

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

info@boomamsterdam.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

DE PRAKTIJK

Saskia van
Deursen ¹

‘Is dit nou psychotherapie?’

JAN

‘Hoe is het nu, Jan?’, vraag ik mijn twaalfjarige patiënt die reeds enkele afspraken op onze polikliniek heeft gehad vanwege hevige woede-uitbarstingen. Zijn ouders vinden het belangrijk dat hij hier komt, maar volgens Jan zelf kan ik me beter bemoeien met zijn zus die anorexia nervosa heeft, en met zijn ouders.

‘Net als de vorige keer’, antwoordt hij en hij bedoelt de ruzies. Elke dag zijn er ruzies met zijn zus en tussen hem en zijn ouders en tussen zijn zus en zijn ouders. Het is allemaal even akelig. Toch is er verschil met een aantal maanden geleden. Toen gaf hij een 4 voor de sfeer thuis, nu is het een 7 à 8.

‘Jan, hoe is het je gelukt om van een 4 naar een 7 of soms 8 te komen?’

‘Ach, je wordt ouder en verstandiger, je neemt meer afstand van je zus, en je bent minder afhankelijk van elkaar.’

‘Dat zijn wijze woorden. Merk je dat afstand nemen en minder afhankelijk zijn van een ander ook in andere situaties wel eens helpt?’

‘Ja, met mijn vrienden, als zij vet irritant doen of bij mijn vader, die kan zo chagrijnig zijn.’

‘En helpt die wijsheid je misschien ook bij bijvoorbeeld de suikerziekte? Een half jaar geleden is suikerziekte bij jou vastgesteld en hoe lukt het je om er voor te zorgen dat die ziekte je leven niet verknalt?’

‘Nou gewoon, daar moet je verder niet over zeuren, dan moet je gewoon verder.’

‘Nou Jan, het is niet zomaar een griepje.’

‘Ja’, reageert Jan, ‘als een vriend in mijn klas ineens suikerziekte zou krijgen zou ik het ook wel erg voor hem vinden.’

‘Hoe lukt het jou met die suikerziekte om te gaan, op je conditie te letten en steeds medicijnen in te nemen?’

‘Nou...’, Jan krabbelt ondertussen allerlei tekeningen en woorden op een kladpapiertje voor hem op tafel, ‘nou... eh, nou gewoon flink zijn.’

¹ Saskia van Deursen is psychiater-systeemtherapeut, werkzaam bij De Bascule en Het Lorentzhuis.

‘Goh Jan’, reageer ik, ‘ik merk hoe je met afstand nemen iets kunt doen aan ruzies en hoe je met flinkheid met ziekte omgaat. Wat ben je eigenlijk ondertussen allemaal aan het opschrijven?’

Jan legt zijn pen neer, glimlacht verlegen en vertelt dat tijdens ons gesprek allerlei dichtregels in zijn hoofd opkomen en dat hij die snel opschrijft. Ik ben verrast, ook omdat ik zijn gedicht, dat overigens nog niet helemaal af is, mag lezen.

*Toen het begon was hij nog klein
Hij ziet het nog, op het perron, die trein
De pijn nog hoger dan hoe 't toen was
Hij staat daar in zijn eentje, met z'n tas,
Een koffer vol kleding en benodigdheden
Waar ging hij naartoe,
Naar welk land, naar welke steden?*

Ik ben een beetje sprakeloos over dit gedicht en ik stamel dat het bij mij oproept dat het een joods jongetje is die de trein naar de vernietigingskampen moet nemen. Dat ik het gedicht erg mooi vind. Ik vertel dat ik me realiseer dat het echt mijn interpretatie is, maar dat hij misschien iets anders bedoeld heeft.

‘Nee hoor, het klopt’, antwoordt hij enigszins afwezig terwijl hij razendsnel weer een aantal dichtregels op het papier zet.

