



# Niemand is te oud voor psychotherapie

Pas na zijn pensioen ging Eelco Musho van der Meulen in psychotherapie, na een leven van ups en vele downs en ruime ervaring als patiënt bij de ggz. Het hielp. Recent is hij toegetreden tot de cliëntenraad van GGZ Flevoland.

Door Eelco Musho van der Meulen

**M**aart 2021. In de afgelopen negen maanden zijn mijn GGNet-therapeut Femke Versteegen en ik tweewekelijks een uur bijeengewees. Bij aanvang keek ik terug op een gefragmenteerde geschiedenis met enkele traumatiserende gebeurtenissen, excessief alcoholgebruik in het verleden, tal van relationele bewegingen die ik terugkijkend ook zelf niet altijd begreep en verschillende psychiatrische diagnoses en een opname. Mijn eetpatroon was armoedig, ik sliep vaak met medicinale ondersteuning en met een minder verheffend zelfbeeld ging ik vrienden en familie vaak uit de weg. Ik voelde grote onzekerheid over de toekomst, zeker als het ging om het aangaan van een relatie. Dat laatste werd des te nijpender omdat ik recentelijk mijn geliefde had ontmoet, een vrouw met wie het

*Zo rond mijn pensioendatum  
vielen verschillende gebeurtenissen en inzichten samen*

wederzijds heel goed klikte. Het was me veel waard om rust te vinden in mijn verleden en van daaruit – in mijn laatste levensfase – met meer zelfvertrouwen en stabiele zielsrust in het leven te kunnen staan.

Zo rond mijn pensioendatum vielen verschillende gebeurtenissen en inzichten samen. De druk van het werk viel weg. Mijn kinderen kwamen zelfstandig meer 'op de rails' te staan. Een periode van zoeken naar liefde en van kortdurende relaties leidde tot een inzicht dat ik niet alleen wilde blijven. Maar ik begreep ook dat ik zelf het grootste obstakel voor een harmonieuze relatie met een ander was. Ik realiseerde me dat ik m'n leven lang hard had gewerkt, nooit serieus stil had gestaan bij de impact van traumatische gebeurtenissen in mijn leven en voor een niet onbelangrijk deel door manieën en depressies was geleefd. Belangrijk – en door mij bijna ervaren als een 'wedergeboorte' – was het gevoel dat ik de moeite waard ben om werkelijk voor te gaan, niet meer dan een ander maar ook niet minder. Gedurende onze eerste gesprekken vond ik het daarom ook af en toe nog wel een beetje gênant dat de therapeut speciaal voor mij een uur vrij had gemaakt...

### **Gordijn van vervorming**

In onze gesprekken onderzochten we de verschillende stadia in mijn leven met extra aandacht voor de pijnlijkste episodes van mijn vroege jeugd en later de scheiding van mijn kinderen, maar ook de tijd ertussen en erna. Naast de gesprekken schreef ik op uitnodiging van de therapeut diverse biografische teksten en brieven. Door de vaak 'nuchter' (dat wil zeggen vanuit de onbezodelde werkelijkheid) vragende interventies van de therapeut tijdens de gesprekken en door de momenten van bezinning tijdens het schrijven, werd me gaandeweg duidelijk dat mijn zicht op de werkelijkheid door de jaren heen was vertroebeld door overtuigingen uit

de vroege jeugd, door schaamte, schuldgevoel, wrok en bovenal door een gemankeerd zelfbeeld. Ook werd me langzamerhand duidelijk hoe dit gordijn van vervorming had kunnen ontstaan. Een beeld dat bij me opkwam is een 'onderduiken' op jonge leeftijd voor een wereld die me onveilig leek. Letterlijk ondergedoken bezag ik de wereld waar ik zelf niet werkelijk in leek te participeren vanonder het troebele water, met alle vervormingen van dien.

