

Inhoud

Woord vooraf 11

Het prille begin

Hoe we bezeten kunnen zijn van een verhaal dat
niet kan worden verteld 15

Over het lachen 25

Hoe complimentjes kunnen leiden tot een verlies aan

zelfvertrouwen 32

De gave van pijn 37

Een veilig huis 41

Liegen

Over geheimen 51

Over het niet kunnen aarden in een relatie 55

Een passie voor argeloosheid 65

Over intimiteit 72

De pot verwijt de ketel 76

Liefde

Thuis 83

Hoe paranoia het lijden kan verlichten en een
ramp kan voorkomen 90

Over het terugvinden van zoekgeraakte gevoelens 94

Waarom ouders jaloers zijn op hun kinderen 98

Over het onmogelijke willen 102

Over de haat 106
Hoe verliefdheid ons weghoudt van de liefde 114

Verandering

Hoe je door je angst om te verliezen alles kwijtraakt 125
Hoe negativisme ons ervan weerhoudt ons over te geven aan
de liefde 129
Over het verlies van een portemonnee 133
Een verandering in het gezin 139
Waarom we van crisis naar crisis strompelen 144
Over saai-zijn 149
Over rouwen om de toekomst 154
Hoe boosheid ons kan weerhouden van verdriet 160
Over patiënt-zijn 168
Teruggaan 179
Over het kunnen leven met de dood 189

Afscheid

Door stilte 199
Over afsluiten 206
Over het ontwaken uit een droom 211

Bronnen en aantekeningen 215
Dankbetuiging 221

Woord vooraf

In de afgelopen vijftientig jaar heb ik als psychoanalyticus gewerkt. Ik heb patiënten behandeld in psychiatrische ziekenhuizen, ik had een praktijk als psychoanalyticus en heb gewerkt in klinieken voor forensische psychotherapie. Ik heb jonge kinderen, pubers en volwassenen in mijn spreekkamer gehad, kreeg ze doorverwezen en deed wekelijks sessies met hen. Maar verreweg het meest werkte ik met volwassenen die in psychoanalyse gingen – ik zag patiënten gedurende een aantal jaren vier à vijf keer per week vijftig minuten lang. Ik heb meer dan vijftigduizend uren met deze patiënten doorgebracht. Dit boek gaat over wat dat werk inhoudt.

Wat volgt zijn episodes die aan de dagelijkse praktijk zijn ontleend. Ik heb sommige details uit een oogpunt van privacy veranderd, maar blijf wel dicht bij de feiten: deze verhalen zijn waar gebeurd.

Soms komt het voor dat je in een hoek wordt gedreven door dingen die je hebt gedacht of gedaan, dat je in de klem komt te zitten door je eigen impulsen of stomme keuzes; verstrikt raakt door iets ongelukkigs; gevangen wordt door je eigen geschiedenis. Je voelt je niet in staat om verder te gaan en toch geloof je dat er een uitweg moet zijn. ‘Ik wil veranderen, maar niet als het verandering met zich meebrengt,’ liet een patiënt zich een keer in volstrekte onschuld tegen mij ontvallen. Omdat mijn werk gaat over mensen helpen te

veranderen, gaat dit boek over verandering. En omdat verandering en verlies diep met elkaar verbonden zijn – geen verandering zonder verlies – komt verlies in dit boek vaak aan de orde.

De filosofe Simone Weil beschrijft hoe twee gevangenen in naast elkaar gelegen cellen over een heel lange periode via klopsignalen op de muur met elkaar leren te praten. ‘De muur is wat hen scheidt, maar het is ook hun communicatiemiddel,’ schrijft ze. ‘Elke scheiding is een verbinding.’

Dit boek gaat over die muur. Het gaat over ons verlangen te praten, te begrijpen en begrepen te worden. Het gaat ook over luisteren naar elkaar, niet alleen naar de woorden maar ook naar de stiltes ertussen. Wat ik hier beschrijf is geen magisch proces. Het maakt deel uit van ons dagelijks leven – we geven klopsignalen, we luisteren.

Hoe we bezeten kunnen zijn van een verhaal dat niet kan worden verteld

Ik wil het verhaal vertellen van een patiënt die me een schok bezorgde.

