

Misschien moet je eens met iemand praten?



Lori Gottlieb

# Misschien moet je eens met iemand praten?

Een psychotherapeut zoekt antwoorden,  
voor patiënten én zichzelf

Vertaald door Rob van Moppes  
en Susan Ridder



Uitgeverij De Arbeiderspers  
Amsterdam · Antwerpen

Copyright © 2019 Lori Gottlieb  
*This book is published by special arrangement with  
Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company*  
Copyright essay *Welcome to Holland* © 1987 Emily Perl Kingsley  
Copyright Nederlandse vertaling © 2019  
Rob van Moppes en Susan Ridder/  
bv Uitgeverij De Arbeiderspers, Amsterdam  
Oorspronkelijke titel: *Maybe You Should Talk to Someone*  
Oorspronkelijke uitgave: Houghton Mifflin Harcourt  
Publishing Company, Boston

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van bv Uitgeverij De Arbeiderspers, Weteringschans 259, 1017 xJ Amsterdam.

Omslagontwerp: Marieke Oele, naar ontwerp van Chrissy Kurpeski  
Omslagillustratie: hatman12/iStock  
Portret auteur: Rohina Hoffman  
Typografie: Perfect Service

Illustratie p. 52 © Arthur Mount  
Illustraties p. 59, van links naar rechts © Standard Studio/Shutterstock;  
Sovenko Artem/Shutterstock; Park Ji Sun/Shutterstock; Rvector/Shutterstock

ISBN 978 90 295 3035 4/ NUR 770

[www.arbeiderspers.nl](http://www.arbeiderspers.nl)

Er ligt een voorstel om 'geluk' te classificeren als een psychiatrische stoornis die in toekomstige edities van de gezaghebbende diagnostische handboeken zou moeten worden vermeld met een nieuwe aanduiding: belangrijke affectieve stoornis, aangename variant. Uit een evaluatie van de relevante literatuur blijkt dat 'geluk' statistisch abnormaal is, bestaat uit een onduidelijke cluster van symptomen, wordt geassocieerd met een scala aan cognitieve abnormaliteiten en waarschijnlijk het abnormale functioneren van het centrale zenuwstelsel weerspiegelt. Eén mogelijk bezwaar tegen deze stelling blijft overeind – dat 'geluk' niet negatief wordt gewaardeerd. Maar dat bezwaar wordt als wetenschappelijk irrelevant van de hand gewezen.

– RICHARD BENTALL,

*JOURNAL OF MEDICAL ETHICS, 1992*

De eminente Zwitserse psychiater Carl Jung zei het volgende:

*'Mensen zullen alles, ongeacht hoe absurd, doen om een confrontatie met hun eigen ziel te vermijden.'*

Maar hij zei ook:

*'Wie naar binnen kijkt ontwaakt.'*



## Woord vooraf

Dit is een boek dat de vraag stelt: ‘Hoe veranderen wij?’, en die beantwoordt met: ‘In relatie tot anderen.’ De relaties waarover ik hier schrijf, tussen therapeuten en patiënten, vereisen een heilig vertrouwen in elke mogelijke verandering die zich aandient. Behalve dat ik van de betrokkenen schriftelijke toestemming heb verkregen, heb ik mij de grootste moeite getroost om identiteiten en herkenbare details te verhullen, en in sommige gevallen zijn materiaal en scenario’s van een paar patiënten samengebundeld in één persoon. Alle wijzigingen zijn zorgvuldig overwogen en nauwgezet gekozen om trouw te blijven aan de geest van elk verhaal, maar dienen tegelijkertijd het grotere doel: onze gezamenlijke menselijkheid aan het licht te brengen zodat we onszelf duidelijker kunnen zien. Dat betekent dat, als je jezelf in deze pagina’s herkent, dit zowel toevallig als de bedoeling is.

