

Op zoek naar de dichte gaatjespan

In mijn studietijd had ik een bijbaantje bij een banketbakker. Het praktische werk vormde een welkome afwisseling op het doorspitten van dikke boeken. Bovendien was het er gezellig. Nieuwe bakkersknechten kregen als vuurdoop de missie: „Haal de dichte gaatjespan bij de burens.“ Zij gingen vol goede moed op pad, en kwamen, soms teleurgesteld, soms met de realisatie dat ze voor de gek waren gehouden, weer terug.

Henk is al een poosje op zoek naar zijn eigen variant van ‘de dichte gaatjespan’. In zijn geval: het einde van zijn behandeling. Het spectaculaire slotstuk van onze sessies. Het moment waarop hij voor 100 procent zeker weet dat we klaar zijn, en hij ‘gezezen’ zal zijn. Net als mijn collega’s vroeger, is Henk op zoek naar iets wat niet bestaat.

Want behandeling is een afspiegeling van het leven. Ook daar heb je nooit álles besproken, geanalyseerd of doorleefd. Er blijven altijd losse eindjes. En laat Henk nou net moeite hebben met losse eindjes. Hij staat, na een leven werken in de bouw, al jaren op het punt met pensioen te gaan en krijgt zichzelf maar niet zo ver om het werk over te dragen. Elke keer wordt zijn contract met een half jaar verlengd, stapt hij toch weer in een werkgroepje, of gaat nieuwe collega’s inwerken. Ondertussen neemt zijn energie af en merkt hij dat hij vermoeid raakt. Hij voelt zich futloos, somber, slaapt slecht. Op vrije dagen blijft hij graag lang in bed liggen, en zijn vrouw Willemien maakt zich zorgen om hem. De behandeling verliep voorspoedig: Henk voelde zijn stemming opklaren, begon

weer met gitaarspelen, ging bridgen met een oud-collega. Toen we zijn behandeldoelen evalueerden, kwamen er nieuwe onderwerpen op tafel: hij was vroeger gepest op school, zou dat niet te maken kunnen hebben met zijn huidige klachten? Of de onenigheid die hij een poosje had met buurman. Ook erg vervelend en drukkend op zijn stemming. Ik bewoog wat mee, markeerde in mijn hoofd het parallelproces met het werk en besloot vandaag mild en met compassie mijn bevindingen te delen.

„Lastig hè Henk. Loslaten?“, vraag ik hem zachtjes. Traanen springen in zijn ogen. „Pfff ja“, zegt hij. „Ik wéét wel dat de therapie klaar is. Dat ik mijn werkzame leven mag afsluiten. Maar het voelt als een sprong in het diepe. Ik hoop telkens dat ik op een ochtend wakker wordt, en het niet meer eng zal zijn. Dat moment komt maar niet... Dus misschien gaat het erom dat ik, met die angst onder de arm, ervoor kies de sprong te wagen. Sommige zoektochten eindigen niet met vinden, maar met durven stoppen met zoeken...“



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. E-mail: f.jackson@maarsinghenvansteijn.nl of i.vansteijn@maarsinghenvansteijn.nl.