

Therapie

Therapie

Marijke Dijkema

Schrijver: Marijke Dijkema
Coverontwerp: Marijke Dijkema
ISBN:
© Marijke Dijkema

1.

*Maar doodslaan deed hij niet want tussen droom en daad
staan wetten in de weg en praktische bezwaren.*

Willem Elsschot

“Dat ik iemand zo kan haten had ik nooit gedacht. Dat ik zo koud en harteloos over iemand kan denken. Mensen zeggen altijd over mij dat ik zo stabiel ben, zo in balans met mezelf. Ik kom over als een prettig en vriendelijk persoon. Maar blijkbaar heb ik twee gezichten. Blijkbaar ben ik er toe in staat tegenover mijn familie en vrienden als altijd stabiel en rustig over te komen. Maar zodra ik niet meer het toneelstuk hoef op te voeren dat anderen van mij verwachten maakt de woede zich weer van me meester. Blinde woede.” Ze sluit haar ogen. Haalt diep adem.

“En nu kan ik het dus niet meer. Ik ben zo moe. Zo lamgeslagen. Vernederd en gedesillusioneerd. Al weken probeer ik vol te houden. Te wachten tot het minder wordt. De woede en het haten en de kwaadheid. Maar het gebeurt niet. Het wordt niet minder. En nu is er dus nog maar een oplossing.” Ze opent haar ogen en kijkt me doordringend aan. Alsof ze wil horen dat ik het begrijp. Alsof ze erkenning wil. Ik zwijg en blijf haar rustig aankijken, niet bevestigend maar wel uitnodigend.

“De enige manier waarop ik zeker weet dat het stopt is dat ze verdwijnt. Helemaal. Nooit meer twijfels, nooit meer die verlammende onzekerheid. Nooit meer me af hoeven vragen of hij weer tegen me liegt of nu eindelijk eens de waarheid spreekt. Nooit meer die steken in mijn hart voelen als ik haar

tegenkom in de supermarkt of op straat. Die intense kwaadheid die als een kankergezwell woekert in mijn buik en maar blijft groeien. En ik ga het doen. Ze zal boeten voor wat ze mij heeft aangedaan. Dan zal ze mijn leven nooit meer zo kunnen verwoesten als ze nu gedaan heeft.”

Ik schrik van de vastberadenheid die ik opmerk. Geen trilling in haar stem. Geen traan, geen emotie lijkt er meer te zijn. Zelfs een soort opluchting, al is het nog maar de beslissing die genomen is en nog geen concrete daden. Haar gezicht is ontspannen, meer dan ik ooit heb gezien. Haar ogen staan helder. Haar vingers tikken niet nerveus op de stoelleuning zoals ik van haar gewend ben. Rustig en stil liggen haar handen plat op haar bovenbenen. Ik zou bijna denken dat ze het echt gaat doen. Ze is er in ieder geval toe in staat. Twijfel maakt zich van mij meester. Waar liggen mijn verantwoordelijkheden nu? Wiens belang moet ik nu dienen? En gaat ze het echt doen of zijn het maar woorden, gedachtespinsels? Ik laat mijn blik glijden over de boekenkast die over de hele hoogte en breedte van de grootste wand in mijn spreekkamer is opgebouwd. Alsof de studieboeken mij antwoord gaan geven. Maar ik kan van geen boek en geen docent meer hulp verwachten Ik ben nu op mezelf aangewezen. Op mijn eigen gevoel en verstand.

Terwijl ik naar haar luister overweeg ik wat wijsheid is. Als ik niets tegen haar plannen inbreng en ze gaat het echt doen zal ik het mezelf nooit kunnen vergeven. En daarnaast, ik heb al zoveel gezegd, haar al zoveel redelijkheid geprobeerd bij te brengen. Het lijkt steeds minder goed te landen. Ze is zo in de war. Ik ben bang dat als ik haar nu tegenspreek de vertrouwensband die ik met moeite opgebouwd heb doorbroken wordt. Dan verpest ik misschien alles wat ik tot nu toe met haar bereikt heb. Deze dilemma's spoken door

mijn hoofd en ik wordt er maar geen wijs uit. Geen enkele opties is de beste, het is sowieso kiezen uit twee kwaden.

