

GOEDEMORGEN, MONSTER

Vijf bijzondere verhalen van een psycholoog
over veerkracht

CATHERINE GILDINER



Uitgeverij Lucht BV, Hilversum

INHOUD

Noot van de auteur	9
Laura	11
Peter	97
Danny	159
Alana	237
Madeline	323
Epiloog	413
Dankwoord	415

Voor de vijf helden in dit boek

NOOT VAN DE AUTEUR

Hierbij wil ik mijn dank uitspreken aan de patiënten die ik in dit boek heb beschreven.

Deze vijf mensen hadden allen een totaal andere sociale achtergrond en waren afkomstig uit verschillende culturen, maar wat belangrijker was, ze liepen ook qua karakter ver uiteen. Laura en Madeline, allebei één brok lef, kwamen uit tegenovergestelde hoeken van het economische spectrum. Danny maakte indruk met zijn stoïcijnse aard, Peter met zijn vergevingsgezindheid en Alana met haar uithoudingsvermogen. Ze beschikten echter alle vijf over de heldhaftige eigenschappen waar ik naar hunkerde. Ik heb ontzettend veel van hen geleerd over verschillende copingstrategieën en maak nog vaak gebruik van hun lessen. Ze hebben stuk voor stuk een positieve invloed op mijn psyche gehad.

Er is geen grotere vorm van generositeit dan het delen van je levensverhaal. Ik ben deze vijf helden dan ook enorm dankbaar. In ruil daarvoor heb ik er alles aan gedaan om hun anonimiteit te waarborgen. Het was essentieel dat ze niet herkenbaar zouden zijn.

Dit boek is niet bedoeld voor academici, maar voor het grote publiek. Hoewel ik vooral een inspirerend boek wilde schrijven, vond ik het ook belangrijk dat het een leermiddel zou zijn. Ik heb onze gesprekken gereconstrueerd aan de hand van mijn sessieaantekeningen over deze patiënten. Maar om de psychologische

waarheden die ik wilde illustreren duidelijk af te bakenen en de identiteit van de patiënten te verbloemen, heb ik hier en daar bepaalde details uit andere cases opgenomen als ik vond dat een psychologisch punt daardoor duidelijker werd. Elke casus is verwerkt in een verhaal, waardoor sommige details worden benadrukt en andere zijn weggelaten omwille van de duidelijkheid.

Ik wil hen alle vijf bedanken, omdat ze bereid waren hun strijd met mij en anderen te delen. Ik weet zeker dat Peter, de muzikant, namens ons allen sprak toen hij zei: ‘Als het delen van mijn verhaal ook maar één iemand helpt die lijdt, dan is het de moeite waard geweest.’

In dankbaarheid,
Catherine Gildiner

LAURA

In mijn hart is geen ruimte voor lafaards.

D. Antoinette Foy

1

Omringd door dorpsidioten

Op mijn eerste werkdag als zelfstandig therapeut ging ik zelf-ingenomen achter mijn bureau zitten. Gewapend met alle kennis die ik had opgedaan en gesteund door de vele regels die ik inmiddels van buiten kende, stond ik te popelen om mijn patiënten te gaan ‘genezen’.

Dat was een misvatting.

Gelukkig kon ik toen nog niet vermoeden dat klinische psychologie zo’n rommelige bedoening was, anders had ik misschien gekozen voor zuiver onderzoek, een gebied waarin ik zelf de controle zou hebben over mijn onderwerpen en variabelen. Nu moest ik echter leren om flexibel te zijn, omdat er elke week nieuwe informatie binnensijpelde.

Op die eerste dag had ik er geen notie van dat psychotherapie niet ging over een psycholoog die problemen oplost, maar eerder over twee mensen die week in week uit week tegenover elkaar gaan zitten, met als doel een psychologische waarheid te bereiken waar ze zich allebei in kunnen vinden.

Degene die me dit als geen ander heeft duidelijk gemaakt is Laura Wilkes, mijn eerste patiënt. Ze was naar mij verwezen door haar huisarts, die in zijn spraakbericht zei: ‘Ze brengt je zelf wel op de hoogte van alle ins en outs.’

Ik weet niet wie van ons het spannender vond, Laura of ik. Ik was nog maar pas getransformeerd van een studente in jeans en

t-shirt in de professional van nu, uitgedost in een zijden blouse en een designerbroekpak met enorme schoudervullingen, wat begin jaren tachtig de rigueur was. Ik zat achter mijn indrukwekkende mahoniehouten bureau en zag eruit als een kruising tussen Anna Freud en Joan Crawford. Gelukkig gaf mijn haar, dat vroegtijdig wit geworden was toen ik net in de twintig was, mijn uitstraling het broodnodige gewicht.

Laura was amper één meter vijftig. Ze had een zandloperfiguur, grote amandelvormige ogen en zulke volle lippen dat ik, als het dertig jaar later was geweest, botoxinjecties had vermoed. Haar vlekkeloze make-up en felrode lippenstift accentueerden haar fijne gelaatstrekken. Ze had dik, schouderlang blond haar met highlights erin en haar porseleinen huid vormde een sterk contrast met haar donkere ogen. Met haar stilettohakken, getailleerde zijden blouse en zwarte kokerrok was ze het toonbeeld van chic.

