

# Nog 10 weken

## Fritze

Waardeloos. Fritze heeft er geen goed woord voor over. Hij maakt een prop alsof hij persoonlijk de afzender zijn nek wil omdraaien, en wil het stuk papier met een boog in de hoek gooien. Het pathetische beeld van deze manoeuvre houdt hem tegen. In plaats daarvan gaat hij achter zijn bureau zitten, om op zoek te gaan naar gelijkgestemden.

Zijn stoel schuift over het zware tapijt. Een poot blijft haken, woest geeft Fritze een ruk. Altijd goed om je woede op dingen af te reageren, dat leert hij ook zijn cliënten. Of leerde, dus misschien. Hij begint bij zijn intervisieclub. Sjaak zal vast ook woedend zijn. Die was toch al niet van de moderne tijd.

Het is ook niet dat het een verrassing is. Al jaren is deze tendens steeds duidelijker geworden. De mens is steeds vaker overbodig, overgenomen door zijn digitale variant. Lang had Fritze gedacht dat zijn beroep veilig was, dat als er een vak was waarin je niet zonder menselijk contact kan, het wel de zijne is. Hoe naïef. Als iets goedkoper kan, is niets veilig. Dat bleek al met die pandemie toentertijd, toen werd duidelijk dat veiligheid ook een relatief begrip is. Ineens werd zijn praktijk niet meer veilig bevonden, omdat er onzichtbare virusdeeltjes werden overgedragen die zijn cliënten ziek zouden maken. Ziek waren ze al, en van de isolatie werd het alleen maar erger. Vond Fritze dan, zijn cliënten vonden het soms heerlijk om zich terug te trekken uit het openbare leven. Om vervolgens op te gaan in een wereld die zij geheel naar hun hand konden zetten. Toen nog wel, toen het internet nog gewoon internet heette. En er alleen nog werd gesproken over een virtuele wereld, waarin je kunt rondbewegen als in de echte wereld. Echt, ook zo'n woord dat ze niet meer gebruiken. Ook virtueel is echt.

Sjaaks deur zit dicht. Zeker bezig met een cliënt. Fritze laat een handafdruk achter, zodat Sjaak kan zien dat hij is geweest. Dat is ook het dubbele van alles. Dat MeVersum heeft ook zoveel gemak gebracht. Het werkt allemaal zo intuïtief,

net de gewone wereld, maar dan eigenlijk nog iets makkelijker. Je hoeft niet eerst een post-it op te zoeken, en een pen, en dan maar te hopen dat hij op de deur blijft zitten. En af te wachten of degene aan de andere kant van de deur je boodschap wel ziet en leest.

Fritze besluit dat hij nu beter naar buiten kan gaan. Even weg uit de bedompte lucht, even zijn ogen het echte licht gunnen. Ademen. Hij doet zijn jas goed dicht, tegen de koude wind, en zet tegen beter weten in zijn hoed op. Hij kan niet zonder, het is zijn handelsmerk. Het geeft hem statuur, aanzien, of in ieder geval wekken de blikken van voorbijgangers die indruk. Soms bespeurt hij een hint van spot, maar dat komt van mensen die met elke mode meegaan. Al is het een revival van een mode van tien jaar geleden. Alles komt terug, dat zei hij laatst nog tegen zijn vrouw Maryan. Het leven is een grote spiraal, je kunt alleen kiezen hoe lang je naar beneden gaat en hoe lang omhoog. Als je geluk hebt. Fritze grinnikt om een binnenpretje. Als hoeden zoals de zijne weer het straatbeeld gaan bedekken, zal hij dan zijn blote hoofd wel de lucht in durven steken? Hij spreekt zichzelf nu even streng toe: niet weer die interne discussie aangaan. Dit is het punt waar hij met zijn cliënten ook altijd op vastloopt: hoe blijf je nou trouw aan jezelf? Want als je omgeving verandert, dan moet je soms wel mee. Tegen wil en dank. En of je dat doet, dat weet je pas als het zover is. Als je ineens merkt dat mensen de hoed gaan dragen, die niet jouw soort mensen zijn. Wat die vage uitdrukking ook moge betekenen. Punt is, als de hoed iets gaat betekenen wat jij niet wilt, dan wil je ervanaf. Niets ligt vast, alle betekenis is veranderlijk.