“De wereld is werkelijk beter af zonder haar. Als ze door kan gaan zal ze niet alleen mijn leven verwoest hebben maar ook nog het leven van vele andere vrouwen kapot gaan maken. Ze is erop uit om trofeeën te verzamelen, mannen die haar achterna lopen en zich aan haar hechten. Mannen die verliefd op haar worden en in haar netten verstrikt raken. Ze wil vrouwen laten voelen dat ze ondergeschikt zijn, dat niemand zo goed en zo mooi en zo geweldig is als zij. Zij is degene die weet wat mannen willen en begrijpt hen als geen ander. Als zij niet meer haar vernielende plannen ten uitvoer kan brengen wordt er zoveel leed voorkomen. Ik kan niet meer kan leven met het feit dat zij leeft. Door alles wat ze mij aangedaan heeft verspeelde ze simpelweg het recht om te leven. Nu ligt eindelijk weer een keuze bij mij. Nu neem ik een beslissing.”

2.

Sterven doe je niet ineens maar af en toe een beetje. En alle beetjes die je stierf, 't is vreemd maar die vergeet je.

Toon Hermans

Zes maanden eerder.

Slapeloosheid, hartkloppingen, gejaagdheid. Ik laat mijn gedachten de vrije loop na het lezen van de overdrachtsbrief van de huisarts. Josefien de Jager, tweeëndertig jaar oud, geboren en getogen in de stad Groningen. Medische voorgeschiedenis blanco, behalve vorig jaar een miskraam, na een zwangerschap van tien weken. Acht jaar getrouwd, leerkracht op een basisschool, werkt vijf dagen in de week. En nu dus steeds meer klachten die wijzen op overmatige stress en psychisch uit balans zijn. De huisarts heeft lichamelijke oorzaken uitgesloten en haar nu doorverwezen naar mij. Ik ben algemeen maatschappelijk werkster en verbonden aan een grote huisartsenpraktijk. Na mijn studie heb ik me gespecialiseerd in burn-out klachten en het helpen herstellen daarvan. Zou deze Josefien ook onder die noemer te vatten zijn of is er iets anders aan de hand?

Het lijkt een dertien-in-een-dozijnverhaal. Een van de vele jonge mensen die mijn praktijk weten te vinden. Het komt steeds vaker voor dat jonge mensen die midden in het leven staan tegen barrières oplopen waardoor ze het gevoel krijgen dat ze het leven niet meer aan kunnen. Ik maak me daar ernstige zorgen om. Het lijkt wel alsof ze in hun opvoeding geen goede manieren hebben geleerd om met tegenslagen

om te gaan. Er wordt zoveel van ze verwacht in de veeleisende maatschappij van tegenwoordig. Als het even kan moet je voor je dertigste een flink lijstje hebben afgevinkt: leuke studie, veel vrienden, partner, kind, leuke baan, veel geld, wereldreis. Als er dan ook maar iets gebeurt dat deze toren van opgestapelde doelen en verwachtingen uit balans brengt stort het hele zaakje in elkaar. Dat kan van alles zijn. Een ziekte in de familie, problemen op het werk, moeilijkheden met de kinderen of helemaal geen kinderen kunnen krijgen, het 'is-dit-allesgevoel' in een relatie of het simpelweg te lang te hoge verwachtingen van jezelf hebben. Mijn eerste gevoel lijkt erop dat Josefien, deze nieuwe cliënt, wel in het bekende plaatje zal passen. Meestal heb ik een stuk of vier, vijf gesprekken nodig om mensen in te laten zien dat ze zo niet verder kunnen en ze aan de slag te zetten om hun eigen coping strategieën te ontdekken. Na nog een paar gesprekken heb ik ze geleerd dit te gebruiken in de dagelijkse praktijk van hun leven en kunnen we afscheid nemen. Ik zeg niet dat het altijd zo simpel is maar tot mijn grote tevredenheid lukt het me vaak om mensen binnen redelijk korte tijd weer los te kunnen laten. Hopelijk gaat het met Josefien ook zo. Ik zal afwachten waar ze mee komt.