Ze vertelde dat ze zesentwintig was en single. Ze werkte bij een grote beleggingsmaatschappij, waar ze was begonnen als secretaresse en zich had opgewerkt tot medewerkster van de afdeling personeelszaken.

Op mijn vraag wat ik voor haar kon doen, bleef Laura een tijdje zwijgend uit het raam turen. Ik wachtte rustig af tot ze me zou vertellen wat het probleem was. Dat lange wachten tijdens een sessie wordt ook wel een therapeutische stilte genoemd – een ongemakkelijke stilte die kan helpen om patiënten uit hun tent te lokken. Ten slotte zei ze: ‘Ik heb herpes.’

‘Herpes zoster of herpes simplex?’

‘Het soort dat je krijgt als je smeriger dan smerig bent.’

‘Seksueel overgedragen,’ vertaalde ik.

Toen ik vroeg of haar sekspartner had geweten dat hij herpes had, antwoordde Laura dat Ed, sinds twee jaar haar vriend, had beweerd van niet. Ze had echter een doosje pillen in zijn kast ge-

vonden die ze herkende als hetzelfde medicijn dat haar was voorgeschreven. Ik stelde hier nog wat vragen over, maar Laura deed alsof het niet meer dan normaal was en vond dat ze er weinig aan kon doen. ‘Zo is Ed nu eenmaal. Ik heb al een strip van hem gepikt. Wat wil je dat ik er verder nog aan doe?’

Die onverschillige reactie suggereerde dat Laura gewend was aan egoïstisch en onbetrouwbaar gedrag. Ze was naar mij verwezen, legde ze uit, omdat zelfs de sterkste medicatie de voortdurende uitbraken niet kon indammen en haar arts meende dat ze psychische hulp nodig had. Laura wond er echter geen doekjes om: ze had absoluut geen zin in therapie. Ze wilde alleen van de herpes af.

‘Bij sommige mensen kan het latente virus getriggerd worden door stress,’ legde ik uit, waarop Laura me onderbrak: ‘Ik weet wat het woord stress betekent, maar ik weet niet precies hoe het voelt. Ik geloof niet dat ik het heb. Ik ga altijd maar gewoon door, omringd door dorpsidioten.’ Ze had zich eigenlijk nooit ergens druk over gemaakt in haar leven, vertelde ze, hoewel ze moest toegeven dat de herpes haar behoorlijk van haar stuk had gebracht.

Ik probeerde haar gerust te stellen door te zeggen dat één op de zes mensen tussen de veertien en negenenveertig jaar herpes heeft. Haar reactie was: ‘Nou en? We zitten allemaal in hetzelfde smerige moeras.’ Ik gooide het over een andere boeg door te zeggen dat ik het logisch vond dat ze van streek was. Een man die beweerde van haar te houden, had haar verraden. Bovendien had ze pijn, ze kon amper zitten. Het ergste was de schaamte: voortaan zou ze tegen iedereen met wie ze naar bed wilde moeten zeggen dat ze herpes had of drager was.

Daar was Laura het wel mee eens, maar het ergste voor haar was dat ze er alles aan had gedaan om boven haar familiesituatie uit te stijgen en nu toch weer de smerige ellende in gezakt was, net

zoals hun lot altijd was geweest. ‘Het is net drijfzand,’ momperde ze. ‘Wat ik ook doe om uit de modder en het slijm te kruipen, ik word altijd teruggezogen. Dat gevecht heeft me bijna mijn leven gekost.’

Toen ik haar vroeg om wat meer te vertellen over haar familie, zei ze dat ze het vertikte om zich met ‘die flauwekul’ bezig te houden. Laura was praktisch aangelegd, verklaarde ze, en ze wilde alleen van haar stress af, wat dat ook mocht zijn, om de pijnlijke herpes onder controle te krijgen. Haar idee was om deze ene sessie te doen, dan kon ik haar een pil voorschrijven of haar ‘genezen van stress’.

Voorzichtig legde ik uit dat stress, of angst, in sommige gevallen gemakkelijk op te lossen was, maar dat het ook weleens hardnekkig kon zijn. Daarom zouden we een aantal sessies nodig hebben, waarin ze kon leren wat stress was en hoe zij stress ervoer, om de bron ervan te achterhalen en vervolgens manieren te vinden om haar stress te verlichten. Het kon zijn, vertelde ik, dat haar immuunsysteem zo hard bezig was om de stress te bestrijden, dat er niets meer overbleef om het herpesvirus aan te pakken.

‘Het is toch niet te geloven dat ik dit moet doen! Ik heb het gevoel dat ik hier kwam om een tand te laten trekken en dat per ongeluk mijn hele brein is meegekomen.’ Laura keek me vol afkeer aan, maar uiteindelijk legde ze zich erbij neer. ‘Goed, laten we dan nog maar een afspraak maken.’

Het is lastig om een patiënt te behandelen die eigenlijk geen psychologische hulp zoekt. Laura wilde slechts dat haar herpes genezen werd en zag therapie als het middel om dat doel te bereiken. Ze was dan ook niet van plan om haar familiegeschiedenis uit de doeken te doen, want ze zag niet in waarom dat relevant zou kunnen zijn.

