

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 (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

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

info@bua.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

Verbonden blijven – De duurzame liefdesrelatie

ken waarin zowel de veerkracht van elke dag wordt beschreven als de veerkracht die nodig is nadat een ernstig trauma de verbondenheid heeft aangetast.

Veel voorbeelden komen uit zijn langdurige praktijk. Daarbij beschrijft hij niet zozeer hoe hij therapie met een koppel heeft bedreven maar veeleer hoe de paren in de spreekkamer tot gesprek zijn gekomen, waardoor ze elkaar weer konden begrijpen en respecteren. Om vervolgens te gaan ontdekken op welke wijze ze weer samen verder kunnen gaan.

Het is een handzaam en vlot leesbaar boek, helder geschreven, zonder enig vakjargon of theoretische uiteenzettingen waarvoor je een opleiding moet hebben gehad. Voor wie is dit mooie boek nu

De zwarte hond

Tijn Sillevs (2023). Palmslag. 131 pp., € 20,95
ISBN 9789493343030

Linne De Loof

Opgroeiend bij een moeder die erg bang is van honden, raakte ik zelf ook besmet met die angst. Dat ik enkele jaren geleden uit het niets gebeten werd door een Duitse Scheper hielp niet die angst te temmen. De littekens herinneren me steeds aan het dreigende gevaar. Als ik nu op straat loop en een zwarte hond zie, gaat mijn hartslag ogenblikkelijk de hoogte in en doe ik gelijk wat om contact met het dier in kwestie te vermijden. Al doen vriendelijke baasjes vaak moeite me te overtuigen van het feit dat 'het echt wel een lieverd is', mijn hele lichaam trekt me op z'n minst naar de overkant van de straat.

De moeder uit dit boek kent ook die verhoging van de hartslag bij het zien van een zwarte hond. De neiging om contact te

geschreven? Voor relatietherapeuten kan het nuttig zijn nog eens stil te staan bij het thema van duurzaamheid in partnerrelaties. En therapeuten kunnen dit boek aanbevelen aan hun cliënten: 'Lees dit eens en praat er samen over wat jullie is opgevalen.'

Maar gezien de spiegelreacties die het bij iedere partnertherapeut zal oproepen van 'hoe zit dat bij mij en ons?', is het tegelijk voor ieder paar nuttig om dit boek te lezen, om vervolgens te reflecteren op de eigen leefsituatie.

Jan Meerdinkveldboom is jeugdpsychiater-systeemtherapeut, niet praktiserend.
E-mail: jan@mdvb.demon.nl

vermijden beschrijft ze helder. Ze is nochtans gek op honden en heeft er zelfs eentje in huis. Haar angst betreft de zwarte hond die haar zoon ongewild een lange periode vergezelde en gijzelde. Heel wat mensen kennen de metafoer wellicht uit het filmpje van Matthew Johnstone: 'I had a black dog and his name was depression.' Soms zit de zwarte ongenode gast heel klein in de schaduw, soms als een reus op je schoot. Hij zit als een filter voor je ogen, blokkeert je zicht op anderen, verhindert je toegang tot plezier in de dingen die je graag deed, enzovoort. Het filmpje is een krachtige vorm van externaliseren om naar de moeilijk te doorgronden thematiek van depressie te kijken. Het is ook een warme oproep om er vooral niet alleen mee te blijven.

Dat is eveneens de verdienste van dit boek. Het werkt de metafoer en boodschap uit het filmpje verder uit. Dit keer vanuit het perspectief van een ouder. Sillevs, die zelf maatschappelijk werker is van opleiding, beschrijft in deze eerste roman haar persoonlijke ervaringen met de zwarte

De zwarte hond

hond die het leven van haar zoon binnenwandelde en daarmee ook het hare, dat van haar partner en haar andere zoon. Het is een bijzonder eerlijk boek waarin de auteur niet schuwt om naar het eigen onvermogen te kijken en dat zichtbaar te maken voor de lezer. Het vraagt moed om pagina's te vullen met het onbehaaglijke gevoel dat de depressie van je kind oproept bij jou als ouder. Of om de onmacht die het teweegbrengt zo tastbaar neer te zetten.

Je krijgt als lezer een portret van een gezinssysteem in crisis. Nu hun zonen Thijs en Lars het huis uitgaan, stappen Noor en haar man een nieuwe levensfase in. Ze willen als liefhebbers van water aan een lange bootreis beginnen. Net op dat moment komt de depressie hun plannen en de vertrouwde manier van omgaan met elkaar in de war schoppen. Geen enkel gezin heeft een script om met het verdwijnen van levenslust bij een van de gezinsleden om te gaan. Dat is hier niet anders. Deze zwarte hond lijkt zo vreemd, zo overdonderend. Noor weet niet hoe ze met hem om moet gaan, hoe je oudert over een zoon die verstopt zit achter een donker gordijn. Depressie draagt veel verlies in zich en net daartoe weet Noor zich niet te verhouden. Haar zoon zoals ze die kende is ver weg en doen wat ze deden lijkt niet meer te werken. Dat creëert bij haar een enorm verlamme en verstommende onmacht. Een mama die vanuit de verte kijkt en lijdt, maar zo aarzelt om iets verkeerd te doen dat ze nog amper iets doet.