Net als ik mijn laatste slok koffie neem wordt de deur geopend door de assistente van de huisartsenpraktijk waar mijn spreekkamer in gehuisvest is. "Mevrouw de Jager," kondigt ze aan. Ik knik bevestigend en ze verdwijnt weer. In de deuropening verschijnt een knappe jonge vrouw die met grote passen naar mij toe loopt. "Carmen Petersen," stel ik mezelf voor. Terwijl ik haar hand heel even vasthoud kijk ik haar even diep in haar mooie ogen, de ene blauw en de andere groen. Een van de zeven schoonheden. Het past bij haar hele uitstraling, ze is een typische knappe vrouw. Een vrouw voor wie mannen nog eens achterom kijken als ze passeert. Ze geeft me een stevige hand en kijkt mij helder aan.

Ze draagt nette kleding: een zwart, strak rokje, netjes tot vlak boven de knie, zwarte pumps met torenhoge hakken waar ik nu al duizelig van word en daarboven een legergroen colbert die haar slanke taille prachtig accentueert. Haar blonde, sluike haar valt sierlijk over haar schouders. Ze weet overduidelijk wat haar figuur goed doet en waarschijnlijk ook wat ze beter in de winkel kan laten hangen. Uit haar gezichtsuitdrukking kan ik niet veel opmaken. Ze komt zakelijk op mij over, misschien zelfs wat afstandelijk. Op zich oogt ze wel hartelijk maar ik krijg nu niet echt het idee dat ze veel behoefte heeft om met mij te praten. Mijn eerste beeld is al bepaald. Op basis van uiterlijk, mijn intuïtie en gevoel krijg ik meestal een goede eerste indruk van een nieuwe cliënt. Mijn intuïtie heeft mij nog niet vaak in de steek gelaten dus ik ga er dan ook blind op af. Ik krijg direct al het gevoel dat ik mijn best zal moeten doen om door de harde schil van haar opgebouwde bescherming heen te prikken. Ze komt immers niet voor niets bij mij, er moeten toch barstjes zijn ontstaan in haar zorgvuldig aangebracht vernis van schoonheid, controle en perfectie. Mijn professionele, maar ook persoonlijke nieuwsgierigheid is gewekt.

“Ga lekker zitten, maak het jezelf gemakkelijk.” Ik wijs naar de zithoek waar ik bij voorkeur mijn cliënten spreek en maak een grote mok thee voor mezelf en Josefien. Dan ga ik schuin tegenover haar zitten en introduceer mezelf. Ik merk vaak dat de meeste mensen zich sneller op hun gemak voelen als ik eerst wat persoonlijke dingen over mezelf vertel voordat zij hun verhaal beginnen. Ik vertel haar dat ik nu vier jaar verbonden ben aan deze huisartsenpraktijk in het mooie centrum van Groningen en het doel van mijn werk is om mensen te helpen zichzelf te kunnen helpen. Uiteindelijk moeten mensen altijd weer met zichzelf verder en kan ik niet voor altijd met ze meedenken. Ik vertel dat ik dat doe door mensen te laten vertellen over de dingen waar ze tegenaan

lopen en hun gedachten help ordenen. Ik help ze zoeken naar oplossingen en bied praktische hulp en handvatten die ze hierbij kunnen helpen.

Eenmaal op de beruchte sofa van de therapeut, waarmee ik de negatieve associatie graag probeer te vermijden, komt Josefiën steeds onrustiger over. Het laagje plamuur dat ze had uitgesmeerd over haar onzekere karakter begint langzaam maar zeker kleine barstjes te krijgen en af te brokkelen. De zakelijkheid die ze in de eerste instantie uitstraalde en haar gesloten houding verdwijnen langzaam maar zeker uit haar verschijning. Ze kijkt gejaagd, steeds schieten haar ogen heen en terug. Het ene moment kijkt ze me aan, het andere moment kijkt ze weg en lijkt ze meer interesse te hebben in mijn parketvloer en boekenkast. Maar focussen doet ze niet, ze neemt niets in zich op, ze kijkt alleen maar.