Er waren twee dingen die ik niet had voorzien op mijn eerste dag als therapeut. Ten eerste, hoe kon het bestaan dat deze vrouw

niet wist wat stress was? Ten tweede had ik honderden casestudy’s gelezen, tal van therapietapes bekeken en tientallen *grand rounds* bijgewoond en bij geen daarvan weigerde de patiënt iets over zijn of haar familiegeschiedenis te vertellen. Zelfs tijdens mijn nachtdiensten in een psychiatrische instelling – waar psychologisch verloren zielen in achterafafdelingen werden opgeborgen – had ik nooit iemand bezwaar horen maken. En ook al beweerde iemand dat ze uit Nazareth kwam en dat haar ouders Maria en Jozef waren, wat ik een keer had meegemaakt, ze vertelde iets over haar achtergrond. En nu had mijn allereerste patiënt dat geweigerd! Ik realiseerde me dat ik op Laura’s eigen aparte manier en in haar tempo te werk moest gaan, anders zou ze de benen nemen. Ik herinner me dat ik op mijn klembord schreef: ‘Het is mijn belangrijkste taak om te zorgen dat Laura zich betrokken gaat voelen bij de therapie.’

Freud kwam met het concept ‘overdracht’ – de gevoelens die een patiënt voor haar therapeut ontwikkelt – dat hij beschouwde als de hoeksteen van therapie. ‘Tegenoverdracht’ gaat dan over de gevoelens die de therapeut ontwikkelt voor een patiënt. In de loop van de tientallen jaren waarin ik als psycholoog werkzaam was in mijn eigen praktijk, heb ik ondervonden dat patiënten het merken als je hen niet echt mag en niet werkelijk voor ze gaat, en dat dit de therapie ondermijnt. Er is een bepaalde chemie nodig tussen patiënt en therapeut, die ze geen van beiden tot stand kunnen brengen door pure wilskracht. Andere therapeuten zijn het daar misschien niet mee eens, maar volgens mij houden zij zichzelf voor de gek.

Ik had geluk. Ik kon het vanaf het begin goed vinden met Laura. Haar fiere tred, haar krachtige taalgebruik en no-nonsense manier van doen deden me aan mezelf denken. Ondanks haar zestigjarige werkweek volgde ze college in de avonden en werk-

te ze zich stap voor stap hogerop. Op haar zesentwintigste was ze bijna klaar met haar studie commerciële economie.

Bij onze volgende sessie kwam Laura binnenzeilen met vier boeken over stress, allemaal bezaaid met gele post-its. Bovendien sjouwde ze een enorme flip-over met zich mee, waarop ze een uitgebreide, kleurgecodeerde grafiek had getekend. Bovenaan stond met grote letters *STRESS???* Hieronder had ze meerdere kolommen getekend, met boven de eerste de titel *OMGAAN MET HUFTERS* in rode letters. Een aantal van die hufters werd met naam en toenaam vermeld in subcategorieën, onder wie haar baas Clayton, haar vriend Ed en haar vader.

Nu ze de boeken over stress had gelezen, probeerde ze de oorzaak ervan te achterhalen, verklaarde Laura. Ze had de hele week aan de grafiek gewerkt. Toen ik opmerkte dat er geen vrouwen in stonden, keek ze er nog eens aandachtig naar.

‘Interessant,’ zei ze. ‘Dat klopt. Ik ken geen vrouwelijke hufters. Ik denk dat ik die, als ik ze tegenkom, gewoon uit de weg ga of zorg dat ze geen vat op me kunnen krijgen.’ Ik wees erop dat we al wat dichterbij de definitie kwamen van wat het woord stress voor haar betekende en vroeg om voorbeelden: ‘Waarom zijn deze mannen op jouw lijst beland?’

‘Het zijn mensen die zich aan geen enkele regel houden en die geen poot uitsteken om ergens iets van te maken,’ antwoordde ze.

Ik legde uit dat ik toch graag haar levensgeschiedenis in kaart wilde brengen, vooral omdat haar vader op de lijst stond. Laura begon hierop zo hevig met haar ogen te rollen dat ze bijna in hun kassen verdwenen. Ik ploeterde verder en vroeg wat haar levendigste herinnering aan haar vader was. Ze wist het meteen: ze was op vierjarige leeftijd een keer van de glijbaan gevallen en had haar voet opgehaald aan een scherp stuk metaal. Haar vader had haar teder opgetild en naar het ziekenhuis gebracht om de wond

te laten hechten. Toen ze in de wachtkamer zaten, merkte een verpleegkundige op dat Laura een flinke snee had opgelopen en dat ze een kranige meid was, omdat ze niet huilde. Haar vader sloeg zijn arm om Laura heen, trok haar tegen zich aan en zei: ‘Dat is mijn meisje. Ik ben trots op haar. Ze zanikt nooit en ze is zo sterk als een paard.’

Laura kreeg die dag een krachtige boodschap, die haar altijd was bijgebleven: een verklaring van liefde en genegenheid die afhankelijk was van het feit dat ze zo sterk was en niet klaagde. Toen ik haar op de dubbelzinnigheid van die uitspraak wees, zei Laura: ‘Er wordt altijd om de een of andere reden van je gehouden.’ Het concept onvoorwaardelijke liefde – de wetenschap dat je ouders altijd van je zullen houden, wat je ook doet – was haar kennelijk vreemd.