### *Met compassie kan ik nu terugkijken op mijn leven, meer dan eens zelfs met trots*

Gedurende de afgelopen twee à drie jaar, nadat ik was gestopt met werken, uit een weinig heilzame relatie stapte en m'n kinderen zelfstandig werden, werd ik me beetje bij beetje bewust van mijn onvrijheid en groeide het verlangen naar een werkelijk 'zijn'. In de afgelopen negen maanden ben ik 'boven water' gekomen en heb ik beter zicht gekregen op die werkelijkheid. Mijn vijftien jaar geleden overleden ouders zijn tijdens dat proces feilbare maar goedwillende mensen geworden met een eigen – belaste – geschiedenis. Mijn boosheid heeft plaatsgemaakt voor compassie. Mijn broers en zusters bleken zich onafhankelijk van ons oorspronkelijke gezin en onafhankelijk van mij een eigen leven verworven te hebben, een enkele echo uit het verleden ten spijt. Mijn onbevredigde verlangen naar verbinding met hen maakte plaats voor respect voor hun en mijn autonome bestaan. De patronen van toen zijn herinneringen die

we soms kunnen delen maar die ons hier-en-nu niet meer hoeven te bepalen. Mijn kinderen van 24 en 27 zijn volwassenen geworden die eigen keuzes maken en zelf verantwoordelijkheid dragen voor de inrichting van hun leven. Mijn schuldgevoelens hebben plaatsgemaakt voor een besef van mijn liefdevolle intenties en van niet altijd voorspelbare noch beïnvloedbare omstandigheden in het verleden.

Door het in woord en geschrift expliciteren van oude patronen en overtuigingen en door deze te toetsen aan mijn huidige waarden en overtuigingen kreeg ik begrip voor de ontstaansgeschiedenis ervan, hetgeen het mogelijk maakt om met mededogen naar mijn verleden te kunnen kijken. Maar daarvoor begreep ik ook dat zij in het hier-en-nu geen waarde meer hadden en soms zelfs als ronduit onwaar konden worden afgedaan.

### **Laatste levensfase**

Ik heb mijn gevorderde leeftijd niet als een belemmering ervaren om overtuigingen van mezelf te heroverwegen en roep anderen (patiënten en hulpverleners) op om ook niet te doen. Voor mij is juist het aanbreken van mijn 'laatste levensfase' en de relatieve 'vrijheid' die daarmee gepaard gaat een prima conditie gebleken om stappen te kunnen nemen waar ik eerder niet toe in staat was. Het is waar, zoals de druk van een ontstoken vinger alleen maar kan worden opgeheven door er het mes in te zetten, zo pijnlijk is het om traumatische ervaringen terug te halen. Maar zo bevrijd ook voelt het vervolg. Ik ben meer 'een werkelijk mens' geworden en kijk minder negatief op mijn verleden terug. Ik was een man die, meer dan eens dolend, wegen zocht om te overleven maar

op momenten ook 'geschitterd' heeft als opbouwwerker, als manager, als vader, als minnaar, als partner... Een mens dat gezocht heeft, soms gedwaald heeft en vergissingen gemaakt heeft, maar nooit met foute bedoelingen heeft geleefd. Met compassie kan ik nu terugkijken op mijn leven, meer dan eens zelfs met trots. Bij het terugkijken op sommige episodes heb ik zeker ook tijdens de therapie veel verdriet gevoeld. En het was goed. Het is onmogelijk om te leven zonder fouten te maken en het is onmogelijk te leven zonder pijn te hebben. Door deze momenten opnieuw te ervaren en op momenten hartstochtelijk te huilen kwam het inzicht vrij dat verdriet zin heeft, er mag zijn en dat verdriet niet ongelukkig hoeft te maken. Sterker nog: pijn en verdriet zijn de bewijzen van mijn bestaan. Niet het enige overigens – er is ook geluk, trots en plezier – maar pijn en verdriet doen er niet minder toe. Ze getuigen van de verbinding die ik zocht met mijn ouders en ze getuigen van mijn liefde voor mijn kinderen en anderen. Is er iets mooier denkbaar dan dat?

### **Levenslust**

Ik zag er vooraf zeker tegenop om 'boven water' te komen, om dichterbij die werkelijkheid te komen waar zoveel pijn en verdriet aan vast zit, maar ik verlangde ook naar de bevrijding uit die 'onderwereld'. De therapeut sprak woorden van bemoediging. Omdat zij vanuit een persoonlijke balans werkelijk aanwezig kon zijn, geloofde ik haar. Haar waarachtigheid van oordeelloosheid en oprechte empathie in combinatie met haar deskundigheid bood een houvast en een veiligheid die het mij mogelijk maakte om – om te beginnen in de praktijkruimte