Toen ik als psychoanalyticus begon, huurde ik een klein spreekkamertje in Hampstead, aan een brede straat met bomen, Fitzjohn's Avenue, vlak bij een aantal bekende klinieken voor psychoanalyse en op loopafstand van het Freudmuseum. Onder aan Fitzjohn's Avenue staat trouwens een groot bronzen standbeeld van Freud.

Mijn spreekkamer was stil en sober. Er stond een bureau dat net groot genoeg was om er aantekeningen aan te maken en mijn maandelijkse rekeningen te schrijven, maar er waren geen boekenplanken of archiefkasten – het vertrek was niet bedoeld om er te lezen of te studeren. Zoals in de meeste spreekkamers was de divan geen divan maar een eenpersoonsbed met een donkere hoes eromheen. Aan het hoofd-einde lag een kussen met ganzendons en daarbovenop een witlinnen servet dat ik bij iedere nieuwe patiënt verwisselde. Aan de wand hing een primitief Afrikaans kunstwerk dat de psychoanalyticus die de kamer aan mij verhuurde daar jaren geleden had opgehangen. Zij gebruikte het kamertje 's ochtends en ik 's middags. Daarom had het iets onpersoonlijks, iets kaals.

Ik werkte in deeltijd in de Portmankliniek, een forensische polikliniek. Doorgaans werden delinquenten naar het Portman doorverwezen; sommigen van hen hadden ge-

weldsdelicten gepleegd of zich schuldig gemaakt aan seksuele vergrijpen. Ik zag patiënten van alle leeftijden en ik schreef menig gerechtelijk rapport. Tegelijkertijd bouwde ik mijn privépraktijk op. Het was mijn plan om de ochtend te reserveren voor de kliniek; 's middags hoopte ik privépatiënten te ontvangen met minder extreme of urgente problemen.

Uiteindelijk bleken mijn eerste privépatiënten ook tamelijk veeleisend. Terugkijkend zie ik wel waarom die eerste gevallen moeilijk waren – deels was er mijn eigen onervarenheid. Ik denk dat het tijd kost – het kostte mij tijd – om te beseffen hoezeer mensen van elkaar verschillen. En wat waarschijnlijk ook niet meezat, was dat ik een aantal patiënten kreeg doorverwezen door gevestigde psychiaters en psychoanalytici die me wilden helpen mijn praktijk van de grond te krijgen. Artsen verwijzen patiënten die ze zelf niet meer willen of niet elders kunnen plaatsen vaak door naar beginnende analytici. En daarom kreeg ik het te stellen met:

Mevrouw A., een twintigjarige studente. Hoewel de behandelend psychoanalyticus haar omschreef als 'lijdend aan onbeheersbare huilbuien, depressies en een diepgevoeld besef tekort te schieten', kwam ze over als een vrolijke jonge vrouw, die volhield dat ze geen behandeling nodig had. Na verloop van tijd kwam ik erachter dat ze leed aan boulimie en zichzelf regelmatig verminkte. Omdat ze slechts sporadisch op afspraken verscheen, wilden twee andere therapeuten haar niet meer als patiënt.

Professor B., een wetenschappelijk onderzoeker van veertig, gehuwd en vader van twee kinderen. Hij werd beschuldigd van het plagiëren van een rivaliserende collega. De rector

magnificus had de zaak doorverwezen naar de disciplinaire commissie. Als hij schuldig werd bevonden – en professor B. achtte de kans daarop groot –, dan zou hij misschien de kans krijgen om ontslag te nemen en onopvallend van het toneel te verdwijnen. Zijn huisarts had hem antidepressiva voorgescreven en vroeg mij hem te willen behandelen met psychoanalyse. Professor B. wisselde heftige gevoelens van triomf – waarin hij bijvoorbeeld de spot dreef met de collega's in de disciplinaire commissie – af met perioden van totale verslagenheid.

Mevrouw C., die met haar man een restaurantje bezat en uitbaatte, had drie kinderen. Ze zocht hulp omdat ze bang was en last had van paniekaanvallen. Tijdens onze eerste ontmoeting zei ze dat ze 'het moeilijk vond om eerlijk te zijn', en pas na een aantal maanden kwam ik erachter dat ze een verhouding had met de oppas van haar kinderen, een vrouw die al zeven jaar in het gezin werkzaam was, vanaf de geboorte van het eerste kind. Tegen de afspraak met haar man in probeerde mevrouw C. opnieuw zwanger te worden, omdat ze de gedachte dat ze haar oppas zou kwijtraken niet kon verdragen.