Een enkel woord over de terminologie: degenen die naar de therapie komen worden met verschillende woorden aangeduid. De meest voorkomende zijn ‘patiënten’ of ‘cliënten’. Ik geloof dat geen van beide woorden recht doet aan de relatie die ik heb met de mensen met wie ik werk. Maar ‘de mensen met wie ik werk’ vind ik stroef klinken en ‘cliënten’ zou verwarring kunnen wekken, gezien de talrijke connotaties van dat woord, dus kies ik ten behoeve van eenvoud en duidelijkheid overal in dit boek voor de term ‘patiënten’.





# Inhoud

## I

1. Idioten 13
2. Als de koningin ballen had 21
3. Stap voor stap 28
4. De slimste of de lekkerste 33
5. Namasté in bed 38
6. En toen was daar Wendell 44
7. Beginnend inzicht 51
8. Rosie 60
9. Kiekjes van onszelf 67
10. De toekomst is ook het heden 69
11. Vaarwel, Hollywood 78
12. Welkom in Holland 84
13. Hoe kinderen omgaan met verdriet 91
14. Harold en Maude 94
15. Geen mayonaise 100
16. Alles erop en eraan 110
17. Zonder herinnering of verlangen 120

## 2

18. Vrijdags om vier uur 131
19. Waar wij van dromen 139
20. De eerste bekentenis 143
21. Therapie met een condoom om 149
22. Gevangenis 161
23. Trader Joe's 168
24. Hallo, familie 173
25. De man van de UPS 185

26. Gênante ontmoetingen in het openbaar 189
27. Wendells moeder 196
28. Verslaafd 203
29. The Rapist 211
30. Op de klok 221

### 3

31. Mijn dwalende baarmoeder 231
32. Noodsessie 239
33. Karma 246
34. Wees jezelf 253
35. Wat wil je liever... 256
36. De snelheid van de hebzucht 269
37. Ultieme zorgen 276
38. Legoland 282
39. Hoe mensen veranderen 294
40. Vaders 301
41. Integriteit of wanhoop 308
42. Mijn *neshama* 318
43. Wat je niet moet zeggen tegen iemand die ongeneeslijk ziek is 322
44. De e-mail van Vriendje 327
45. De baard van Wendell 331

### 4

46. De bijen 341
47. Kenia 349
48. Psychologisch immuunsysteem 351
49. Advies of therapie 361
50. Begrafenisfeest 367
51. Beste Myron 372
52. Moeders 380
53. De knuffel 386
54. Don't blow it 392
55. It's my party and you'll cry if you want to 402
56. Soms ben je gelukkig 408
57. Wendell 416
58. Een pauze in het gesprek 421
- Dankwoord 427

# I

Niets is wenselijker dan te worden verlost  
van een aandoening, maar niets is beangstigender  
dan wanneer de poten onder je stoel worden weggezaagd.

– *James Baldwin*



# 1

## Idioten

STATUS, JOHN:

*Patiënt verklaart zich 'gestrest' te voelen en zegt problemen te hebben met slapen en in de omgang met zijn echtgenote. Hij geeft blijk van ergernis jegens anderen en zoekt hulp bij het 'in toom houden van de idioten'.*

Toon mededogen.

Diepe zucht.

Toon mededogen, toon mededogen, toon mededogen...

Ik herhaal dat zinnetje in gedachten als een mantra, terwijl de vierenvetigjarige man die tegenover me zit vertelt van al die mensen in zijn leven die 'idioten' zijn. Waarom, wil hij weten, wordt de wereld bevolkt door zoveel idioten? Zijn ze zo geboren? Worden ze zo? Misschien, mijmert hij, heeft het iets te maken met al die kunstmatige chemicaliën die worden toegevoegd aan het voedsel dat we tegenwoordig tot ons nemen.

'Daarom probeer ik biologisch te eten,' zegt hij. 'Om te voorkomen dat ik net zo'n idioot word als al die anderen.'

Ik begrijp niet meer goed over welke idioten hij het heeft: de mondhygieniste die te veel vragen stelt ('En nooit eens een retorische'), de collega die uitsluitend vragen stelt ('Hij komt nooit met een verklaring, want dat zou impliceren dat hij iets te zeggen had'), de automobilist die voor hem reed en stopte voor een oranje licht ('Geen enkel gevoel van urgentie'), de technicus van Apple achter de Genius Bar, die niet in staat was zijn laptop te repareren ('Wat een genie!').

