

Dood

Zijn vaste begeleidster belt me. Hij wil dood, of ik misschien wil kijken of ik tot hem door kan dringen. In mij heeft hij vertrouwen, zegt ze. Of ik misschien bij hem langs kan gaan want zijn telefoon heeft hij stukgegooid.

Het is mijn eerste vakantiedag, het is kwart over drie en ik stap net op de fiets om mijn jongste zoon van zomerkamp te halen. Als ik er niet ben om half vier, zal hij ongerust zijn en ik sta in dubio. Ik vind het wat plat om het mogelijke verdriet van mijn 6-jarige zoon mee te wegen in wat ik moet gaan doen. Hé hallo, we hebben het wel hier over iemand die uit het leven wil stappen! zegt een stemmetje. En hé hallo, we hebben het hier wel over het welbevinden van mijn jongste zoon, zegt een ander stemmetje!

Iemand zei ooit: als mensen echt dood willen, dan hou je ze niet tegen. Woorden die in dergelijke situaties altijd even in mijn hoofd klinken.

Ik realiseer me dat juist als iemand uit het leven wil stappen, diegene erbij gebaat is dat ik bij het leven blijf. Dat ik bij kalmte, lichtheid en vertrouwen blijf. Want hoezeer iemand ook in paniek of in kalmte dood wil, spiegelneuronen hebben we allemaal en die blijven ook dan werken. Dus stemming is besmettelijk, ook op een heel diepe onbewuste laag waarin ik ervoor kies om het gevoel van de zomerse vakantiedag vast te houden. Ik zeg zijn begeleider dat ik hem zal proberen te bellen op het nummer van zijn vriendin, maar pas nadat ik mijn zoon heb opgehaald en we ons op een terras hebben geïnstalleerd.

Ik ken hem al langer omdat hij een opleiding bij ons gevolgd heeft. En ik zeg zodra ik hem aan de telefoon heb: "Wat je ervaart

is een mindfuck! Je brein houdt je voor de gek, je hebt nog steeds PTSS-kenmerken en je brein gaat met het niet meer bestaande gevaar op de loop."

Of het de woorden zijn of mijn luchtigheid weet ik niet, maar hij haalt al meer adem. En hij begint te vertellen: over de overval waar hij gisteren slachtoffer van was. Over hoe al het oude zeer weer boven kwam. En hoezeer hij er van baalde dat alle lichtheid, alle groei en al het goed voelen van de laatste maanden in 1 klap weer weg waren. Ik vroeg hem: joh vertel eens over hoe dat dan voelde de laatste maanden. En hij schiet in de lach omdat hij door heeft wat ik probeer te doen. Ik probeer hem naar andere stemmingen te lokken en te zorgen dat die de overhand gaan krijgen. Ik lach mee en vertel hem: ik ga alle trucs uit de kast halen die jij ook al kent vanuit de opleiding. Je weet hoe ze werken en je weet dat ook al weet je hoe ze werken, ze nog steeds werken. En hij moet nu echt lachen.

En we hebben het over hoe de afgelopen maanden waren. Over hoe diep hij ineens zonk vandaag. Over hoe schuldig hij zich voelt tegenover zijn vriendin omdat die 'beter' verdient. En ik vraag hem zijn vriendin te vragen of ze dat ook vindt (duh! Nee dus. Ze is blij met hem zoals hij is). En zo kabbelen we langs allerlei hulpbronnen, herkaderen we de ervaring (als je in 1 dag weer net zo diep zit als vroeger, kun je vandaag pas echt voelen hoe bijzonder de afgelopen maanden waren). En nee, ik doe geen heppie-de-peppie Ik weet hoe je in 1 klap weer klem kan komen te zitten. Maar ik weet ook dat de oplossing zelden zit in het onderzoeken van de klem. Wel in het onderzoeken van de vrijheid. Wat je water geeft, groeit, ook in je brein. Alleen in de

moeilijkste omstandigheden willen we als therapeut wel eens denken dat in een lichte stemming blijven oneerbiedig is. Dat we daarmee iemand niet serieus nemen. Dat we 'stel dat het toch mis gaat', er dan niet alles aan gedaan hebben, omdat we het te licht hebben opgevat.

Ik vraag hem welke dingen hem weer bij levenslust en levenszin brengen. Leuke dingen doen met mijn vriendin. Wat voor dingen? Langs het strand wandelen of naar de bioscoop gaan. Nou komt mooi uit. Hij kreeg toch nog 20 euro van me voor een klusje. Kan hij daarmee mooi in Scheveningen naar de bioscoop en daarna naar het strand. Hij lacht weer, en door de telefoon kan ik voelen dat hij weer lucht voelt en hoop ervaart. Ik heb wel eens gezegd: hoop is voor de ziel wat de startkabel is voor een lege accu. Het is het externe vonkje waardoor de accu weer op kan laden, maar je moet vervolgens wel zelf gaan rijden. Mijn wegenwacht-taak zit er weer op. Zoon en ik stappen op de fiets om naar huis te gaan. 's Avonds krijg ik een sms'je: 'Bedankt voor het vertrouwen en de aandacht'. Hij rijdt weer...



CATHELIJNE

CATHELIJNE IS SCHRIJVER, MOEDER, TRAINER EN COACH. ZE WERKT BIJ TRAININGSINSTITUUT DE EERSTE VERDIEPING EN BIJ HET ADHD-CENTRUM NEDERLAND.