Tot mijn eerste patiënten behoorde ook een jonge man die Peter heette. Hij werd behandeld in een groot psychiatrisch ziekenhuis in de buurt. Drie maanden voordat we elkaar ontmoetten, had hij zich in een naburige kerk in een kast verstopt, waar hij probeerde zich van het leven te beroven door een overdosis te nemen van verschillende medicijnen en zijn polsen door te snijden. Hij bracht zichzelf met een mesje ook steken toe in nek, borst en armen. Hij werd gevonden door een schoonmaakster. Hoe bang ze ook was, de schoonmaakster hield hem in haar armen terwijl ze op de ambulance wachtten. 'Wie heeft dit gedaan?' vroeg ze hem.

‘Vertel me, wie heeft je dit aangedaan?’

De behandelend psychiater in het ziekenhuis vroeg me of ik Peter vijf keer per week wilde ontvangen voor psychoanalyse. Ze dacht dat dagelijkse therapie, samen met een wekelijkse ontmoeting met haar, voor Peter de meeste kans op herstel bood, en een terugkeer naar zijn verloofde thuis en naar zijn werk zou bespoedigen.

Peter was zevenentwintig en werkte als bouwkundig ingenieur. Voor hij werd opgenomen hadden hij en zijn verloofde buiten Londen een tweekamerappartement gekocht. Hij had problemen gehad op zijn werk en maakte zich zorgen over geld – maar niets van dat alles leek te kunnen verklaren waarom hij op zo gewelddadige wijze de hand aan zichzelf had willen slaan. Onderdeel van mijn werk was om samen met Peter achter de oorzaken te komen van zijn zelfmoordpoging – als we niet konden achterhalen waardoor hij zich van het leven had willen beroven, dan was er alle kans op herhaling.

Peter was lang en mager, maar hij liep zoals je dat vaker ziet bij mensen met een depressie: met afhangende schouders en hangend hoofd. Hij gedroeg zich ook depressief – hij sprak aarzelend, maakte weinig oogcontact. Lag hij eenmaal op de divan, dan bewoog hij zich nog nauwelijks.

Peter verscheen wel trouw op alle afspraken en kwam bijna nooit te laat. Na een aantal maanden werd hij uit het ziekenhuis ontslagen en was hij in staat om de draad van zijn leven weer op te pakken. Maar steeds meer had ik het gevoel dat hij verdween naar een plek waar ik hem niet kon bereiken, laat staan begrijpen. ‘Je zwijgt nu al een hele tijd – kun je me eens zeggen waar je zoal aan denkt?’ vroeg ik hem tijdens een sessie.

‘Een vakantie in Devon – toen ik klein was,’ antwoordde hij.

Er viel een lange stilte. Kon hij me iets meer vertellen? Hij antwoordde dat hij aan niets bijzonders dacht, hij dacht er alleen maar aan alleen te zijn.

Het schoot door me heen dat hij niet bij mij wilde zitten, dat hij vrijaf wilde van de analyse, en ik vertelde hem dat. ‘Zou kunnen,’ antwoordde hij.

Het was alsof hij probeerde zich te beschermen tegen mijn opdringerigheid, alsof hij zich schikte naar de conventies van de psychoanalyse – op tijd komen en mijn vragen beantwoorden bijvoorbeeld –, maar op zo’n manier dat hij wist te voorkomen dat er zich een zinvolle band tussen ons ontwikkelde. Hij leek weinig vertrouwen te hebben in ons gesprek.

Maar ik kwam te weten dat Peter erom bekendstond dat hij vrienden maakte en zich vervolgens tegen hen keerde. In zijn professionele leven kwam het ook voor dat hij rustig zijn werk deed en dan plotseling ruzie kreeg met zijn baas en vertrok. Dat was verschillende keren gebeurd. Ik probeerde die informatie te gebruiken om Peter te laten zien dat voor hem twee psychologische keuzes openstonden – berusting of alles opblazen. Daar leek hij zich in te kunnen vinden, maar ik kreeg niet de indruk dat dit idee hem zinvol voorkwam. En al gauw bepaalde dit patroon de analyse. Peter ging de ene keer met me mee om zich de volgende keer tegen me te keren. Na een tumultueus verlopen week kwam hij niet meer opdagen voor zijn sessies. Ik schreef hem met het voorstel met mij te komen praten over zijn besluit om de behandeling te beëindigen, maar er kwam geen antwoord.

