

SPREKEN EN ZWIJGEN OP DE DIVAN

KARIM DERIJST

Spreken
en zwijgen
op de divan

© 2026 Good Stuff! Books, Erik Segers

www.goodstuffbooks.be

Good Stuff! CommV

Kontich, Antwerpen

Ontwerp cover: Sigrid Vanhoutte

Illustratie cover: Ivanka Nechyporuk

Foto auteur: Karim Derijst

Redactie en lay-out: Good Stuff! Text & Graphix

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

ISBN 978 90 836 3708 2

NUR 301

D/2026/14.210/08

*Een goede relatie
is een relatie waarbij beide partners
door de relatie
meer zichzelf kunnen zijn
dan zonder de relatie.*

Karim Derijst
psycholoog

Personages, in volgorde van verschijnen:

Luce Derais

psycholoog, de ik-persoon, helpt koppels

Julien & Karla

weinig verbale man, vrouw die hem pusht

Jade & Laurent

mooie jonge vrouw, getrouwde man in Frankrijk

Nathalie & Paul

liefdevol ouder koppel met ongewone vraag

Quba

hond, metgezel, beste vriend

Daphné & Pierre

mailende vrouw, geduldige man

Clara & Kenneth

hoogopgeleide vrouw, overspelige dominante man

Nora & Sven

uiterlijk ideaal koppel van midden de veertig

Gerd & Brigitte

pedofiele man en beïnvloedbare vrouw

Jeanine & Frans

oude verliefde vrouw en de man van haar leven

Kurt & Ella

man met veel stukgelopen relaties en goede wil

Lode

een vriend van Luce

Danny & Sylvie

seksueel intimiderende vrouw, getrouwde werknemer

Ferre & Jasmine

man zonder problemen volgens hemzelf

Proloog

Mijn hoofd zit vol verhalen. Verhalen uit het leven. Geen verzinsels of vertelsels maar het leven zoals het is. Of hoe ik het begrepen heb.

Ik ben psycholoog. In mijn praktijk komen mensen dingen vertellen die ze tegen niemand anders kunnen of durven vertellen. Ze komen niet om te liegen of zich anders voor te doen. Tenzij ze zichzelf beliegen. Dat komt voor. Maar naar mij brengen ze hun verhaal meestal zo getrouw mogelijk. Daarom is het nog geen objectief relaas van de feiten, maar wel een getuigenis van hoe zij de feiten zien of beleven.

Ik begeleid mensen met depressies, burn-outs, rouwverwerking, angsten. Maar ook veel relatiebegeleidingen. En zelfs als het niet over de relatie gaat, gaat het er toch over. Veel 'andere' problemen hebben immers ook hun invloed op de relatie.

En met relatie komen we uit bij het grote thema dat erachter schuilt... de liefde. Onderwerp van de meeste liedjes, de meeste boeken, gedichten, schilderijen... Het houdt elk van ons bezig. We zijn er allemaal naar op zoek, handen vol hoop, maar helaas ontsnapt het vaak als droog zand tussen de vingers. Velen lopen kwetsuren op in de zoektocht.

Het is een cross-overboek geworden. De lezer kan iets leren over relaties in het algemeen, over relatietherapie in het bijzonder. Het is echter geen theoretisch leerboek geworden, maar een roman.

Een aantal koppels worden gedurende vier weken gevolgd tijdens hun gesprekstherapie. Zij zijn de hoofdpersonages. De deur van de praktijk wordt geopend. Daarnaast krijgen we echter ook een inkijk in het hoofd van de psycholoog. Deze wordt als mens getoond. Ook hij heeft gedachten, gevoelens, verlangens. Maar ook kleinmenselijkheden, onzekerheden, kwetsbaarheden. De instrumenten waarmee hij het moet doen, zijn een mix van wetenschappelijke kennis, ervaring, levenswijsheid. Maar net als zijn cliënten draagt ook hij zijn rugzak mee.

Verhalen uit mijn praktijk hebben als inspiratie gediend. Geen letterlijke weergave. Namen, beroepen, woonplaatsen werden veranderd. Noodzakelijke aanpassingen werden gedaan om het beroepsgeheim te respecteren.