De manier waarop Sillevius via het personage van Noor schrijft over haar ontmoetingen met de zwarte hond, is congruent met de manier waarop zij dit wellicht als ouder heeft ervaren. Haar taal brengt vrij feitelijke beschrijvingen. Dat vergroot het gevoel van observator te zijn en illustreert wellicht hoe ze zich bijna toeschouwer voelde in het komen en gaan van de zwarte

hond. Als lezer kreeg ik het gevoel dat de depressie een onverwachte en plotse bezoeker is, die bijna losstaat van deze mensen. Ze valt uit de lucht op hun hoofd en het is moeilijk te vatten waar ze vandaan komt. De opbouw van de depressie wordt bijvoorbeeld niet beschreven. Het gezin heeft hier alleszins geen gedeeld narratief over. Sillevius illustreert op een schrijnende manier hoe elke hoop op een ontmoeting uitmondt in een mismoeting. De interacties die de auteur uitschrijft zijn telkens ongemakkelijk en leeg. Zoveel woorden als er zijn in de water- en boottaal en dus voor de reis die dit koppel maakt, zo weinig woorden zijn er voor de depressie en hoe deze relationeel verankerd is.

Het boek beschrijft hoe de samenhang van dit gezin en de relaties afbrokkelen en uithollen, naarmate ze geen gemeenschappelijke taal vinden om de zwarte hond te laten bestaan. Iedereen wacht op de Oplossing en heeft geen idee meer hoe ze als relationele wezens van betekenis kunnen zijn. Dat raakte me enorm tijdens het lezen. Ik vergeet het soms als professional die zo gewend is om te werken met relaties als hefboom voor verandering. De persoon die gegijzeld raakt door een depressie is zijn gevoel van invloed kwijt, maar ook de mensen rondom raken hierdoor bevangen. Het lijkt alsof ze buitenstaanders zijn die enkel kunnen toekijken of wegstijgen. Wat opnieuw voedsel is voor het ongreepbare depressiemonster dat blijkbaar teert op relaties. Thijs (in het boek de zoon die getroffen wordt door de depressie) krijgt namelijk alleen maar meer het gevoel dat hij en zijn lijden niet bestaan, enkel een last zijn waar iedereen liefst ver weg van blijft. Het maakt dat de zwarte hond in het ijle leeft en in dat niemandsland tiert depressie welig.

Sillevius kiest er bewust voor om het perspectief van een moeder weer te geven.

De zwarte hond

Zijdelings raakt ze het worstelen van de partner en de andere zoon aan, maar we krijgen hen slechts beperkt te zien. Ook de beleving van Thijs wordt maar vanuit de verte aangeraakt. Aanvankelijk vond ik dat als lezer nogal bevreemdend en frustrerend. Ik wilde zo graag voeling krijgen met de binnenwereld van Thijs. Tegelijk weerspiegelt die keuze opnieuw veel van het effect van de depressie op dit systeem en deze ouder. Ze kunnen elkaar niet meer echt zien of voelen. Ook dat doet een depressie: ze slaat een kloof tussen jezelf en de anderen. Net daar zit en groeit het lijden.

‘Lente. Het was licht in een andere wereld, niet in de mijne’ (p. 102). Ergens in het midden van het boek begint Sillevi stukjes tekst toe te voegen uit de blog die haar zoon schreef toen hij herstellende was van zijn depressie. Vanaf dat moment beginnen we contact te maken met zijn lijden. Het zijn heel krachtige, talig prachtige omschrijvingen van de binnenkant van de zwarte hond. Over het stilstaan van de tijd bijvoorbeeld en hoe die moordend werkt. Over de allesverslindende eenzaamheid en het schrijnende, complexe en geheime verlangen naar de dood. Met deze stukjes tekst verschijnt er iets nieuw in het boek én in dit gezin. Met de nodige hulp van buitenaf komt er namelijk parallel

stilaan wat taal voor de impact van de depressie op de interacties en de binnenwereld van elk van hen. Met die taal komt er ook beweging in de relaties. Eindelijk wat ruimte voor connectie – iets wat elk gezinlid weer wat doet ademen, en wat de zwarte hond vanzelf doet krimpen tot een grootte die het haalbaar maakt om ernaast te leven.

De zwarte hond is een zinvolle illustratie van de impact van depressie op een gezin (en zeker op een ouder) en daarmee waardevol om bijvoorbeeld mee te geven aan gezinsleden die hiermee worstelen. Het kan lezers die dit aan den lijve ondervinden een gevoel van (h)erkenning geven en daarmee het gevoel niet alleen te zijn. Net dat laatste is zo cruciaal wanneer de donkere splijtzwam zich in een systeem geworteld heeft. Het is bijzonder dat Sillevi, die zoveel verbinding miste in deze harde strijd, voor heel wat mensen net het cadeau van connectie aanreikt met het boek dat ze geschreven heeft.

Linne De Loof is klinisch psycholoog, contextueel systeemtherapeut en EFT-therapeut. Ze heeft een eigen praktijk voor relatie- en gezinstherapie en werkt als opleider en leertherapeut bij *Leren over Leven* en bij EFT Belgium. E-mail: linne_dl@yahoo.com