Ik nam contact op met de psychiater, die me vertelde dat Peter ook niet meer naar haar toe kwam.

Twee maanden later kwam er een brief van Peters ver-
loofde met de mededeling dat Peter zich van het leven had
berooft. Ze legde uit dat hij een maand voor zijn overlijden
steeds verwarder was geworden en steeds meer in zichzelf
gekeerd was geraakt. De familie had een week geleden in het
West London Crematorium afscheid van hem genomen. Ze
schreef me dat ze blij was met mijn pogingen hem te helpen.
Ik stuurde haar een condoleancebrief en stelde Peters psy-
chiater in kennis.

Ik wist dat Peter een patiënt was met een verhoogd risico.
Toen ik met hem begon had ik de hulp van een supervisor
ingeroepen, een ervaren psychoanalyticus die een boek over
zelfdoding had geschreven. Hij had me herhaaldelijk gewe-
zen op de vele manieren waarop Peter de dood leek te idea-
liseren. Nu ging ik weer naar hem toe, omdat ik graag wilde
weten of ik iets gemist had. Hij probeerde me gerust te stel-
len. ‘Wie weet?’ zei hij. ‘Dat hij bij jou in analyse was heeft
hem er het afgelopen jaar misschien van weerhouden om er
een einde aan te maken.’ Maar toch zat Peters dood me erg
dwars. Natuurlijk wist ik dat iedereen wel een destructieve
kant heeft, maar toch geloofde ik nog half dat de wens te le-
ven krachtiger zou zijn. Nu voelde ik hoe broos het leven was.
Peters zelfmoord deed me beseffen dat de strijd tussen de
krachten van leven en dood gelijk op ging.

Een halfjaar later stond er een berichtje op mijn ant-
woordapparaat. Ik hoorde de onmiskenbare geluiden van
een telefooncel – de piepjes, het vallen van de muntjes – en
toen Peters stem: ‘Ik ben het. Ik ben niet dood. Ik vroeg me
af of ik met u mag komen praten. Ik ben bereikbaar op mijn
oude nummer.’

Toen ik zijn stem hoorde, schrok ik me wezenloos. Even

maakte ik mezelf wijs dat het antwoordapparaat niet goed werkte, dat ik luisterde naar een heel oud bericht van Peter dat niet was gewist. En toen begon ik te lachen – van boosheid, van opluchting. Van verbijstering.

Toen ik die avond aan zijn behandelend psychiater schreef dat Peter niet dood was, deed ik wat iedereen wel eens uit boosheid doet: ik maakte een grapje. ‘Tenzij er in de hel telefooncellen staan,’ schreef ik, ‘is Peter nog in leven. Hij heeft eerder vandaag een berichtje achtergelaten op mijn antwoordapparaat en vroeg of hij een afspraak kon maken.’

Peter kwam de week daarop langs. Zakelijk vertelde hij me dat hij, niet zijn verloofde, mij geschreven had om me van zijn dood in kennis te stellen. Hij had ook mijn condoleancebriefje weten te onderscheppen. ‘Het was heel ontroerend,’ zei hij.

‘O, dat is interessant,’ zei mijn supervisor. ‘Het is gek dat dit niet vaker gebeurt. Denk eens aan al die pubers met hun “jullie zullen wel spijt krijgen als ik er niet meer ben” – waarom zijn er niet veel meer die een zelfmoord in scène zetten?’ We besloten dat ik alleen met Peter zou verdergaan als ik het gevoel had dat hij echt bereid was om zich serieus in te spannen.

Na verschillende ontmoetingen spraken Peter en ik af onze sessies te hervatten. Uiteindelijk bleken zijn verdwijning en terugkomst nuttig, omdat het iets verhelderde wat we nooit hadden begrepen: zijn behoefte om anderen te choqueren.

In de sessies die volgden werd langzaam duidelijk dat Peter genoot van de onrust die hij zaaide door plotseling van zijn werk te vertrekken of een vriendschap te beëindigen. Twee keer had hij de analyse afgebroken – de eerste keer

toen hij er zomaar mee ophield en een tweede keer toen hij zijn zelfmoord in scène had gezet. In de eerste fase van de analyse had ik niet beseft hoe graag Peter anderen op heftige wijze van streek probeerde te maken. Maar waarom?