“Ik weet eigenlijk niet zo goed wat ik hier doe,” begint ze. “Ik slaap slecht en ging voor slaappillen naar de huisarts maar ik kreeg ze alleen maar mee als ik ook hier naartoe zou gaan.” Ze zwijgt en kijkt me aan alsof ze nu van mij verwacht dat ik haar gevoel bevestig dat het onzin is dat ze bij mij is en de oorzaak van haar slapeloosheid er niet toe doet als ze maar pillen krijgt. Maar ik zou natuurlijk mijn vak verloochenen als ik daarin mee zou gaan dus dat doe ik niet.

“Heb je zelf een idee waardoor het komt dat je slecht slaapt?” vraag ik. Ze haalt haar schouders op. “Je kan toch soms gewoon een periode hebben dat het wat minder lukt allemaal? Ik weet het ook niet precies.” Ze kijkt wat bedenkelijk en ik laat de stilte even voor wat het is. “Misschien is het ook wel wat veel allemaal...” twijfelt ze nu. Ze sluit haar ogen en neemt een diepe teug lucht. “Ik ben overdag aan het werk, ’s avonds heb ik eigenlijk altijd wel iets

en als ik uiteindelijk in bed ligt lijkt het alsof alles dan ineens op me af komt. Ik kan dan gewoon niet stoppen met denken. Alles raast dan door mijn hoofd, de boodschappen die gedaan moeten worden, dat ik weer ben vergeten mijn moeder te bellen. Of ik nou al een afspraak bij de kapper had gemaakt en hoe het toch zou zijn met die leerling in mijn klas die al drie weken thuis zit met de griep, of is er misschien meer aan de hand daar thuis? Zoveel onbeduidende maar ook belangrijke dingen en ik zit er maar mooi de hele nacht over te denken.” Ze vertrekt haar mond, alsof ze nu al vind dat ze teveel gezegd heeft. Ze was helemaal niet van plan geweest überhaupt iets te vertellen over wat er in haar omgaat. “Ik wil gewoon dat alles goed gaat, met mijn ouders, thuis, met vriendinnen en dat de kinderen op school gelukkig zijn. Ik draai die klas alleen dus ik heb geen collega om op terug te vallen. Ik denk dat ik gewoon wat druk ben op het moment. Het zal wel weer overgaan.”

“Is er een aanleiding waardoor je het gevoel hebt dat het allemaal wat teveel wordt, zoals je zegt? Is er recent iets gebeurd waardoor je het gevoel hebt dat je de controle aan het kwijtraken bent?” Ze schudt haar hoofd. “Ik zou het niet weten. Het gaat al tijden zoals het nu gaat. Maar ik heb best een leuk leven hoor,” voegt ze er haastig aan toe. “Daar ben ik ook druk mee. Mijn man, mijn zussen, vrienden. Ik sport twee keer in de week en ik ga vaak uit eten, naar de film met vriendinnen. Eigenlijk is ieder weekend ook wel gevuld met leuke dingen.”

“En je man?” vraag ik, me herinnerend wat er op het overdrachtsbriefje van de huisarts stond. “Kan je op hem terugvallen? Kan je met hem praten over de dingen die je bezighouden? Al is het alleen maar om je gedachten te ordenen, je verhaal kwijt te kunnen.” Ze grimast, een verbeten trek schuift ineens over haar gezicht. Het alarmeert

me. Alsof er ineens een donkere wolk voor de zon schuift, zoals een strakblauwe hemel in no time kan veranderen in een onweerswolk. Met verhoogde concentratie luister ik naar Josefien. Haar roodgelakte nagels plukken aan onzichtbare pluïsjes op de bank als ze verder praat. “Dennis is vooral bezig met zichzelf. Hij heeft het druk op zijn werk, hij heeft een verantwoordelijke baan bij een drukkerij. Een paar maanden geleden heeft hij een promotie gehad en sindsdien is hij gestrest en altijd met het werk bezig. En als hij klaar is met werken vind hij dat hij moet ontspannen en duikt hij weer met vrienden de kroeg in of hij gaat sporten. Nee, hij heeft de laatste tijd niet veel aandacht meer voor mij.”