'John,' begin ik, maar voor ik meer kan zeggen bestookt hij me met een onsamenhangend verhaal over zijn vrouw. Ik kan er geen woord tussen krijgen, ook al is hij degene die naar mij toe is gekomen voor hulp.

Ik ben namelijk zijn nieuwe therapeut. (Zijn vorige therapeut, bij wie hij precies drie keer is geweest, was 'aardig, maar een idioot'.)

'En dan wordt Margo kwaad – het is toch niet te geloven?' zegt hij.

‘Maar ze zégt me niet dat ze kwaad is. Ze dóét gewoon kwaad, en dan verwacht ze van mij dat ik vráág wat er is. Maar ik weet dat ze, als ik dat vraag, eerst drie keer zal zeggen dat er “niks” is, en pas nadat ik het vier of vijf keer heb gevraagd zegt ze dan: “Je weet best wat er is”, en dan zeg ik: “Nee, dat weet ik niet, anders zou ik het niet vrágen!”’

Hij glimlacht. Het is een brede grijns. Ik probeer iets te doen met die grijns – ik ben bereid alles aan te grijpen om zijn monoloog te veranderen in een dialoog en zo contact met hem te maken.

‘Ik ben benieuwd waarom je zojuist glimlachte,’ zeg ik. ‘Want je hebt het over al die mensen die je ergernis opwekken, Margo inclusief, en toch zit je te lachen.’

Zijn glimlach wordt breder. Hij heeft de witste tanden die ik ooit heb gezien. Ze glinsteren als diamanten. ‘Ik glimlach, Sherlock, omdat ik precís weet wat mijn vrouw dwarszit!’

‘Aha!’ antwoord ik. ‘Dus...’

‘Wacht, wacht. Het mooiste moet nog komen,’ valt hij me in de rede. ‘Dus, zoals ik al zei, ik weet heel goed wat eraan scheelt, maar ik heb weinig zin om nog meer geklaag aan te horen. Dus besluit ik ditmaal om, in plaats van naar de bekende weg te vragen...’

Hij zwijgt en kijkt naar de klok op de boekenplank achter me.

Ik wil van deze gelegenheid gebruikmaken om John te helpen gas terug te nemen. Ik zou iets kunnen zeggen over zijn blik op de klok (voelt hij zich hier opgejaagd?) of over het feit dat hij me zojuist Sherlock heeft genoemd (ergerde hij zich aan mij?). Of ik zou me meer op de vlakte kunnen houden en mij beperken tot wat wij ‘de inhoud’ – zijn relaas – noemen en proberen te weten te komen waarom hij Margo’s gevoelens als geklaag ervaart. Maar als ik me tot de inhoud beperk, komt er tijdens deze sessie helemaal geen contact tussen ons tot stand, en John heeft, zo wordt mij allengs duidelijk, problemen met contact maken met de mensen om hem heen.

‘John,’ probeer ik nog eens, ‘zouden we nog even kunnen terugkomen op wat er zojuist gebeurde...’

‘O, best,’ zegt hij, zonder me te laten uitspreken. ‘Ik heb nog twintig minuten.’ En dan vervolgt hij zijn verhaal.

Ik voel een geeuw opkomen, een grote, en het kost me een schier bovenmenselijke inspanning om die geeuw met opeengeklemd kaken te onderdrukken. Ik voel hoe mijn spieren zich verzetten en trek allerlei vreemde grimassen, maar gelukkig blijft de geeuw binnensmonds. Wat er helaas wel

uit ontsnapt is een boer. Een luide. Alsof ik dronken ben. (Dat ben ik niet. Ik voel een hoop onaangename dingen op dit moment, maar dronkenschap maakt daar geen deel van uit.)