Toen ik naar haar moeder vroeg, vertelde Laura alleen dat ze was overleden toen ze acht was. Op mijn vraag wat voor iemand het was, antwoordde Laura met slechts twee woorden, die ik vrij ongewoon vond: ‘Afstandelijk’ en ‘Italiaans’. Ze kon geen enkele herinnering aan haar terughalen. Na wat langer aandringen zei ze alleen dat haar moeder haar toen ze vier was een speelgoedfornuisje had gegeven voor Kerstmis en glimlachend had toegekeken hoe Laura het uitpakte.

Ze wist ook niet precies hoe haar moeder was gestorven en ik moest behoorlijk aandringen om hier wat meer over te horen. ‘Die ochtend was er niets met haar aan de hand, maar toen mijn jongere broertje en zusje en ik thuiskwamen uit school, was er geen middageten. Dat was raar, dus ik ging naar de slaapkamer van mijn ouders en zag dat ze lag te slapen. Ik schudde haar wat heen en weer en rolde haar om. De bobbeltjes van de chenillesprei stonden in haar gezicht, dat beeld ben ik nooit kwijtgeraakt. Mijn vader kon ik niet bellen, want ik wist niet waar hij werkte. Toen heb ik mijn broertje en zusje weer naar school gestuurd en daarna heb ik het alarmnummer gebeld.’

De politie wist haar vader op te sporen en bracht hem in een politieauto naar huis. ‘Ze dekten het gezicht van mijn moeder af met een deken waarop PROPERTY OF TORONTO EAST GENERAL HOSPITAL stond. Gek dat ik dat nog weet,’ zei ze. ‘Toen droegen de mannen haar op een brancard de trap af en was het lichaam van mijn moeder verdwenen.’

‘Was er geen wake of begrafenis?’

‘Ik geloof van niet. Mijn vader ging weg en het werd donker, na etenstijd al, maar er was geen eten gemaakt.’ Het drong tot Laura door dat het aan haar was om het avondeten klaar te maken en haar broertje en zusje te vertellen dat hun moeder was overleden. Haar zesjarige zusje begon te huilen, maar haar vijfjarige broertje vroeg alleen of Laura nu hun moeder werd.

Haar moeders familie kwam niet naar de begrafenis en schoot de kleinkinderen niet te hulp. ‘Mijn moeder heeft het er nooit over gehad, maar uit de hatelijke opmerkingen van mijn vader maakte ik op dat ze haar praktisch hadden verstoten,’ legde Laura uit. ‘Het waren van die echte Italianen, je weet wel, het soort dat in zwarte kleren door Little Italy ronddwaalde en het grootste deel van hun leven om iemand rouwde. Mijn moeder was het enige meisje in een gezin van vijf jongens en na haar tiende mocht ze het huis niet meer uit. Ze moest thuisblijven en koken en schoonmaken. Ze mocht wel met haar moeder mee om boodschappen te doen, maar ze kon nooit alleen naar buiten. Een van haar broers moest elke dag met haar meelopen van en naar school.’

Ondanks die strenge opvoeding slaagde Laura’s moeder erin om op haar zestiende zwanger te worden. Laura’s vader, een Canadees van Schotse afkomst, was pas zeventien en een ware schurk in de ogen van deze Italiaanse familie. Haar broers sloegen hem tot moes, met de boodschap dat ze hem zouden vermoorden als hij niet met haar trouwde. Na de trouwdag heeft niemand van haar familie haar ooit nog gezien.

Laura werd vijf maanden na de bruiloft geboren, haar zusje twintig maanden daarna en nog een jaar later kwam haar broertje. Toen ik Laura vroeg of ze ooit naar Little Italy was geweest om haar grootouders op te zoeken, zei ze dat ze haar niet interesseerden.

Ik vroeg me af of Laura’s moeder klinisch depressief en daardoor emotioneel niet beschikbaar was geweest. Wie zou er niet depressief worden of zelfs getraumatiseerd raken na een overbeschermde jeugd, gedomineerd door gewelddadige mannen, om dan te moeten trouwen met een man die dat niet wilde, iemand die zelf onaangepast is, zich wellicht schuldig maakt aan emotioneel of fysiek misbruik en die jou ofwel overal de schuld van geeft of je links laat liggen? Haar ouders hadden haar verstoten en haar nooit vergeven dat ze hen te schande had gemaakt. Ze kon nergens naartoe. Ik wilde meer weten over de dood van Laura’s moeder en vroeg door, in de veronderstelling dat het om zelfmoord ging, maar ze had nooit begrepen wat er was gebeurd. Voor zover zij wist, had er geen autopsie plaatsgevonden.

Gek genoeg bleef het fornuisje Laura’s enige herinnering aan haar moeder, in de vier jaar dat ze bij mij in therapie was. Gedurende die tijd werkten we met vrije associatie, liet ik haar een dagboek bijhouden over haar moeder en bezocht ze haar graf, maar meer is er nooit naar boven gekomen.