Fritze nadert zijn praktijk weer. En is weer terug bij het onderwerp waar hij mee begon: Panta Rei. Alles stroomt, en waarschijnlijk zelfs dat. Zijn jas en hoed hangt hij aan de kapstok. Zo'n ouderwetse houten exemplaar, die pontificaal in het zicht staat als je binnenkomt. Met houten uitsteeksels die wel iets weghebben van een hertengewei, maar dan eentje die voor altijd verschrikt naar boven is gericht. En weer moet Fritze de neiging onderdrukken: de verleiding is zo groot om zijn hoed op de kapstok te zwieren. Hij heeft toch te vaak naar Baantjer moeten meekijken, op vrijdagavond met Maryan. Maar zijn gevoel van mislukking zou daardoor alleen maar groter worden: ook Fritze zal zijn hoed zeer waarschijnlijk van de grond

moeten oprapen. Dat kan hij er vandaag niet meer bij hebben. Hij ziet nu direct dat Sjaak zijn bericht heeft gelezen, en dat zijn deur nu voor hem openstaat. Hij valt er dan ook maar gelijk mee in huis:

“Heb jij de brief van de zorgverzekeraar ook gehad? Nieuwe consulten anders dan via MeVersum worden nog maar tien weken vergoed, daarna alleen nog maar virtuele sessies.”

“Ai, kak.”

“Yes.”

Sjaak laat een stilte vallen. Eén van de gewoonten die erin sluipen als je lang als psychotherapeut werkt. Fritze ziet de trouwe blik in Sjaaks ogen, die betrokken stand die normaal zo behulpzaam kan zijn, maar hondsirritant als je gewoon zijn eigen mening wilt hebben.

“Sjaak...”

“Ja, weet je Fritze, ik denk dat we geen keuze hebben. Ik moet nog tientallen jaren, ik zit ook met Debbie ... ik ga die verplichte cursus wel doen.”

Fritze voelt in zijn maag een enorme irritatie opkomen. Dit is nou typisch Sjaak. De weg van de minste weerstand, altijd weer met alle winden meewaaien. Hoe vaak hadden ze niet verhit gesproken over het belang van lichaamsgerichte therapie, menselijk contact.”

“Ik ga me op jongeren richten ofzo, zij willen toch dit soort nieuwe dingen, en zij hebben toch de toekomst nietwaar.”

Zo behendig in het kneden van de geest, dat hij zijn eigen gedachten ook heel flexibel kan vormen tot nieuwe waarheden. Vorige week zei hij nog dat ouderen juist meer hun plek in de maatschappij verdienen, omdat zij met hun geschiedenis kunnen voorkomen dat jongeren opnieuw dezelfde fouten maken. En dat ouderen psychische klachten krijgen, omdat ze zich uitgerangeerd voelen, als een diesellocomotief die alleen wordt ingeroepen bij een stroomonderbreking. Dat levenservaring niet meer telt als maatschappelijke ruilwaarde, of het moet gaan om het aantal likes bij een kwetsbare onthulling van een influencer.

“Sjaak...”

“Ja. Soms moet je wel gewoon positief denken. Vind ik dan, hè. Misschien dat je Kalida meekrijgt. Zij heeft de specialisatie geriatrie, voor haar is het vast een ding.” Fritze kapt het gesprek af onder het mom van een cliënt die staat te wachten.

## Hoofdstuk 1 - Fritze

Die komt pas over een half uur, dus dat geeft hem nog even de tijd om zijn gedachten op een rijtje te zetten.

# Gjarad

“Kom binnen,” gebaart Fritze naar zijn spreekruimte.

De man loopt met een vriendelijke grimas door, waarbij hij zijn therapeut kort aankijkt. Fritzes professionele brein springt gelijk aan. Hoe is Gjarad eraan toe? Hij lijkt somberder dan vorige week, maar er is ook iets nieuws te bespeuren. Een kleine vibe, waar Fritze nog niet de vinger op kan leggen. Hij geeft de man even de ruimte om te aarden. Zo belangrijk. Sommige cliënten willen direct beginnen, met een woordenstroom die zich in zeven dagen heeft opgebouwd en als een vloedgolf naar buiten gutst. Fritze weet van de wekelijkse intervisie – het overleg waarin alle collega’s uit de praktijk elkaar bijpraten – dat er therapeuten zijn die hier in meegaan. Onder het mom van de-client-bepaalt-het-tempo, maar Fritze doet dat niet meer. Niet meer sinds die keer dat hij die ADHD’er – niet kies natuurlijk om een cliënt bij zijn diagnose te noemen – in een manische fase had, die het hele uur niet ging zitten, en hem zo horendol maakte dat hij alle afspraken daarna moest afzeggen. Niet dat hij dit risico loopt met Gjarad. Eerder het tegenovergestelde. Deze man is zo in zichzelf gekeerd dat het moeilijk is om iets naar buiten te halen. De harde jaren hebben hem afgestompt van de wereld, of beter gezegd, zó verdiept dat er alleen een echo klinkt. Zo ervaart Fritze dat soms, alsof hij alleen zijn eigen woorden terugkrijgt, opgedreund alsof het een overhoring is. Een echt gesprek met Gjarad is moeilijk, de hints die zijn lichaam geeft, zijn daarom des te belangrijker. Weer voelt Fritze de woede in hem opkomen. Dit is dus het soort casus dat alleen in persoon kan worden behandeld. Toen de samenleving verlamd was door corona, was hij zijn grip op Gjarad kwijt. Ze hadden wel wekelijks contact via videochat – een plattere versie van de werkelijkheid dan MeVersum – maar dat was voor Fritze eigenlijk alleen om te toetsen of zijn cliënt nog leefde. Tot zijn opluchting was dat zo, en kon hij ook nog gewaarworden dat de man af en toe nog iets aan zijn lichamelijke verzorging deed. Maar helpen, nee, dat lukt niet als digitale axonen de subtiliteit van de hersensignalen nog verder afzwakken.