en gaandeweg daarbuiten – ‘de werkelijkheid in te stappen’. Haar deskundigheid toonde zich in het op het juiste moment aanreiken van ondersteunende instrumenten, in mijn geval vanuit onder andere de narratieve en existentiële psychologie. Mij werd beetje bij beetje duidelijk dat ik niet in het water thuis hoor maar op het vasteland, daar waar ik kan en mag zijn. Klaar ben ik niet. Okay, ik sta op vaste bodem, ik begrijp een aantal zaken, maar het voelt soms nog onwennig. Hoe ziet ‘zijn’ eruit? Ik heb keuzes gemaakt en de condities zijn goed, maar m’n gestel moet zich nog richten. Wat onbescheiden heette mag nu zelfbewust heten. Wat pretentius heette mag nu ambitieus heten. Wat hypo-manisch heette mag – door medicatie en zelfmanagement begrensd – nu levenslust heten. In de eerste plaats voor mezelf maar ook in communicatie met anderen, vrienden en familie. Alhoewel het daar wel mee begint is van ‘niet-zijn’ naar ‘zijn’ overstappen meer dan een keuze. Het vraagt een voortdurend bewustzijn van wat van toen is en wat van nu. Op het omarmen van de actuele werkelijkheid volgt een ambachtelijke klus van ontwenning van oude overtuigingen en patronen. Maar er is naar mijn overtuiging gelukkig geen weg terug.

### **Vrij van elke druk**

Laat niemand, cliënt of therapeut, ooit denken dat iemand te oud is voor psychotherapie. Elke menselijk geest verlangt naar bevrijding en elk mens is – de begrijpelijke angst voor herbelevingen ten spijt – uiteindelijk bereid en in staat de pijn in de ogen te zien en deze te overwinnen. Ik ben nu zevenenzestig. Ik weet niet hoe-

veel jaren er nog voor mij liggen. Maar ik weet wel dat dit de mooiste jaren van m’n leven zullen zijn. Nu, vrij van elke druk heb ik oneigenlijke lasten uit het verleden afgelegd en rust gevonden in de werkelijkheid van toen en in de werkelijkheid van nu. Ik eet gezond en slaap regelmatig en meestal zonder hulpmiddelen. Ik heb vertrouwen in de relatie met mijn geliefde met wie ik sinds kort samenwoon. Ik heb daarin – zo realiseer ik me steeds meer – ook best wel wat te bieden.

## *Zowel binnen de ggz als bij de AA heb ik aan groepen deelgenomen*

Veel valt op z’n plek. Of lag al lang op z’n plek, maar ik zag het niet. En ik weet nu: elk mens kan maar één mens werkelijk veranderen. Jezelf.

### **GGZ**

Terugblikkend op mijn ggz-verleden wil ik het volgende nog kwijt. Ik ben sinds m’n dertigste ggz-cliënt. Ik heb diverse psychiaters ontmoet, diverse diagnoses ‘over me heen’ gekregen, diverse medicatie-regimes leren kennen maar pas sinds kort de mogelijkheid van psychotherapie ontdekt c.q. aangeboden gekregen. Dat vind ik, zeker nu ik de waarde ervan heb mogen ervaren, heel jammer. Anderzijds weet ik ook niet zeker of ik er op een eerder moment al wel aan toe was. Ten tweede heb ik zowel binnen de ggz als bij de AA enkele malen aan een groep deelgenomen. Dat heb ik steeds als heel prettig ervaren, in de eerste plaats vanwege het

feest van de herkenning. 'Anders' zijn en daar niet zoveel aan kunnen doen roept gemakkelijk gevoelens van onvolkomenheid en van eenzaamheid op. Het was vaak heel bemoedigend om 'collega's' te ontmoeten, gevoelens en praktische zaken uit te wisselen en het was soms heerlijk om aan de hand van anekdotes hartelijk om elkaars gekte te kunnen lachen. Omdat zo'n lidmaatschap na verloop van tijd voor mezelf toch ook weer wat 'stigmatiserend' ging werken en verhalen zich soms gingen herhalen, ben ik nooit jarenlang in zo'n groep gebleven. Maar dat doet niets af aan de waarde van deze vorm van zelfhulp.

Recentelijk toegetreden tot de cliëntenraad van GGZ Flevoland hoop ik, ook op basis van mijn eigen ervaringen, de komende jaren op enigerlei wijze bij te mogen dragen aan verdere optimalisering van de geestelijke gezondheidszorg, zeker ook die ten behoeve van ouderen.