Als cliënten of oud-clieënten zichzelf herkennen, berust dit bijgevolg op toeval. Of ook niet. Velen zullen zichzelf herkennen. Daarenboven kan de zoektocht van anderen ons iets leren over onszelf. Of veel zelfs.

Het boek kan chronologisch gelezen worden, dat is het meest evidente. Je begint bij de eerste pagina en eindigt bij de laatste. Maar wie te nieuwsgierig is hoe het met een koppel verloopt, kan skippen en het ook per koppel lezen en dan terugkeren naar een ander koppel. De lezer beslist. Meanderend tussen de verhalen van de cliënten, loopt het verhaal van de psycholoog. Benieuwd hoe het hem vergaat?

Dank

Ik wil graag enkele mensen danken.

Davina, Harika, Veronique, voor het proeflezen. Jullie kritische houding en tips hebben mij vooruitgeholpen en mijn schrijfsels tot een publiceerbare roman gemaakt. Jullie enthousiasme heeft me aangemoedigd.

Willy en mijn ma, jullie proeflezen was minder objectief maar niet minder aanmoedigend.

Yoshi, om me in contact te brengen met Erik.

Erik en Sigrid, voor het geloof vanaf het begin. De babbel op de boekvoorstelling van Yoshi heeft me laten geloven in het afwerken van mijn boek. Bedankt ook voor alles wat bij het uitgeven komt kijken en voor de noodzakelijke bijsturing.

Ivanka Nechyporuk, thanks for the use of 'Goose'. It took some time to find you, but there was a nice contact. Borders between Belgium and Ukraine faded.

Bedankt ook aan hen die tot inspiratie dienden. Zonder hen was het een ander boek geweest.

Week 1

*Daarbij keek ze mij recht in de ogen.
Een mooi strak sierlijk paard
uit wiens blik vertrouwen en begrip sprak,
zonder woorden.*

Julien & Karla

De bel ging. Ik opende de deur. Zo gaat dat in mijn praktijk. Julien stond op de stoep. Het was zijn eerste bezoek. Voor ik hem in de gespreksruimte binnenliet, moest hij eerst een info-blaadje invullen in de wachtzaal, een bilan heet dat. Het is een formulier waarop de cliënt basisgegevens noteert over zichzelf, zijn situatie, reden van bezoek en toelating dat ik info noteer binnen het vertrouwelijke. Ik zei dat ik hem direct zou komen halen. Ik maakte er het grapje bij dat hij eerst nog wat huiswerk mocht maken, maar hij lachte niet, keek me wezenloos aan. Misschien had hij door dat ik dit grapje al te vaak had gemaakt. Psychologen zijn ook maar mensen en bedienen zich ook van gemakzucht en luiheid.

Het leek erop dat ik hem een moeilijk raadsel had voorgeschoteld en erbij had gezegd dat hij pas uit de wachtzaal bevrijd zou worden als hij het kon oplossen. Een escaperoom had hij niet verwacht.

Oké, dacht ik, het wordt een gesprek zonder humor. Dan worden het vijfenveertig lange minuten. Hopelijk heeft hij een goed verhaal en verrast hij mij. Ik vreesde voorlopig dat mijn vooroordeel nog niet meteen omvergeworpen zou worden.

Ik liet hem alleen achter in de wachtzaal. Mensen hebben vooroordelen. En jawel, psychologen ook. Sorry voor mijn collega's, die het voorstellen alsof we steeds honderd procent objectief en wetenschappelijk zijn, ook wij hebben vooroordelen.

Ook wij vormen een beeld van iemand in luttele seconden of soms zelfs nog voor je met de persoon in kwestie in contact bent gekomen. Op zich zijn vooroordelen zo gek nog niet. Ze helpen orde te brengen in een onbekende wereld. Orde en zekerheid en dat geeft dan weer een gevoel van veiligheid of toch minder onveiligheid. Enfin, ik praat mezelf goed, ik weet het, maar iemand moet het doen.