Vanwege de boer dreigt mijn mond weer open te gaan. Ik pers mijn lippen zo hard op elkaar dat mijn ogen beginnen te tranen.

Uiteraard lijkt John er niets van te merken. Hij heeft het nog steeds over Margo. Margo heeft dit gedaan. Margo heeft dat gedaan. Ze zei dit. Ze zei dat. Dus toen zei ik...

Tijdens mijn opleiding heeft een begeleider ooit eens tegen me gezegd: 'In iedereen schuilt wel iets sympathieks', en tot mijn grote verrassing ontdekte ik dat hij gelijk had. Het is onmogelijk om mensen grondig te leren kennen zonder hen aardig te gaan vinden. We zouden 's werelds aartsvijanden in één kamer bij elkaar moeten brengen om hun verhalen en de ervaringen die hen vormden, hun angsten en hun problemen met elkaar te delen en de onverzoenlijkste vijanden op aarde zouden opeens met elkaar overweg kunnen. Ik heb altijd wel iets sympathieks kunnen ontdekken in letterlijk iedereen die ik als therapeut heb behandeld, zelfs in de man die een moordpoging had gedaan. (Onder zijn woede bleek hij een echte lieverd te zijn.)

Ik maakte me niet eens druk over onze eerste sessie van de vorige week, toen John verklaarde dat hij naar me toe was gekomen omdat ik 'niemand' was hier in Los Angeles, wat betekende dat hij niet het gevaar liep collega's uit de televisiebranche tegen te komen die toevallig hier bij mij in therapie zouden kunnen zijn. (Zijn collega's gingen, veronderstelde hij, naar 'bekende, ervaren therapeuten'.) Ik knoopte dat eenvoudigweg in mijn geheugen om er later nog eens op terug te komen, wanneer hij meer openstond voor communicatie. En ik schrok ook niet terug toen hij me aan het einde van de sessie een stapeltje bankbiljetten toestopte en verklaarde dat hij het liefst contant betaalde, omdat hij niet wilde dat zijn vrouw erachter kwam dat hij een therapeut raadpleegde.

'Dan ben jij zoiets als mijn maîtresse,' opperde hij. 'Of eigenlijk meer iets als mijn hoer. Ik bedoel het niet persoonlijk, hoor, maar jij bent niet het type dat ik als mijn maîtresse zou kiezen... als je begrijpt wat ik bedoel.'

Ik had geen flauw idee wat hij bedoelde (iemand die blonder was? Jonger? Met wittere, stralendere tanden?), maar ik nam aan dat dit commentaar gewoon een van Johns verdedigingsmechanismen was om te voorkomen dat hij te dicht bij iemand zou komen of zou moeten toegeven dat hij

behoefte had aan contact met iemand anders.

‘Haha, mijn hoer!’ zei hij, terwijl hij bij de deur nog even stil bleef staan. ‘Ik kom hier gewoon iedere week om al mijn opgekropte frustraties te lozen, en niemand die er iets van hoeft te weten! Is dat niet komisch?’

Nou en of, wilde ik zeggen. Dolkomisch.

Maar toen ik hem hoorde lachen toen hij door de gang liep, was ik er toch zeker van dat ik John sympathiek zou kunnen gaan vinden. Vanonder zijn afstotelijke optreden zou vast en zeker wel iets aardigs – moois zelfs – omhoogborrelen.

Maar dat was vorige week.

Vandaag lijkt hij me gewoon een klootzak. Een klootzak met een opzienbarend gebit.

Toon medeleven, toon medeleven, toon medeleven. Ik herhaal in stilte mijn mantra en concentreer me vervolgens weer op John. Hij heeft het over een fout die is gemaakt door een van de stafmedewerkers van zijn programma (een man die John gemakshalve alleen met de naam De Idioot aanduidt) en opeens begint me iets te dagen: Johns tirade klinkt beangstigend bekend. Niet de situaties die hij beschrijft, maar de gevoelens die erdoor in hem – en in mij – worden opgewekt. Ik weet hoe zelfbevestigend het voelt om de buitenwereld de schuld te geven van mijn frustraties, om de verantwoordelijkheid te ontkennen voor de rol die ikzelf wellicht zou kunnen spelen in het existentiële toneelstuk getiteld *Mijn ongelooflijk belangrijke leven*. Ik weet hoe het is om te zwelgen in zelfingenomen verontwaardiging, in de stelligheid dat ik alle gelijk aan mijn kant heb en dat mij vreselijk onrecht is aangedaan, want dat is nu precies hoe ik me de hele dag al voel.