Ik zeg dat ik hem nu leer kennen als niet alleen een wijze en flinke jongen, maar ook als een dichter. En dat het van moed getuigt zijn gedicht te laten lezen, omdat je je daarmee kwetsbaar durft op te stellen. Dan neem je immers het risico dat de ander misschien niet zo op je gedichten reageert als je verwacht of hoopt.

‘Ja ja...’, en met een zwaaiend gebaar van zijn hand lijkt hij mijn laatste woorden weg te willen waaien. Hij schuift een stukje papier voor mijn neus met daarop de laatste dichtregels, die ik moet voordragen.

*Wie ziet hij nog terug,
Welke vrienden, welke familieleden?*

*Aangekomen op 't graf van de levenden,
Werd de pijn pas groot
Hij zag de mensen,
Sommige half levend, sommige half dood.*

*Verblind door tranen vertelt hij het verhaal aan zijn kleinkind,
Waarop zij zegt: ‘Opa, weet je wel wat voor een naar sprookje ik dit vind?’*

Met dank aan de dichter, die toestemming gaf voor publicatie van het gedicht.

JANNEKE

Janneke was zestien jaar toen ik haar anderhalf jaar geleden voor het eerst sprak vanwege ernstige angstaanvallen. De reden was dat er zich voortdurend gedachten aan haar opdroegen dat zij haar vader zou gaan vermoorden.

‘Dat is toch krankzinnig, mijn vader is alles voor me’, herhaalde zij steeds maar weer. ‘Ik ben al sinds mijn tweede bij hem. Hij heeft mij bij zich in huis genomen omdat mijn moeder wegens psychische problemen niet voor me kon zorgen. En sindsdien voedt hij me in zijn eentje op en dat gaat heel goed. Ik ben bang dat ik net zo gek word als mijn moeder.’

Op zijn eigen verzoek spreek ik de volgende keer alleen met Jannekes vader. Ook hij vindt het eigenlijk prima gaan, zo samen met zijn dochter. Dat ze het samen al die jaren uitstekend hebben gered, ondanks vaak heel moeilijke omstandigheden. Hij blijkt al heel lang een ernstige nierziekte te hebben en in afwachting te zijn van een niertransplantatie waarvoor hij elk moment opgeroepen kan worden. Hij vertelt me dat zijn ex zich totaal geen raad wist met een jong kind.

‘Zij leed aan een psychose en met instemming van de kinderbescherming heb ik toen de opvoeding op me genomen. Ik maak me heel veel zorgen over hoe het met Janneke zal gaan als ik voor mijn transplantatie in het ziekenhuis lig.’

Tijdens de volgende afspraken maken we met zijn drieën vooral boodschappenlijstjes. Lijstjes voor als vader in het ziekenhuis ligt. Met praktische tips over van alles en nog wat, over wat vader denkt dat belangrijk is met het oog op zijn komende ziekenhuisopname en over wat te doen als het slecht mocht gaan en, erger nog, als hij zou overlijden. De lijstjes gaan over geldzaken en de weg naar school vanaf Jannekes logeeraadres. Over het proeffietsen van die route. Over een eigen bankrekening, de aanschaf van een mobiele telefoon, de busverbindingen naar het ziekenhuis. Over een notaris bezoeken. Waar Janneke eventueel zou komen te wonen. Wie eventueel voor haar zou kunnen zorgen... Na verloop van enkele weken zijn Jannekes angstaanvallen verdwenen. Er zijn geen afspraken meer nodig.

Een jaar later belt Janneke mij. ‘Mag ik weer eens een paar keer komen praten?’ Ik merk dat ik het fijn vind weer van haar te horen.

Onder de indruk als ik was van hun liefde voor elkaar en voor het leven, was ik deze dochter en vader nog lang niet vergeten.

‘Tuurlijk Janneke, maar hoe is het met je?’

‘M’n vader is overleden en ik woon nu bij pleegouders.’

