

Dingen die we onszelf vertellen

Yannick heeft een hechte vriendengroep. De meesten daarvan zijn in de afgelopen jaren aan het werk gegaan. Sommigen leggen nog de laatste loodjes aan hun scriptie. Vroeger aten ze vaak samen voordat ze op stap gingen. Nu eten ze samen om daarna films te kijken of naar de sportschool te gaan. Het leven is aan verandering onderhevig.

Wanneer iemand met zichzelf of anderen in de knoop ligt, bellen ze Yannick. Hij brengt een open houding en een luisterend oor. Wordt gezien als een prettige man om mee te praten. Zijn vrienden zijn hem hier dankbaar voor. Slaan hem op de schouder: „Dank je wel, maat”, of geven hem een knuffel, en gaan opgelucht verder met hun leven. Yannick vindt het fijn dat hij hen kan helpen.

Het komt niet in hem op om zélf ook dingen te delen. Hij zit al tijden niet zo lekker in zijn vel, maar niemand weet ervan. ‘Onblij’ is het woord dat hij gebruikt om zijn gevoel te verwoorden. Niet superongelukkig, ook niet heel tevreden of blij. Onblij dus. Een vijfje of een zesje op een schaal tot tien.

In de puberteit blowde hij vaak om zichzelf even te verlossen van dit gevoel. Na jaren zonder wiet, is hij in januari weer begonnen. Het schenkt hem een pauzeknop in zijn leven. Eventjes geen verplichtingen, nergens over na hoeven denken. Ongemerkt is hij langzaam ook dieper in de somberheid gegleden. Zijn werk lijdt eronder, hij schuift deadlines op, wimpelt vragen hoe het met hem gaat weg en zegt het beloofde stuk morgen in te leveren. En dan nu echt...

Tijdens de behandeling vertelt Yannick dat hij zijn vrienden liever niet belast met zijn zorgen. Ze hebben het druk, iemand heeft een zieke vader, een ander kampt met geldproblemen. „Zij kunnen mijn moeilijkheden er niet bij hebben”, zegt hij stellig, alsof er geen andere mogelijkheid bestaat.

„Hoe weet jij dit zo zeker?”, vraag ik hem vriendelijk. De vastberadenheid brokkelt af. Ik zie de radertjes in zijn hoofd draaien. „Ehm.. tja, dat weet ik eigenlijk niet zeker. Dat vul ik denk ik voor hen in...”, stamelt hij.

„Soms vertellen we onszelf zulke dingen omdat we denken dat ze ons beschermen”, zeg ik. „We willen voorkomen dat we gekwetst of teleurgesteld worden. Maar die overtuiging – dat jij je vrienden tot last zou zijn, houdt je juist tegen om het contact te zoeken waar je naar verlangt. Die gedachte staat tussen jou en hen in.”

Yannick knikt. „Zo had ik het nooit bekeken”, zegt hij, op zijn beurt opgelucht. „Ik ga straks gelijk mijn vriend Frank bellen.”



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.