

Tussen de slootkant en het prikkeldraad

Vorig jaar kocht ik een gravelfiets. Ik wist toen nog niet dat ik er naast de gratis bidon, ook avontuur en vrijheid bij zou krijgen. Sindsdien gaan wij veel op pad, mijn fiets en ik. Laatst fietste ik langs de waterkant. Aan de ene kant het prikkeldraad van een boer, aan de andere kant een diepe sloot. Mijn schoenen in de klikpedalen.

Ik hobbelde door een kuil en vroeg me af wat er zou gebeuren als ik zou vallen. Of ik voorkeur had welke kant dan op (lichte voorkeur voor de sloot, realiseerde ik mij vrij snel). Mijn gedachten maakten me krampachtig en een beetje angstig. Ik pakte het stuur wat strakker vast. Niet per se helpend, als souplesse je vriend is op dit soort paadjes.

John moet lachen als ik hem dit verhaal vertel. Inmiddels wel. „Dit gaat zeker weer over die gedachten?“, vraagt hij. Lachen lukte niet toen hij zich aanmeldde. Hij had lang uitgekeken naar de geboorte van zijn eerste zoontje, Fabian. En toen het eenmaal zo ver was, voelde hij aanvankelijk niets.

Waar hij verwacht had overspoeld te worden door emoties, was het stil. Daarna kwamen de gedachten. ‘Misschien trek ik zijn armpje wel uit de kom, als ik een rompertje aantrek’ en ‘Straks laat ik hem van de trap vallen, als we naar beneden lopen’. Opdringerige gedachten, niet op waarheid berust, maar met geen mogelijkheid uit zijn hoofd te krijgen. Net als de befaamde roze olifant. Die plopt vast op, als ik je vraag er niet aan te denken.

John begon de verzorging van Fabian uit voorzorg aan zijn vriendin Carla over te laten. Dan kon er ook niks gebeuren. Carla drukte hem op het hart dat zij alle vertrouwen in hem had, dat het slechts gedachten waren, niet de werkelijkheid. Maar John durfde het niet aan. Het risico dat er iets met Fabian zou gebeuren leek hem te groot en hij schaamde zich voor zijn gedrag. Klem tussen prikkeldraad en slootkant.

In de behandeling leerde John dat iedereen dit soort gedachten heeft. Juist over mensen of dingen die belangrijk voor je zijn. Hij leerde de gedachten van een afstandje onderzoeken. Er minder aandacht aan te besteden. Ze te zien als een wat krampachtige uiting van goed vaderschap. Tegelijkertijd nam hij de zorg voor Fabian weer op zich. Door deze combinatie groeide zijn zelfvertrouwen en viel er een last van zijn schouders. De gedachten zijn er nog wel, maar hij bekijkt ze nu anders. Hij verheugt zich, met een lijf vol emoties en een grijs van oor tot oor op zondag. Want dan viert hij zijn eerste Vaderdag.



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.