In de volgende sessie kwam ik terug op Laura’s vader. Hij was autoverkoper geweest, vertelde ze me, maar was zijn baan kwijtgeraakt toen ze nog klein was. Er waren altijd problemen met alcohol, gokken en ‘misverstanden’. Hoewel hij een knappe man was, blond met blauwe ogen, behoorlijk slim en charismatisch, was hij maatschappelijk steeds verder afgezakt.

In het jaar na haar moeders dood verhuisde het gezin naar Bobcaygeon, een stadje ten noordoosten van Toronto. Laura ver-

moedde dat haar vader op de vlucht was voor mannen uit Toronto, maar zeker wist ze het niet. Ze trokken in een simpel optrekje buiten de stad, eigendom van een familie die een aantal van deze eenvoudige vakantiehuisjes bezat op afgelegen plekken, verspreid in de bossen op hun terrein. Om geld te verdienen opende haar vader een frietkar voor de zomergasten. Haar broertje en zusje speelden op de parkeerplaats, terwijl Laura de frisdrank openmaakte en friet serveerde. Hij noemde haar zijn rechterhand.

In september, Laura was inmiddels negen, moesten de drie kinderen weer naar school. De friethandel lag stil nu de zomergasten vertrokken waren. Ze kochten een kacheltje voor hun eenkamerwoning en kropen eromheen, dicht tegen elkaar aan. Laura herinnerde zich weer dat er op een keer twee mannen aan de deur waren geweest die geld eisten voor de frietkar, maar haar vader had zich verstoppt in de badkamer. Hij liet het aan Laura over om ze af te poeieren.

Op een dag, het liep tegen het einde van november, vertrok haar vader naar de stad om sigaretten te halen, maar hij kwam niet terug. De kinderen zaten zonder eten en ze hadden ieder slechts twee setjes kleding. Laura uitte geen angst, woede of gevoelens van welke aard dan ook toen ze me dit verhaal vertelde.

Uit vrees dat ze in een pleeggezin geplaatst zouden worden, wilde ze niemand vertellen dat ze in de steek gelaten waren en ging ze door alsof er niets was veranderd. De huisjes, diep in het bos in het merengebied, waren eigendom van een gezin met drie kinderen. De moeder, Glenda, was altijd lief voor Laura als ze met hun dochter Kathy kwam spelen. De vader, Ron, was een rustige, aardige man die Laura's zesjarige broertje Craig regelmatig mee vroeg als hij met zijn eigen zoon ging vissen.

Tracy, Laura's jongere zus, 'deed niks anders dan janken,' herinnerde Laura zich geïrriteerd. Tracy wilde dat ze naar Glenda en

Ron zouden gaan om te zeggen dat iemand hun vader had meegenomen en om te vragen of ze bij hen konden wonen.

In tegenstelling tot haar jongere broertje en zusje wist Laura dat haar vader hen in de steek had gelaten. 'Hij kon geen kant uit, omdat hij geld en God weet wat nog meer schuldig was,' zei ze. Na het overlijden van hun moeder had hun vader maar al te vaak gedreigd hen naar een weeshuis te brengen als ze niet wilden luisteren en Laura wist dat dit geen loos dreigement was. Ze beseftte ook dat het haar taak was om te zorgen dat alles op rolletjes liep. Op mijn vraag hoe ze zich had gevoeld toen ze in de steek was gelaten, keek Laura me aan alsof ze vond dat ik niet zo melodramatisch moest doen: 'We waren niet écht in de steek gelaten. Mijn vader wist dat ik er was om alles in goede banen te leiden.'

'Je was negen jaar, je had geen rooie cent en je was alleen in het bos. Hoe zou je het dan willen noemen?' vroeg ik.

'Technisch gezien waren we misschien wel in de steek gelaten, maar mijn vader moest weg uit Bobcaygeon. Het was niet dat hij ons wilde verlaten. Hij had geen keus.'

Op dat moment realiseerde ik me hoe sterk Laura zich verbonden voelde met haar vader en hoe zorgvuldig ze zich had beschermd tegen gevoelens van verlies. Hechting is de universele neiging van mens en dier om een emotionele band aan te gaan – om de nabijheid van een ouder te zoeken en zich veilig te voelen als diegene aanwezig is. Laura kon zich niet herinneren dat ze destijds gevoelens had gehad... Ze had alleen maar plannen. Met andere woorden: ze liet haar overlevingsinstinct het overnemen. Ze had tenslotte twee kleine kinderen te voeden en te kleden tijdens een Canadese winter in de wildernis. Laura bleef de spot drijven met mijn voortdurende vragen naar haar gevoelens, waarbij ze meer dan eens aangaf dat gevoelens een luxe zijn, iets voor mensen met een luizenleven die, zoals zij het uitdrukte, 'hun verstand niet hoeven te gebruiken'.