Tijdens de ontmoetingen spreken we over een aantal heftige gebeurtenissen. Sinds de begrafenis van haar vader heeft, voor het eerst sinds jaren, haar moeder weer contact gezocht. Dat ontroert Janneke, maar verwacht haar ook. Zij breekt haar arm bij een bromfietsongeluk, maar herstelt wonderbaarlijk snel. Zij wordt verliefd op Mike, hij is haar steun en toeverlaat. Hij komt mee bij een volgende afspraak. Ik toon mijn waardering voor hun relatie en zijn steun aan Janneke. De kracht en zuiverheid van deze vriendschap is een licht in Jannekes donkere wereld. Janneke is slim en houdt ervan samen te denken en te praten. Zo houdt zij zich bij alle angstige onzekerheid op de been.

Net als twee jaar geleden is Janneke bezorgd een psychiatrische patiënt te zijn.

‘Soms heb ik tijdens het eten het gevoel alsof ik stik. Ik merk dan ineens hoe erg ik mijn vader mis en dan wil ik eigenlijk het liefst naar de mensen van wie ik houd, mijn oma of Mike. Moet ik geen medicijnen voor paniekaanvallen?’

‘Nee hoor’, antwoord ik, ‘het zijn heftige maar normale reacties op heel schokkende gebeurtenissen. Het zal minder worden. ‘t Is goed geborgenheid en veiligheid te zoeken, doe dat vooral.’

Janneke gaat weer naar school, is veel op stap met haar vrienden en krijgt een baantje. ‘Volgens mij hoeft ik niet zo vaak meer te komen’, zegt zij bij de laatste afspraak. Zij belooft me na een maand te laten weten hoe het gaat.

Als zij na een week of vier inderdaad belt, vraagt zij: ‘Is dit nou eigenlijk psychotherapie? Mijn voogd zegt dat het psychotherapie is wat jij doet, maar mijn vrienden zeggen juist dat dat niet zo is. En ben je nou eigenlijk psychiater?’

‘Dat is een heel goede maar ook moeilijke vraag, Janneke’, zeg ik. ‘Ik ben psychiater en ben er in getraind sommige ziektes te herkennen door naar mensen te luisteren. Naar jou bijvoorbeeld en naar al die belangrijke dingen die je zegt. En tegelijkertijd luister ik ook naar mijzelf, naar de verhalen die door jou in mij ontstaan. En dan kies ik uit alle verhalen zorgvuldig datgene waarvan ik denk dat het jou sterk kan maken en jouw ontwikkeling stimuleert. Zo leerde ik je kennen als een meisje met sterke en wijze kanten. Je bent door wat je meemaakt sneller volwassen dan anderen. Dat je gedachten had je vader te vermoorden was zo verwarrend en angstig voor je, dat je houvast zoekt bij psychiatrische diagnoses. Nog steeds wel. Dat is

heel logisch, zo denken de meeste mensen als zij bij een dokter komen. Maar jouw levensomstandigheden maken dat wij die zorgen in een ander, jou sterk makend, verhaal konden plaatsen en begrijpen. Kon je met je gedachten maar zelf invloed uitoefenen op de onzekere toekomst met je vader. Niets is zwaarder dan een naderend onheil machteloos tegemoet zien, Janneke. Weet je dat Zuid-Franse boeren soms zelf hun land maar in brand steken in plaats van machteloos af te wachten hoe de aanhoudend droge mistralwind hun land in vlammen zal doen opgaan? Zo hebben we gepraat en verving jij die akelige moordgedachten eigenlijk automatisch door andere gedachten, en ging je je voorbereiden op het ergste wat zou kunnen gebeuren. Dat is wel heel moeilijk, maar een veel betere manier van omgaan met de machteloosheid van een eventueel naderende dood van je vader. Ik noem dat echt wel psychotherapie, maar eigenlijk doet de naam er niet zo veel toe. Je mag het ook gewoon gesprekken of samenwerking of vergaderen noemen.'

'Oké', zegt Janneke weifelend. En plotseling: 'Ik ga je over een paar weken weer bellen, hoor.'

'Prima Janneke, het ga je goed', zeg ik.