Wat John niet weet is dat ik zwaar aangeslagen ben van gisteravond, toen de man met wie ik dacht te zullen trouwen me plotsklaps de bons gaf. Vandaag probeer ik me te concentreren op mijn patiënten (en sta ik mezelf alleen toe te huilen in de tien minuten pauze tussen de sessies, en veeg ik zorgvuldig mijn doorgelopen mascara weg voordat de volgende patiënt zich aandient). Met andere woorden, ik ga om met mijn pijn zoals ik vermoed dat John is omgegaan met de zijne: door die weg te stoppen.

Als therapeut weet ik een hoop van pijn en over de wijze waarop pijn verbonden is met verlies. Maar ik weet ook iets wat door veel minder mensen wordt begrepen: dat verandering en verlies samen optrekken. We kunnen niet veranderen zonder ook iets kwijt te raken, wat de reden is dat mensen zo vaak zeggen dat ze willen veranderen maar niettemin precies dezelfde



blijven. Om John te helpen zal ik moeten uitdokteren waaruit zijn verlies zou kunnen bestaan, maar eerst zal ik het mijne moeten begrijpen. Want op dit moment kan ik alleen maar denken aan wat mijn vriend me gisteren heeft aangedaan.

De idioot!

Ik kijk John aan en denk: ik voel met je mee, makker.

Wacht eens even, denk je misschien. Waarom vertel je me dit allemaal? Worden therapeuten niet geacht hun privéleven privé te houden? Worden zij niet geacht onbeschreven bladen te zijn die nooit iets over zichzelf prijsgeven, objectieve waarnemers die ervan afzien hun patiënten scheldnamen te geven – zelfs in gedachten? En zijn therapeuten niet juist de mensen van wie mag worden verwacht dat ze hun leven op de rails hebben?

Aan de ene kant, ja. Wat er gebeurt in de spreekkamer behoort de patiënt ten goede te komen, en als therapeuten niet in staat zijn hun eigen sores los te zien van degenen die een beroep op hen doen, dan zouden ze, zonder twijfel, een andere werkkring moeten zoeken.

Aan de andere kant is dit – dit hier en nu, op dit moment, tussen jou en mij – geen therapie, maar een verhaal over therapie: hoe wij genezing brengen en waar dat toe leidt. Zoals in die programma's van het National Geographic Channel waarin de embryonale ontwikkeling en geboorte van zeldzame krokodillen worden getoond, wil ik het proces laten zien waarin mensen die trachten te evolueren tegen hun schulp stoten totdat die stil (maar soms ook luidruchtig) en langzaam (maar soms ook plotseling) openbarst.

Dus hoewel het beeld van mijn mascara die tussen twee sessies over mijn betraande wangen uitloopt wellicht niet prettig is om naar te kijken, is dat waar het verhaal over het handjevol met persoonlijke problemen kampende mensen dat jullie op het punt staan te ontmoeten begint – bij mijn eigen menselijkheid.

Therapeuten hebben, net als ieder ander, te maken met de dagelijkse uitdagingen die het leven biedt. En dat wij die kennen vormt nu juist de grondslag van de band die wij smeden met vreemden die ons hun intiemste verhalen en geheimen toevertrouwen. Tijdens onze opleiding hebben wij theorieën, gereedschappen en technieken geleerd, maar onder onze zuurverdiende expertise gonst het feit dat we weten hoe moeilijk het is om een mens te zijn. Wat inhoudt dat we nog steeds elke dag als onszelf naar ons

werk gaan – met ons eigen scala aan kwetsbaarheden, onze eigen behoeftes en onzekerheden, en onze eigen verledens. Van al mijn geloofsbrieven als therapeut is mijn belangrijkste dat ik een volwaardig lid ben van het menselijke ras.

