

Tinder voor een beste vriend

Bij ons op het secretariaat kun je in een hoekje lekker tegen de verwarming aanleunnen, terwijl je de straat overziet. Ik sta er vaak als mijn afspraak verlaat is. Vandaag wacht ik op Manon. Terwijl ik naar buiten staar, verwarmt het koffiekopje mijn handen.

De mooie, oude, hoge bomen op het Zuiderpark in Groningen zijn kaal. De wat droevige aanblik wordt gecompenseerd door de weerspiegeling van de kerstverlichting in de ruiten. Als kleine lichtpuntjes in deze donkere decembermaand. Kerst is binnen handbereik. Ik begin uit te kijken naar knusse gezelligheid bij de kachel, diners met de familie en qualitytime met het gezin.

Manon keek hier vroeger ook naar uit. Zij en haar vriend Pascal startten de kerstvakantie traditiegetrouw met hun gourmetstel en Robert ten Brinks *All You Need Is Love* op de achtergrond. Ze moesten lachen om hun kneuterigheid, maar genoten er intussen ontzettend van. Naast geliefden, waren zij al jaren elkaars beste vriend.

Vorig jaar in maart werd Pascal ziek. Er werd gedacht aan long covid, maar hij niet goed van herstelde, maar na vele onderzoeken werd hun ergste nachtmerrie werkelijkheid: het bleek een zeldzame vorm van kanker te zijn. Doktoren schatten in dat Pascal een half jaar te leven zou hebben. Een maand later was hij er al niet meer. Manon achterlatend.

Tijdens de eerste schok trok de wereld in vertraagd tempo aan haar voorbij. Ze kon niet bevatten wat er gebeurd was. Haar werk bracht structuur aan in de dagen. Ze krab-

belde langzaam op en begon de nieuwe realiteit onder ogen te zien en de pijn van het verlies te ervaren.

Tijdens de behandeling duiden we dit als de eerste twee van vier rouwtaken (volgens Manu Keirse). De volgende twee: 'aanpassen aan een leven zonder Pascal', en: 'opnieuw leren genieten, terwijl je de herinnering bewaart', vond Manon moeilijker. Het beloop van de rouw bleek heel grillig. In de supermarkt kon ze in huilen uitbarsten, terwijl ze op de verjaardag van Pascal geen traan liet. Ze vond feestdagen zwaar. Die stonden eerder altijd in het teken van samenzijn en verbondenheid en confronteerden haar nu extra met het gemis van Pascal.

Na verloop van tijd merkte Manon dat de intensiteit van de emoties er nog was, maar de duur ervan korter werd. Ze stond zichzelf toe te genieten, voelde ruimte om de liefde weer op te zoeken en meldde zich aan op een datingsite. Ze trof er leuke mannen. „Alleen“, vertelt ze nu, terwijl ze het brok in haar keel probeert weg te slikken, „deze sites zijn bedoeld om romantische relaties aan te gaan. Er is geen Tinder voor een nieuwe beste vriend.“

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. f.jackson@maarsinghenvansteijn.nl of i.vansteijn@maarsinghenvansteijn.nl.