Het was herkenbaar voor me, wat Laura zei over plannen versus gevoelens. Toen de kansen in mijn eigen leven waren gekeerd, had ik ook geen tijd gehad om mijn gevoelens te onderzoeken; ik had alleen tijd om te handelen. Ik was opgegroeid in een welgesteld gezin, maar in mijn vroege tienerjaren begon mijn uiterst verstandige vader, die een eigen zaak had, zich bijzonder verward te gedragen. De diagnose was een niet-operabele hersentumor. Toen ik zijn accountant belde, verklaarde hij dat mijn vader in korte tijd al zijn geld was kwijtgeraakt. Ik zat nog op school en had er twee baantjes bij om te helpen het gezin draaiende te houden. Net als Laura heb ik geen enkele herinnering aan welke gevoelens dan ook. Ik was alleen maar bezig met wat er moest gebeuren om de eindjes aan elkaar te knopen.

In een vroeg stadium in Laura's therapie sloot ik me aan bij een peer-supervisiegroep, een groep psychologen die samenkomen om patiënten te bespreken en elkaar te adviseren. Tot mijn verrassing vonden zij vrijwel unaniem dat ik niet voldoende deed om door te dringen tot Laura's gevoelens, dat ik 'meeging in haar afweermechanismen'. Ik besepte dat ik mijn eigen geest moest onderzoeken om er zeker van te zijn dat mijn reactie op trauma onze therapie niet had beïnvloed. Aan de ene kant hadden mijn collega's misschien gelijk, aan de andere kant wilde ik hen vragen of ze zélf weleens tegen die spreekwoordelijke muur waren gelopen, waar het slecht met hen zou aflopen als ze zich niet dag en nacht bezighielden met de situatie waarin ze zich bevonden. Er is niets wat de geest zo sterk gefocust houdt als de drang om te overleven.

Het viel echter niet te ontkennen dat het de therapie geen goed deed dat ik niet tot Laura's gevoelens kon doordringen. Ik kwam tot het besef dat ik allereerst toegang moest zien te krijgen tot haar gevoelens. Pas dan kon ik ze gaan interpreteren.

In mijn aantekeningen van die eerste maand vatte ik het als volgt samen: 'Ik heb een cliënte die niet in therapie wil, van wie de

moeder overleed toen ze acht jaar was en aan wie ze geen enkele herinnering heeft – iets wat in de literatuur ongekend is –, die niet weet wat stress is maar er vanaf wil en die niet weet hoe ze zich voelde toen ze als kind in de steek werd gelaten. Ik heb een flinke klus te klaren.'

Naarmate Laura meer vertelde over die moeilijke tijd, werd duidelijk dat ze het hoofd koel had gehouden. Ze realiseerde zich dat de meeste vakantiehuisen al waren schoongemaakt voor de winter, dus verhuisde ze met haar broertje en zusje naar een van de meest afgelegen huisjes, dat waarschijnlijk pas in de lente geopend zou worden. Ze namen de kachel mee. Ze wist dat ze zich aan de dagelijkse routine moesten houden om niet betrappt te worden. Zodoende liepen ze elke dag de bijna anderhalve kilometer naar de weg om de schoolbus te nemen. Laura praatte tegen de buitenwereld over haar vader alsof hij in het huisje was en droeg haar broertje en zusje op om hetzelfde te doen.

Ik vatte haar verhaal samen: 'Dus jullie werden alleen achtergelaten in een vakantiehuisje toen jullie negen, zeven en zes jaar oud waren. Als je een stressvolle gebeurtenis in je leven zoekt, zou je die op de lijst kunnen zetten.'

'Ten eerste is het lang geleden en ten tweede sta ik nog steeds overeind,' wierp Laura tegen. 'Zo jong is negen jaar niet.'

'Hoelang heeft dat geduurd?'

'Een maand of zes, zeven.'

Aan het eind van deze sessie vatte ik mijn kijk op deze zaak voor haar samen: 'Je bent moedig geweest. Het klinkt alsof je leven moeilijk en bij tijden beangstigend is geweest. Je bent alleen achtergelaten in het bos, je was verantwoordelijk voor twee jongere kinderen en veel te jong om hun moeder te zijn. Het heeft alle gevaren in zich van Hans en Grietje, maar dan zonder de broodkruimels.'

Ze bleef een volle minuut zwijgend zitten voordat ze antwoord gaf. In wat bijna vijf jaar therapie zou worden, was dit een van de weinige keren dat haar ogen zich vulden met tranen, zij het boze tranen. ‘Waarom zeg je dat allemaal?’ vroeg ze kwaad.

Toen ik zei dat ik met haar meeleeftde, wees ze me terecht. ‘Dat zeg je tegen mensen als iemand is overleden. Luister, dokter, als je wilt dat ik hier ooit nog terugkom, moet je dat nooit meer doen, anders ben ik weg. Bewaar je medeleven of wat het ook is maar voor jezelf.’

‘Waarom?’ vroeg ik oprecht verbaasd.

‘Als jij over gevoelens begint, gaat er bij mij een deur open naar een ruimte vol kwelgeesten en daar ga ik nooit naar binnen,’ sprak ze nadrukkelijk. ‘Ik moet door. Als ik ooit aan zelfmedelijden zou beginnen, al was het maar voor één keer, zou ik verzuipen. Bovendien wordt het er daarmee niet beter op.’

Terwijl ik knikte, voegde ze eraan toe: ‘Voordat ik vandaag wegga, moet je me beloven dat je dat nooit meer zult doen. Anders kan ik niet meer terugkomen.’