Maar blijk geven van deze menselijkheid is een andere kwestie. Een collega vertelde me ooit dat haar arts haar, toen ze net bij de Starbucks stond, opbelde met het nieuws dat haar nog ongeborn kind niet levensvatbaar was, en ze barstte ter plekke in tranen uit. Een patiënt van haar zag dat toevallig, zegde haar volgende afspraak af en is nooit meer teruggekomen.

Ik herinner me dat de schrijver Andrew Solomon een verhaal vertelde over een echtpaar dat hij tijdens een conferentie had ontmoet. Hij vertelde dat beide echtelieden in de loop van de dag, onafhankelijk van elkaar, hadden bekend antidepressiva te slikken, maar niet wilden dat de ander dat te weten kwam. Uiteindelijk bleek dat ze hetzelfde medicijn in hetzelfde huis voor elkaar verborgen hielden. Ongeacht hoe openhartig we als samenleving zijn over zaken die we vroeger angstvallig verzwegen, het stigma op onze emotionele problemen en zielenroerselen blijft immens. We praten vrijuit met zowat iedereen over onze lichamelijke gezondheid (kan iemand zich voorstellen dat echtelieden hun medicatie tegen brandend maagzuur voor elkaar verborgen houden?), zelfs over ons seksleven, maar zodra je begint over een angststoornis of een depressie of een onverwerkt verdriet, zal de uitdrukking op het gezicht van degene met wie je praat er waarschijnlijk een zijn van: hoe maak ik als de wiedeweerga een einde aan dit gesprek?

Maar waarvoor zijn wij dan zo bang? Het is niet alsof we een kijkje nemen in die duistere krochten, het licht aandoen en een stel kakkerlakken aantreffen. Vuurvliegjes houden ook van de duisternis. Er is ook schoonheid op die plekken. Maar we moeten ernaar kijken om die te kunnen zien.

In mijn werk, in het metier van de therapeut, gaat het om kijken.

En niet alleen waar het mijn patiënten betreft.

Een weinig besproken feit: therapeuten gaan in therapie. Daar zijn we tijdens onze opleiding toe verplicht om onze licentiestatus te verkrijgen, zodat we uit de eerste hand weten wat onze toekomstige patiënten zullen ervaren. We leren hoe we feedback moeten accepteren, ongerief moeten tolereren, ons bewust moeten worden van blinde vlekken en van de invloed die onze verledens en gedragingen op onszelf en anderen kunnen hebben.

Maar dan krijgen we onze licenties, en dan komen de mensen bij ons om

óns om raad te vragen... en wij gaan nog altijd in therapie. Niet voortdu-  
rend en niet noodzakelijkerwijs, maar de meesten van ons zitten tijdens hun  
loopbaan een aantal malen op de bank bij een collega, deels om een plek te  
hebben om te praten over de emotionele impact van het soort werk dat wij  
doen, maar deels ook omdat het leven ons ook maar overkomt en therapie  
ons helpt onze demonen, wanneer die ons komen plagen, het hoofd te bie-  
den.

En dat zullen ze zeker doen, want iedereen heeft demonen – grote, kleine,  
oude, nieuwe, stille, luide, je kunt het zo gek niet bedenken. Deze gezamen-  
lijke demonen tonen aan dat we uiteindelijk toch niet zulke buitenbeentjes  
zijn. En het is met deze ontdekking dat we in een andere verhouding tot  
onze demonen kunnen komen te staan, eentje waarin we niet langer probe-  
ren ons met rationalisaties te ontdoen van een lastig stemmetje in ons hoofd  
of onze gevoelens proberen te verdoven met een overmaat aan wijn of eten  
of met urenlang surfen op het internet (een activiteit die mijn collega ‘de  
effectiefste pijnstillertje die je op de korte termijn zonder recept kunt krijgen’  
noemt).

