulke gedachten hield ik de teleurstelling op afstand. Toch ging het nog regelmatig mis. Dan leek alles in orde: de afspraak was niet verzet, er waren voldoende groepsleden voor een zitting aanwezig, de co-therapeut zat op zijn plek. Oja, zei hij, vandaag is de gespreksleider afwezig, wegens een crisis. Crisis, ja.

Ik heb een aantal keren aangegeven veel moeite te hebben met deze gang van zaken en mijn therapeut hierop aangesproken. Daar ben ik mee opgehouden omdat het onderwerp van gesprek dan al gauw mijn gebrek aan vertrouwen werd: hoe kan het dat zo'n incidentje zoveel impact heeft op onze langjarige behandelrelatie. Ja, hoe kan dat?

Na inderdaad vele jaren ben ik niet veel opgeschoten. Ik kan nog steeds emotioneel onderuit gaan als mensen zich niet aan hun afspraken houden of mij van links naar rechts in hun agenda schuiven. Ik sla nog altijd dicht als ik merk dat iemand niet eerlijk tegen mij is, dingen achterhoudt of anders voorstelt dan ze zijn. Maar ligt dat nu echt alleen aan mij dat ik weinig vertrouwen opbouw? Is het echt teveel verwacht dat je behandelaar zorgvuldig is met het inplannen van afspraken en het nakomen ervan? Dat hij contact opneemt met andere

betrokkenen als hij dat belooft? Terugbelt als een andere zorgverlener probeert in contact te komen over je behandeling?

De behandelrelatie is ondertussen beëindigd. Niet om redenen die iets met mij te maken hebben, maar omdat mijn behandelaar elders is gaan werken. Onze individuele afspraken waren tot op het laatst chaotisch qua planning en inhoud, de groep bleek opeens afgelopen zonder dat we deze goed hebben kunnen afsluiten (het tapijt moest weer schoongemaakt worden).

Mijn behandelaar maakte er een punt van dat de overdracht naar een collega goed en netjes zou verlopen. In woorden, helaas niet in daden. De verwijzing naar een volgende instelling blijkt incompleet te zijn en de instelling acht zich niet geschikt voor mijn problematiek. Men heeft telefonisch contact gezocht met hem om e.e.a. te bespreken, maar hij was niet bereikbaar en heeft niet teruggebeld.

De collega binnen de GGZ die als vangnet zou fungeren tot ik zou overstappen was niet goed geïnformeerd en heeft weinig ruimte voor mij in zijn agenda. Ze hebben ondertussen ook ontdekt dat ik verhuisd ben en daarom naar een andere locatie moet. Welja jongens, doe maar.

Ik heb een probleem met vertrouwen, dat is waar. Ik heb geleerd me daar overheen te zetten: omdat ik hulp nodig heb, zal ik wel moeten. Maar ik vraag me soms af, of ik, ondanks mijn gebrek aan vertrouwen, niet toch nog veel te naïef ben.

Ik zou willen dat ik niemand nodig had.

Paloma