Vooroordelen vormen het probleem niet, wel de mensen die niet bereid zijn hun vooroordelen aan te passen op basis van nieuwe kennis, nieuwe inzichten. Maar ik weid uit.

Mijn vooroordeel over Julien dus: saai en onzeker. De teerling was geworpen, het beeld was gevormd. Aan hem om dat te ontcrachten. Ik gaf hem die uitdaging, maar sprak ze natuurlijk niet uit. Mijn zintuigen waren wel bereid informatie op te nemen die kon leiden tot voortschrijdend inzicht. Ik ging een wedstrijd aan waarvan Julien zich niet bewust was. Trouwens ook dat beantwoordde aan het beeld dat ik van Julien had, iemand die zich van weinig bewust was. Sorry, vooroordeel. Ik ben de psychologen geen goede naam aan het bezorgen. Mezelf in het minst.

Na vijf minuten haalde ik hem op en liet hem plaatsnemen in de zetel bij het raam van mijn bureau. Vandaar had hij zicht op de totale bureauruimte en de deur naar de gang. Dit moet een gevoel van comfort geven, subtiel, het onderbewuste voelt zich best als we de situatie kunnen overschouwen en er geen onverwacht gevaar achter ons kan opduiken. Overblijfsel van de oertijd, weet je wel.

Ik vroeg wat hij wilde drinken, koffie, water of cola, zero, gewoon. Hij hoefde niets. Kon ook. Soms zeg ik erbij dat ik het drankje sowieso toch aanreken, maar bij hem maakte ik dit

grapje niet. Eén grapje was genoeg. Grapjes die niet aankomen, wegen zwaar. Zijn hoofd stond er duidelijk niet naar en zijn persoonlijkheid vermoedelijk ook niet. Het zou hem verwarren. En dat was niet mijn bedoeling. Naargelang wie ik voor me heb, trek ik een andere lade open en haal andere instrumenten boven. Ik had de lade 'S' opengetrokken, save and soft.

Ik liet voor mezelf een koffie doorlopen. Terwijl ik de Nespresso bediende, kwam George Clooney in mijn gedachten. Ik keek naar Julien en dacht 'zoek de zeven verschillen'. Deze paar minuten gaf hem de tijd om de omgeving in zich op te nemen en zich mentaal te nestelen. Mij gaf het de gelegenheid de patiënt te observeren. Hij keek niet rond, nam de omgeving niet in zich op.

Hij staarde in het niets. Zat in zijn eigen hoofd. Hij was geen krijger, ook geen verkenners. Hij was introvert. Eigenlijk had hij geluk gehad dat hij 300.000 jaar beschaving van de moderne mens had overleefd. Een speling van het lot. Door de mazen van het net geglipt. Of misschien juist niet. Het onzichtbare kon evolutionair een voordeel opleveren, daar was hij het bewijs van. Door onzichtbaarheid konden de minder gefortuneerden toch hun genen doorgeven.

Ik ging zitten in de zetel tegenover hem. Ik keek hem aan. 'Julien, waarmee kan ik je helpen?' Ondertussen keek ik naar het infoblad dat hij had ingevuld en zag dat hij de reden van bezoek had opengelaten.

Karla zegt me om te komen.

Karla is je vrouw?

Ja.

Waarom zegt ze om te komen? En wilde je zelf komen?

Hij keek me aan alsof hij de eerste zelfrijdende auto had zien passeren en niet wist dat dit moment er zat aan te komen. Hij antwoordde niet direct.

Stond je er zelf achter om naar hier te komen?

Hij trok zijn schouders licht naar boven en keek verschrikt. Ze gingen hangen, net als de rest van zijn lichaam, zijn miemiek... Takken van een boom die opgebonden waren en waarvan de binddraad losschoot. Ze hernamen hun oorspronkelijke stand. Alles hing. Ik zag weinig weerstand. Alsof er geen geraamte in zijn lichaam zat en alles werd samengehouden door huid en kleren. 'Luce, blijf bij de les,' dacht ik bij mezelf. Hij keek even recht in mijn ogen. Het leek erop dat de zelfrijdende auto zijn richting uitreed en Julien niet zeker was dat deze zelfrijdende auto ook zelfremmend was. Ik deed nog een poging.