‘Dus wat jij zegt is dat je nooit enige vriendelijkheid, medeleven of genegenheid wilt van mij?’

‘Precies. Als ik genegenheid wil, zoek ik die wel tussen de Hallmark-kaarten, in een dosis die ik aankan.’

Vergeet niet dat Laura mijn eerste patiënt was. Ik wilde het niet op een akkoordje gooien met de pathologische behoeften van mijn cliënt, maar het was duidelijk dat ze het meende als ze dreigde met de therapie te zullen stoppen. Het kleinste snippertje empathie van mij was al te veel voor haar en maakte haar doodsbang. En het was een dealbreaker.

Als ik niet pas was begonnen als therapeut, zou ik haar het dilemma hebben voorgelegd, precies zoals ik het voelde. We hadden dit kunnen benaderen in het ‘hier-en-nu’, zoals Fritz Perls, de grondlegger van de Gestalttherapie, voorgesteld zou hebben.

Perls geloofde dat de dynamiek die tijdens een sessie tussen de therapeut en de patiënt ontstaat, dezelfde dynamiek is die de patiënt tussen zichzelf en de rest van de wereld opwekt. Ik had kunnen zeggen: ‘Laura, je wilt dat ik me gedraag als de ouder die je had, de man die niet geïnteresseerd was in jouw pijn. Jij bent niet anders gewend dan dat niemand op je verdriet reageert, maar ik wil die rol niet. Zo geef je me het gevoel dat ik geen kant uit kan.’

In plaats daarvan zei ik: ‘Goed, ik zal je wensen respecteren, aangezien je hier zeer beslist in bent en ik graag wil dat jij je op je gemak voelt, zodat we kunnen samenwerken. Ik ga er echter niet mee akkoord om dit voor de volledige duur van onze therapie te doen.’

De week daarop arriveerde Laura wederom gewapend met haar boeken en stelde ze vast dat haar stress veroorzaakt werd door haar werk. ‘We hebben het razend druk, maar Clayton, mijn baas, komt laat binnen en gaat vervolgens twee uur uit lunchen met de secretaresse met wie hij een verhouding heeft,’ verklaarde ze. ‘Om vijf uur gaat hij naar huis, wat betekent dat ik eerder binnenkom en uren later vertrek dan hij.’

‘Heb je dit al eens met Clayton besproken?’

‘Natuurlijk! Ik schreeuw zelfs tegen hem. Maar het kan hem niets schelen.’

‘Dus jij neemt te veel werk op je.’

‘Ik heb geen keus. Ik moet mijn eigen werk doen en het zijne.’

‘Het gevoel dat je geen keus hebt is stressvol,’ concludeerde ik.

We bespraken langdurig wat de beste manier zou zijn om met Clayton om te gaan. Diep vanbinnen dacht Laura niet dat hij zou veranderen. Zoals haar vriend Ed het uitlegde: ‘Clayton heeft de boel goed voor elkaar. Waarom zou hij veranderen?’

‘Dat is interessant, dat Ed dat zegt,’ zei ik.

‘Hoezo?’ wilde ze weten.

‘Ed legt ook van alles bij jou neer. Clayton dumpst zijn werk, Ed dumpst zijn herpes. En jij mocht het oplossen. Toen je kwaad op hem werd, ontkende hij dat hij had geweten dat hij het virus had en toen je hem had betrappt met herpesmedicatie, kwam hij met het slappe excuus dat hij niet wist dat het besmettelijk was. Je moet wel van een andere planeet komen ofwel in vérgaande ontkenning verkeren als je dat denkt.’

‘Ed had tenminste spijt. Hij stuurde me vierentwintig rozen op mijn werk, met een kaartje erbij met OMDAT IK VAN JE HOU erop.’

Dacht ze nou werkelijk dat hij hiermee de herpes kon goedmaken? Wat ik zei was: ‘Werkt Ed niet voor een Jaguardealer? Je hebt me verteld dat hij iedere vrouw die langskomt voor een proefrit de volgende dag rozen stuurt. Zo moeilijk is dat niet.’

‘Probeer je me kwaad te maken?’

Ik verzekerde haar dat het niet mijn bedoeling was om haar kwaad te maken, maar dat ik me gewoon afvroeg wat zij van Eds gedrag vond.

‘Wat moet ik dan doen? Hem nooit vergeven?’

Ik wees erop dat ons gesprek was begonnen met wat Ed, die tamelijk onverantwoordelijk is, had gezegd over Clayton, eveneens een onverantwoordelijke man. Ik wilde dat Laura de ironie zou inzien van Eds opmerking dat Clayton niet hoefde te veranderen omdat zij al het werk deed. Laura maakte een gebaar met haar handpalmen naar boven, om aan te geven dat ze me niet begreep. Uiteindelijk vroeg ik haar wie het werk deed in haar relatie met Ed. Toen ze toegaf dat zij alles deed, zweeg ik. Ten slotte vroeg ze me waar ik in vredesnaam naartoe wilde.

‘Je vergeeft Ed dat hij chronisch te laat komt, dat hij vermoedelijk vreemdgaat en dat hij je herpes heeft bezorgd,’ verduidelijkte ik. Na een lange stilte vroeg ik waarom ze geen fatsoenlijk, volwassen gedrag verwachtte van mannen.