Een van de belangrijkste stappen in de therapie is mensen helpen de  
verantwoordelijkheid op zich te nemen voor hun huidige netelige posities,  
want pas als ze zich realiseren dat ze hun eigen leven vorm kunnen (en  
moeten) geven, zijn ze in staat om veranderingen te bewerkstelligen. Vaak  
lopen mensen rond met de overtuiging dat de meeste van hun problemen  
bijkomstig of situatiegebonden zijn – dat zij er zelf geen schuld aan hebben.  
En als de problemen worden veroorzaakt door alles en iedereen behalve  
henzelf, door zaken van buitenaf, waarom zouden zij dan moeite doen om  
zelf te veranderen? Zelfs als ze besluiten dingen anders aan te pakken, zal de  
wereld dan niet gewoon hetzelfde blijven?

Het klinkt redelijk. Maar zo werkt het in het leven doorgaans niet.

Denk eens aan Sartres beroemde uitspraak: ‘De hel dat zijn de anderen.’  
Het is waar – in de wereld wemelt het van de lastige mensen (of, zoals John  
zou zeggen, van ‘idioten’). Ik durf te wedden dat je op dit moment spon-  
taan minstens vijf uiterst lastige mensen zou kunnen opnoemen – sommige  
die je angstvallig mijdt en andere die je angstvallig zou mijden als ze niet  
toevallig dezelfde achternaam zouden hebben als jijzelf. Maar soms – en  
vaker dan we geneigd zijn te beseffen – zijn wijzelf die lastige mensen.

Jawel – soms zijn wijzelf de hel.

Soms zijn wij de oorzaak van onze problemen. En als we erin slagen

onzelf niet langer voor de voeten te lopen, zou er wel eens iets verbazingwekkends kunnen gebeuren.

Een therapeut zal patiënten een spiegel voorhouden, maar patiënten houden hun therapeuten ook een spiegel voor. Therapie is bepaald geen eenrichtingsverkeer; er is sprake van een parallel proces. Elke dag komen patiënten met vragen op de proppen die ons aan het denken zetten. Als ze zichzelf duidelijker zien door onze reflecties, kunnen wij onszelf duidelijker zien door die van hen. Dat overkomt therapeuten als we therapie bedrijven en het overkomt onze eigen therapeuten ook weer. Wij houden anderen een spiegel voor die anderen een spiegel voorhouden die weer anderen een spiegel voorhouden en tonen elkaar wat we nog niet kunnen zien.

En dat brengt me terug bij John. Vandaag denk ik aan geen van die dingen. In mijn ogen is het een zware dag geweest met een lastige patiënt en tot overmaat van ramp is John aan de beurt na iemand die pas getrouwd is en spoedig zal sterven aan kanker – wat al nooit een ideaal moment is voor een sessie, maar al helemaal niet als je nauwelijks hebt geslapen, je trouwplannen zojuist zijn getorpedeerd en je weet dat jouw pijn onbeduidend is vergeleken met de pijn van een terminaal zieke vrouw, en je ook het gevoel hebt (maar je er nog niet van bewust bent) dat die pijn helemaal niet triviaal is, omdat binnen in je zich iets rampzaligs aan het voltrekken is.

Ondertussen ontvangt, op ongeveer anderhalve kilometer afstand, in een vreemd bakstenen gebouw aan een smalle straat met eenrichtingsverkeer, een psycholoog die Wendell heet ook patiënten in zijn spreekkamer. De een na de ander neemt plaats op zijn divan, die voor een prachtige binnentuin staat, en spreekt over hetzelfde soort dingen waarover mijn patiënten spreken op een bovenverdieping van een groot glazen gebouw. Wendells patiënten komen al weken of maanden of misschien zelfs al jaren bij hem, maar ik heb hem nog nooit ontmoet. Sterker nog; ik heb nog nooit van hem gehoord. Maar daar zal spoedig verandering in komen.

Ik sta op het punt Wendells nieuwste patiënt te worden.