Waarom vindt je vrouw dat je met iemand moet praten?

Daar zag ik de eerste druppels. Gezien hij een bril droeg, konden ze niet veroorzaakt zijn door kunstlenzen. Beroering, dat was het. Huilen kan de tijd langer laten lijken, maar vult hem ook wel op.

Ze vindt dat...

Wat er toen werd gezegd, verstond ik niet. Hij mompelde, stiller dan fluisteren. Binnensmonds wordt wel eens gezegd, maar het leek alsof de lucht grotendeels in zijn longen bleef steken en uitgestorven was voor die zijn mond bereikte.

Je hebt het er duidelijk moeilijk mee. Geen probleem. Hier kan je alles zeggen...

Ik dacht erbij dat ik betaalde empathie aanbood. Vriendschap voor vijfenveertig minuten. Sommigen bieden liefde aan tegen vijftig euro voor vijftien minuten. Vaak wordt binnen die tijdspanne nog een seksuele prestatie verwacht, alleszins is ze inbegrepen. In mijn vijfenveertig minuten is dat niet het geval. Gelukkig maar.

Hij bleef me aankijken. Ik had de indruk dat hij me begreep. Een puppy die je recht in de ogen aankeek. Het was stil. Ik kon de auto's tellen die voorbijreden. Vier waren het. Ik zag twee dikke bosduiven ruzie maken in de boom. Een mus landde op dezelfde tak en trok zich van de ruziënde duiven niets aan. Niets mee te maken, leek ze te denken. Met de duiven ging het niet goed. Of toch met één ervan. Ze moest het onderspit delven. De overblijvende duif triomfeerde. Ze koerde, zette de veren breed. Wie is de duiver? Ik ben de duiver! De mus had er nog steeds niets mee te maken en negeerde de duif. Sterk van de mus! Het was trouwens een huismus, de passer domesticus.

Ik zie dat je op het infoblad ook niets ingevuld hebt bij 'reden van bezoek'. Is het zo moeilijk?

Hij bleef me bewegingloos aankijken, niet verpinkend. Recht in mijn ogen. Gelukkig dat hij nog steeds stilletjes moest huilen, anders zouden zijn ogen uitdrogen. Ik moest een geeuw onderdrukken en nam een slok koffie. Lekker koffie. Hij het verdriet, ik de troost. Zo was er evenwicht in deze wereld.

Vertel eens iets over jezelf: vrouw, kinderen, werk... We beginnen met feiten zodat ik zicht krijg op de situatie. De gevoelens komen later. Ik zie dat je in Oudenaarde woont.

Hij knikte zacht en leek uit een narcose te ontwaken. Geen verpleegkundige in wit pakje sloeg hem gade, maar ik. Even dacht ik aan dat beeld en zag ik mezelf in een wit verpleegkundig pak aan een ziekenhuisbed. Ik verdrong het. Het stond me niet.

Ja, we zijn achttien jaar samen, Karla en ik. We hebben twee kinderen. Britt is 17, Jonas 14. Ze doen het beiden goed op school. Jonas voetbalt. Britt is actief in de Chiro. Ze wil volgend jaar naar de universiteit. Ze is zeer bezorgd om anderen. Ze wil psychologie gaan studeren. Ze kan dat wel. Ze is er geschikt voor. Ze wil steeds mensen helpen en kan goed luisteren. Jonas zou naar de sportschool willen gaan. Hij is zeer sportief. We werken beiden bij FOD Financiën. Karla in Aalst, ik in Oudenaarde.

Hij praatte nu vlotter. Gaf de informatie alsof er een bandje werd afgespeeld. Hij vertelde nog niets over de reden van zijn bezoek maar de motor was gestart en draaide warm. Hij keek me aan alsof ik een leraar was en hij een leerling op het mondeling examen die met zijn blik vroeg of hij al de helft van de punten had verdiend. Of een vorm van bevestiging verwachtte, erop hoopte. We hadden nog een weg af te leggen. Hij was nog niet geslaagd.