‘Hij zegt tenminste dat het hem spijt. Dat is meer dan mijn

vader ooit heeft gedaan.’ Ze keek uit het raam en vervolgde: ‘Eigenlijk was hij niet zo’n slechte vader. Na mijn moeders dood heeft hij ons bij zich gehouden. Een hoop mannen zouden jeugd-zorg hebben gebeld.’

‘In plaats daarvan heeft je vader jullie alleen achtergelaten in Bobcaygeon, in het hoge noorden, om te bevriezen in een vakantiehuisje.’

‘Ik heb je al gezegd dat het ons prima afging,’ zei ze afwijzend, alsof ik maar bleef hameren op pietluttige details. Ze gebruikte een psychologische techniek die we reframing of herkaderen noemen: een andere draai geven aan een concept, waardoor de betekenis verandert. Ze herkaderde wat ik als verwaarlozing beschouwde en bestempelde mijn zorgen hierover als ‘overbezorgdheid’.

‘De eerste keer dat je hier was, begon je over de hufters in je leven. Kun je daar wat specifiek over zijn?’

Laura keek me niet-begrijpend aan, daarom lichtte ik mijn vraag toe. ‘Is een hufter, zoals jij de term gebruikt, iemand die van je neemt en niets teruggeeft? Iemand die uitsluitend in zijn of haar eigen behoeften voorziet?’

‘Iedereen handelt uit eigenbelang. Dat was een van de motto’s van mijn vader.’

‘Hij normaliseerde zijn gedrag. Hoeveel vaders gaan sigaretten halen en komen nooit meer terug?’

‘Er zijn heus wel meer van zulke vaders. Ik bedoel, er zijn toch kindertehuizen? Hoe komt het anders dat duizenden kinderen bij de kinderbescherming terechtkomen? Omdat ze achtergelaten zijn door hun ouders, daarom.’

‘Hoeveel mensen hebben een baas die de kantjes ervan af loopt en toch zijn baan behoudt omdat zijn assistenten overuren maken om hem uit de wind te houden?’

‘Ja, nou, als ik Clayton te veel op zijn huid zit, kan hij me ontslaan.’

‘Hoeveel mensen worden door hun vriend voorgelogen over zoiets verschrikkelijks als herpes?’

‘Waarschijnlijk evenveel als mensen die nutteloos geld uitgeven aan zielenknijpers.’

Terwijl Laura hoofdschuddend en zwaar ademend haar spullen pakte om te vertrekken, klonk het boos: ‘Sorry voor mijn gedrag, maar ik vind het niet te geloven dat ik me met deze flauwekul moet bezighouden.’ Vervolgens voegde ze eraan toe dat haar vader afgezien van een paar korte periodes altijd aanwezig was geweest in haar leven. Ze zag en sprak hem zelfs regelmatig, voegde ze er vinnig aan toe.

Laura was nog steeds de onwillige patiënt die zich tegen de therapie verzette en ik was nog steeds de nieuwbakken therapeut die haar verdedigingsmechanismen te hard onderuit wilde halen. Ik begon in te zien dat het niets uitmaakte of ik al dan niet wist wat er mis was met een cliënt. De kunst van therapie is om het de cliënt te laten inzien. Als je het overhaast, klappen ze dicht. Het had Laura een heel leven gekost om die verdedigingswerken op te werpen; het zou tijd kosten om ze laag voor laag af te pellen.

Ik kampte intussen met mijn eigen psychologische dilemma. Als therapeut moest ik geduld oefenen, maar in mij schuilde een type A-persoonlijkheid. Er zijn twee soorten persoonlijkheden, type A en type B. Waar type B's ontspannen en niet-competitief zijn, worden type A's gekenmerkt door ambitie, agressie en een behoefte aan controle. (Dit is een brede generalisatie, veel mensen zitten ergens tussen A en B in.) Type A's willen vooruit, met een gedrevenheid die zich kan vertalen in stress. Sterker nog, deze eigenschappen worden dikwijls geassocieerd met stressgerelateerde aandoeningen. Laura's herpesuitbraken waren bijvoorbeeld verergerd door stress.

Over het algemeen zijn sociaal psychologen van mening dat het karaktertype vastligt, wat betekent dat een kind wordt gebo-

ren met bepaalde neigingen, die niet veranderen naarmate het kind ouder wordt. Geboortevolgorde, opvoeding en sociale variabelen kunnen zeer zeker de scherpe kantjes afhalen van welk type je ook bent, maar niet veel. Met andere woorden: eens een type A, altijd een type A.

Laura en ik zijn allebei type A's. Het mooie hiervan is dat we hard werken en veel kunnen bereiken, het nadeel is dat we geen geduld en weinig empathie hebben. In het nastreven van onze eigen ambities hebben we de neiging anderen neer te maaien. Ik moest dus uitkijken dat ik niet in een type A-confrontatie met Laura zou belanden. Als ik een goede therapeut wilde zijn, zou ik moeten leren mijn A-eigenschappen in te dammen. Geduld, iets waar een type A-persoonlijkheid weinig van heeft, zou van essentieel belang zijn.