Gjarad gaat op in zijn kopje koffie. Dit is het bekende ritueel. Nu langzaam opbouwen. Eerst een praatje over iets in het nieuws. Dan kan Fritze hem een mening ontfutselen, en met een beetje geluk via die openbaring verder een weg naar binnen vinden.

“Heb je gelezen over I-Carus?”

Gjarad kijkt hem glazig aan.

“Die nieuwe zorgrobot, voor valpreventie?”

Gjarad blijft zwijgen. Iets anders proberen. Natuurlijk werkt dit niet. Hij is met zijn vijfenzeventig jaren dan wel een oudere, dat wil niet zeggen dat hij zich met elk thema voor zijn doelgroep verwant voelt. Niet nog eens misschieten, maar even op veilig spelen.

“Hoe is het met bingo, nog gewonnen deze week?”

Yes, raak. Fritze ziet een glimlach verschijnen en Gjarad opveren. Bingo is zijn enige uitje in de week, en het bepaalt voor een groot deel zijn gemoedstoestand. Dat tekent de wrange controverse van ouder zijn. Velen zitten zo vol herinneringen, dat ze eronder gebukt gaan. Daardoor hebben ze niet meer de wendbaarheid om hun ervaringen te verbinden aan nieuwe uitdagingen. Herschrijven van je verleden zal niet meer lukken, je moet leven in het leven dat je hebt geleefd. En als dat niet zo fraai is als bij Gjarad, dan krijg je een gesloten ziel.

Langzaam komt het gesprek op gang. Van het luxe schrijfpapier dat Gjarad van de bingotafel had uitgekozen, was de link naar zijn ongeletterde vader snel gelegd. Hoe moeilijk het was dat zijn vader met zijn lijf in Nederland was, maar met zijn hoofd nog altijd in zijn vaderland. En hoe een afwezige vader altijd aanwezig is gebleven in zijn cliënts gedachten, en in zijn doen en laten. Hoe Gjarad hard heeft gevochten om onder deze geschiedenis uit te komen, maar op zijn eigen manier dit onvermijdelijke pad ook heeft bewandeld. En dat zijn zoon nu zijn geluk is gaan zoeken in het land van zijn grootvader, dat is eigenlijk te pijnlijk om te bespreken. Fritze merkt aan alles dat het voor Gjarad voelt alsof zijn vaders vlucht hiermee voor niets is geweest, en zijn zoon hem ook hiermee uitvlakt. Niet alleen de rol van vader is Gjarad ontnomen, ook het bestaansrecht van zijn eigen lijden lijkt meegenomen naar het land van herkomst. Hij blijft dolende, zoekend naar antwoorden en lijkt daarom niet in staat zijn leven af te ronden. Omdat de zin van het leven pas blijkt als de punt is gezet.

Na de zitting staart Fritze voor zich uit. Hij voelt zich gegrepen door de sfeer die het afgelopen uur in de kamer hing. Dat heeft hij altijd, het vergt veel van een therapeut om zich in te leven in zijn gesprekspartners. Maar deze keer is het meer dan anders. Dat zal te maken hebben met de brief van de zorgverzekeraar. Waarin weer zo duidelijk wordt dat ouderen moeten meegaan met hun tijd, wat eigenlijk hun tijd juist niet is. Een steek maakt hem van streek. Hij denkt aan zijn vader, die ze gelukkig tot zijn einde thuis hebben kunnen verzorgen. Met dank aan een kort ziekbed. En dan komt het onvermijdelijke denken aan zijn eigen vergankelijkheid. Fritze wordt er niet jonger op, en tot groot verdriet van Maryan hebben zij geen kinderen gekregen. Fritze had daar altijd meer vrede mee, misschien omdat een dergelijke oerdrift hem vreemd is, of omdat hij in zijn werk al voldoende bezig is opvoedfouten van anderen te herstellen. En als hij heel eerlijk is, weet hij niet of hij het er zoveel beter vanaf had gebracht. De kans op falen is zo groot, er zijn zoveel parameters waar je als ouder geen invloed op hebt. De wereld is complex geworden, en daarmee de mens.