En Karla vond dat je moest komen praten?

Hij knikte en bleef me recht in de ogen kijken.

Zou je zelf gekomen zijn?

Neen.

Vind je het zelf nodig om met mij of iemand anders te gaan praten?

Karla zegt van wel.

Maar jij? Wat vind jij?

Ik voelde bij mezelf een lichte irritatie ontstaan. Ik had eerder mossels op mijn bord met meer ruggengraat, Zeeuwse. Luce, beleefd blijven! Ik riep mezelf ter orde. Ik kreeg nu wel zin in mossels. Misschien moet ik er straks halen, het warenhuis is nog open als ik hier gedaan heb.

Ik zag zijn ogen weer nat worden. Ik dacht aan de processie van Echternach, vijf stappen vooruit, twee achteruit. Julien droeg een plaasteren beeld van Karla... Zij had een gelaatsuitdrukking die het midden hield tussen een zelfvoldaan lachje en een pijnlijke, wanhopige grijns. Waar dat midden lag, wist ik niet. Maar misschien zou alles nog duidelijk worden. Voorlopig kabbelde de eerste aflevering van een nieuwe serie verder zonder te weten of het wat wordt, maar de gedachte dat er spannendere series bestaan, was er al.

Stel dat Karla erbij zat en ik vroeg aan haar waarom ze het nodig vindt, wat zou zij dan zeggen?

Hij bleef me aankijken. Het bleef even stil. Alsof er een elektrische storing was, kortsluiting in de hersenen. Plots was er blijkbaar weer contact. Er kwam enig geluid uit.

Ze zou zeggen dat ik niet verbaal ben. Niets te zeggen heb.

Ik dacht: Allez, wat een verrassing, wat een inzicht heeft die vrouw... Draag haar maar rond in de processie, ze verdient het. Ik kende Karla niet, maar voelde reeds enig medelijden. Of was het waardering?

En vind jij dat je niet verbaal bent, niets te zeggen hebt?

Hij keek me aan. Uit de vochtige ogen liepen nu dikke druppels die via zijn wangen naar beneden dwarrelden. Condens op de ramen. Ik wist ook wel dat ik eigenlijk een belachelijke vraag had gesteld. Tegelijk was ik ook wel benieuwd naar zijn antwoord.

Omdat dat uitbleef, herformuleerde ik mijn vraag.

Wil dit zeggen dat je vindt dat ze gelijk heeft?

Hij antwoordde nog niet. Knipperde met de ogen. Zijn hoofd maakte een lichte knikbeweging. Ik beschouwde dit als een ja. Een koper op de veiling die discreet zijn bod bevestigt. Hij kocht begrip en medelijden. Ik zag hem als een gevangene die bevrijd moest worden. Het moeilijkste was dat hij zichzelf gevangenhiel.

Ben je bang haar te verliezen?

Hij bleef roerloos zitten, tranen rolden nu over zijn wangen. Ook nu weer maakte zijn hoofd een kleine knikbeweging alsof het autonoom werkt, los van zijn wil. Ik bereikte de pampersfase. Ik ging hem bevestiging geven, aanmoediging. Niet zelden is er een duidelijk gedragsverschil bij een baby nadat hij een verse pamber heeft aangekregen...

Ik denk dat je al geprobeerd hebt te veranderen, hè?

Bevestiging is het lokaas dat je in het water gooit om de vis naar je haak te lokken, amorce zoals de vissers het noemen.

Ze vindt dat ik geen initiatief neem.

En is dat zo?

Ik heb zondag ontbijt klaargemaakt.

Ik dacht ‘wauw’ maar zei dat uiteraard niet. In doen en zeggen bleef ik professioneel. Ik wilde Julien ook echt wel helpen, maar hij maakte het me niet gemakkelijk.

Zou het dát zijn dat ze bedoelt met initiatief nemen?

Ze was toch blij. Ik had koffie gemaakt en fruitsap op tafel gezet en diverse soorten beleg, confituur, choco, speculoos.