Zijn ouders waren gescheiden toen hij twee was, en zijn moeder was snel daarna hertrouwd. Tijdens de tweede fase van zijn analyse zocht Peter zijn biologische vader op en sprak hij openhartig met zijn moeder. Hij ontdekte dat zijn moeder een affaire had met de man die zijn stiefvader werd, en dat zijn vader en moeder allebei stevige drinkers waren. Hij kwam er ook achter dat de eerste twee jaren van zijn leven erg verschilden van wat hem was verteld. Zijn vader en moeder gaven allebei toe dat ze het niet hadden aangekund en hem als zuigeling hadden mishandeld.

Peter vertelde me dat zijn vader zich niet zoveel kon herinneren, behalve dan dat het een vreselijk nare tijd was geweest in een ongelukkig huwelijk. ‘Mijn moeder begon te huilen, ze zei steeds dat het haar speet,’ zei Peter. ‘Ze was net twintig toen ik werd geboren en ze stond er helemaal alleen voor. Ze zei dat ze soms dacht dat ze gek werd.’

Haar bekentenis luchtte Peter een beetje op. Zolang hij zich kon herinneren voelde hij zich bang. Hij vertelde me dat het hielp te weten bang te zijn voor *iets*. Voor een klein kind is geweld een overweldigende, niet te beheersen en beangstigende ervaring – de emotionele gevolgen kunnen een leven lang meegaan. Het trauma raakt geïnternaliseerd en neemt bezit van je als een ander niet empathisch is. Waarom keerde Peter zich dus tegen zijn naasten?

Uit zijn gedrag bleek dat hij het zich niet kon veroorloven zwak over te komen. Voor hem was afhankelijkheid gevaarlijk. Peters verhaal kan worden samengevat als: ‘Ik ben de

aanvaller die traumatiseert, nooit de zuigeling wie pijn wordt gedaan.’ Maar Peter had ook de neiging om zich tegen zichzelf te keren. Toen hij zich in die kerk mutileerde voerde hij hetzelfde verhaal op. Zoals hij het mij vertelde: ‘Ik dacht – jij zielige, kleine huilbaby. Ik kan jou dit aandoen en jij kunt me niet tegenhouden.’

Ik geloof dat we allemaal proberen zin te geven aan ons bestaan door ons verhaal te vertellen, maar Peter was bezeten door een verhaal dat hij niet kon vertellen. Omdat hij de woorden niet had, drukte hij zich op andere manieren uit. Na verloop van tijd ontdekte ik dat zijn gedrag de taal was die hij met mij sprak. Peter liet me door zijn verhaal voelen hoe het was om te zijn als hij, met de woede, de verwarring en de angst die hij als kind moet hebben gevoeld.

De schrijfster Karen Blixen zei: ‘Alle leed kan worden gedragen als je het in een verhaal stopt of er een verhaal over vertelt.’ Maar wat als iemand zijn leed niet in een verhaal kan stoppen? Wat als zijn verhaal hém vertelt?

De ervaring heeft me geleerd dat verhalen als deze uit onze jeugd in ons achterblijven – verhalen waarvoor we nooit een manier vinden om ze onder woorden te brengen, omdat niemand ons helpt om de woorden te vinden. Wanneer we geen manier kunnen vinden om ons verhaal te vertellen, vertelt ons verhaal ons – we dromen die verhalen, we ontwikkelen symptomen, of we handelen op een manier die we niet begrijpen.

Twee jaar nadat Peter zijn bericht op mijn antwoordapparaat had achtergelaten, besloten we met de psychoanalyse te stoppen. Ik vond dat er meer werk te doen was, maar hij vond dat het tijd was.

Dit is allemaal jaren geleden gebeurd. Sindsdien heeft Pe-

ter nooit meer om een afspraak gevraagd, maar ik kwam hem een keer tegen in de bioscoop. We herkenden elkaar, ook al stonden we een eind van elkaar in de foyer. Hij zei iets tegen de vrouw naast hem en ze kwamen naar me toe. Hij stak zijn hand uit en stelde me vervolgens voor aan zijn echtgenote.