

Gun jezelf een mooie strik

Akke is een slimme dame. En toch lukt het haar maar niet om haar patroon 'te kraken', zoals dat met alle andere uitdagingen in haar leven wel lukt. Het eet haar op vanbinnen, het frustreert haar. Ze heeft er in de afgelopen jaren meerdere therapeuten voor bezocht. Elke keer krabbelde ze een beetje op, om na een poosje helaas toch weer weg te zakken.

Na een aantal sessies in de stijgende lijn komt Akke wat beteuterd binnen. Als je niet goed zou kijken, zou je het missen. Het is minuscuul verschil. En toch. Ze zit er wat sipjes bij, beetje in elkaar gedoken, schouders wat naar voren hangend. Terneergeslagen, en langzaam maar zeker ook een beetje radeloos. Hoe kan dat nou? Wat moet ze, vijf therapieën later, nog bedenken om zich beter te voelen?!

We rapen de moed van Akke bijeen, gaan er goed voor zitten en duiken nogmaals grondig in het patroon. Dat luidt als volgt: in de dagen na onze sessies krabbelt Akke op, voelt zich optimistischer en vrolijker, onderneemt meer. Wanneer onze volgende afspraak een aantal weken later aan de horizon verschijnt, zakt haar stemming wat in, gaat ze nadenken over wat er allemaal niet goed gaat en gaat ze daarop letten.

Zoals de grote geel-blauwe meubelgigant ons al eens vertelde: alles wat je aandacht geeft, groeit. En Akke geeft de ellende water en pokon. „Het lijkt me zwaar, de nadruk op nare dingen in het leven”, zeg ik. Akke kijkt me verbaasd aan: „Ik dacht dat dat van mij verwacht werd in therapie? Dat ik deel wat er níét goed gaat?”

„Tuurlijk, ten dele is dat zo”, zeg ik. „En dan komt er idealiter een punt waarop je merkt dat het beter gaat, en ga je vanuit daar verder bouwen naar een moment waarop je weer zelfstandig verder kunt.” Dat punt vindt Akke maar eng, blijkt als we er wat verder op inzoomen. Want wat als dan blijkt dat ze het niet vol kan houden? Ze weer helemaal instort en van voor af aan moet beginnen? Dan maar liever de hele tijd een klein beetje ellende, lijkt haar onderbewustzijn haar te vertellen.

We gaan op zoek naar een metafoor die haar kan helpen, haar het gevoel gaat geven dat haar beide voeten stevig op de grond staan op het moment dat er in de toekomst weer eens donkere wolken verschijnen.

We komen uit op een grote strik. Je weet wel, zo'n glimmende, brede, rode strik die je om een mooi cadeau heen kunt knopen. In Akkes geval om het cadeau van zelfstandigheid.

Froukje Jackson en Irma van Steijn zijn beiden GZ-psycholoog bij Maarsingh & van Steijn. Froukje in Groningen en Irma in Leeuwarden. Zij schrijven om en om een wekelijkse geanonimiseerde column over wat zij meemaken in o.a. de spreekkamer. Mail: f.jackson@maarsinghenvansteijn.nl of i.vansteijn@maarsinghenvansteijn.nl