Ik dacht dat niet enkel zijn communicatie maar ook zijn culinaire fantasie precies niet onbegrensd waren. Een hotel met dit ontbijt krijgt weinig positieve recensies.

Was ze blij?

In mijn hoofd dacht ik ‘Echt? Denk je nu echt dat ze daarmee blij was?’

Ja, maar later weer niet meer...

Ik nipte aan mijn koffie, leunde achterover. Zijn antwoorden bevestigden mijn vermoeden dat het een zware klus zou worden, en ik vroeg:

Wat wil je eraan doen?

Ja!

De vraag was niet: wil je er iets aan doen? Ik ben er honderd procent van overtuigd dat je er iets aan wilt doen, maar wat zou je er kunnen aan doen?

Initiatief nemen, praten...

Ik voelde me een leerkracht lager onderwijs die een leerling met leerachterstand probeerde bij te werken tot ongenoegen van de andere leerlingen die zich intussen begonnen te vervelen met geroezemoes als gevolg. Neem het hen kwalijk.

Wil je dat? Je moet niet, hè? Je kan ook blijven wie je bent en zien waar het je naartoe leidt.

Die opmerking had hij niet verwacht. De zelfrijdende auto was er weer.

Ik denk aan een scheiding of overspel of lusteloosheid... Ik wil haar niet kwijt.

En je bent bang haar kwijt te geraken als je niet verandert?

Ik was blij dat hij zelfstandig tot inzicht kwam. Hij knikte terwijl hij me met betraande ogen bleef aankijken. Zijn blik vroeg: help me!

Ja.

Oké, dan moet je veranderen... Was je ooit anders? Ben je doorheen de jaren stiller, meer teruggetrokken geworden?

Neen. Ik was altijd zo.

Dan is zij veranderd. Weet je wat ze eerder in je zag?

Neen.

Ik wist het ook niet maar kon dat natuurlijk niet zeggen, dus gooide ik nog wat lokaas uit...

Ik denk rust en stabiliteit. Zou dat kunnen?

Ze kwam uit een moeilijke periode.

Waarschijnlijk stonden deze rust en stabiliteit toen helemaal bovenaan haar verlanglijstje. Maar eens ze deze heeft gevonden, wil ze andere dingen. Heb je enig idee wat?

Rust en stabiliteit?

Neen, dat hebben we net gehad. Eens bereikt, komen nieuwe noden of wensen. Kijk, mensen in oorlogsgebied, die willen overleven, veiligheid, eten... die denken bijvoorbeeld niet aan het feit of hun bloesje bij hun rok past. Maar als die primaire noden geen issue meer zijn, als het evident is dat je alle dagen eten hebt, een dak boven je hoofd, enzovoort, dan komen andere noden naar voren die eerder op de achtergrond bleven. Dan vraag je je af of je haar goed ligt, de snit oké is, of je hemd bij je broek past en of de schoenen er ook bij passen. Begrijp je?

Hij knikte maar ik was niet zeker dat hij helemaal mee was. Waarschijnlijk vroeg hij zich af waarom ik over de oorlog begon.

Ik kan het voor jou niet waarmaken, Julien. Maar als jij op verkenning wil om te kijken waar en hoe je aan deze nieuwe noden tegemoet kan komen, kan ik je helpen, steunen maar jij gaat het uiteindelijk wel moeten doen.

Hij keek me aan met de blik van een dankbare puppy die eindelijk het asiel mag verlaten maar toch nog twijfelt terwijl hij meegenomen wordt naar de auto... Zou hij écht mee mogen?

Hij wilde een nieuwe afspraak nog voor dezelfde week. Ik gaf er hem een voor de week erop. Ik bedacht me dat het een moeilijke zou worden, maar moeilijk is niet onmogelijk. De Tour de France is ook moeilijk en toch wordt hij elk jaar door velen gereden. En elk jaar sneller. Ik zag Julien voorbijfietsen in de gele trui, handen in de lucht en Karla wachtte hem op met de overwinningstuil. Goed gezien van haar want vaak geven de winnaars de ontvangen tuil aan hun vriendin. Ze krijgt hem dus terug. Bloemen in huis, steeds leuk.