Ik maak me zorgen over de plotselinge omslag in haar houding. Ze slaat haar armen over elkaar, gaat verzitten en kijkt alsof ik haar wat aan wil doen. Er verschijnen lijnen in haar gezicht die ik niet eerder zag en die haar een verbeterd trek geven. “Mag ik je wat vragen over Dennis?” probeer ik. Ze knikt onverschillig. “Hoe zou je hem omschrijven?” Verrast kijkt ze me aan. Had ze niet verwacht dat ik over haar relatie zou beginnen? Ik krijg een beetje het gevoel dat daar een pijnpunt zit. Misschien voelt ze zich zo alleen op de wereld dat de verantwoordelijkheid haar teveel wordt en ze geen rust in haar hoofd kan krijgen.

“Ik zou het eigenlijk niet weten,” begint ze twijfelend. “Hij is een allemansvriend, iedereen vind hem altijd aardig, hij kan werkelijk met iedereen praten, van zwerver tot bankdirecteur. Hij is vlot en sportief, hij mag graag met zijn vrienden stappen en is eigenlijk wel de gangmaker in de vriendengroep. Het is een harde werker, hij wordt ook erg gewaardeerd in het bedrijf waar hij werkt, hij heeft natuurlijk pas nog die promotie gekregen.” Aarzelend kijkt ze me aan, haar ogen vragen of dat is wat ik wilde horen. Maar dat is niet het geval. “Josefien, je vertelt me over Dennis maar nu weet ik

eigenlijk nog niets over hoe jij hem ziet. Hoor je wat je over hem zegt? Feiten en algemene weetjes. Maar wat betekent hij voor jou? Wat trekt je in hem aan? Wat doet hij met je?" Ik merk dat mijn vragen haar verwarren. Een verdrietige waas valt over haar gezicht. "Kun je me dat vertellen?" open ik de vraag nogmaals. Ze blijft stil, lijkt te denken, te wikken en wegen wat ze me wel en niet wil vertellen. Of niet? Ik probeer het anders. "Kun je je nog herinneren waarom je verliefd op hem werd?"

Ze herstelt zich nu mijn vraag wat concreter wordt. "Ja, eigenlijk door datgene wat ik nu niet meer leuk aan hem vind. Hij is dominant. Hij is degene die me uit vroeg, me voor het eerst zoende, me door het leven leidt. Hij heeft een duidelijke mening, eigenlijk over alles, en weet me makkelijk te overtuigen dat zijn mening de enige juiste is. Ik vond dat prima, ik hoefde niet veel na te denken en alleen maar te volgen. Hij verwende me met cadeaus en reisjes. Nu irriteer ik me daaraan. Hij luistert niet naar mijn verhalen, mijn mening, maar is alleen geïnteresseerd in zijn eigen leven. Hij geeft mij geen kans te doen wat ik graag wil maar weet het altijd voor elkaar te krijgen dat ik in zijn spoor blijf lopen. Ik kan het niet uitstaan dat ik me als een schaap gedraag en hem maar blijf volgen. En dat verwennen doet hij me ook allang niet meer. Soms voel ik me meer een huishoudster of een meubelstuk dan zijn vrouw."

Ze zucht en lijkt te accepteren dat ze nu toch haar hart aan het luchten is. "En het is natuurlijk veranderd in de loop van de jaren. Vroeger draaide zijn leven om mij, nam hij mij mee naar de film en uit eten en lagen we hele zaterdagen met wijn en toastjes in bed te praten over werkelijk alles. Nu kan ik me de laatste keer dat we echt gepraat hebben niet meer herinneren. Ik vond het zo fijn dat die populaire jongen mij het belangrijkste in zijn leven vond. Ik voelde me gevleid,