

**ESTHER VAN FENEMA**

**WAAROM  
KAN IK NIET  
GEWOON  
GELUKKIG  
ZIJN?**

**MEEKIJKEN IN DE SPREEKKAMER  
VAN DE PSYCHIATER**

2020 Prometheus Amsterdam

© 2020 Esther van Fenema  
Omslagontwerp Robbie Smits  
Foto auteur Bob Bronshoff  
Zetwerk Elgraphic  
[www.uitgeverijprometheus.nl](http://www.uitgeverijprometheus.nl)  
ISBN 978 90 446 4142 4

# CHRIS

---

## IK STEL VROUWEN TOCH ALTIJD TELEUR

Chris (42 jaar) is een vlotte en succesvolle zakenman die succes heeft bij de vrouwen. Toch voelt hij zich eenzaam omdat hij niet in staat is om een intieme relatie op te bouwen. Hij heeft het gevoel dat hij uiteindelijk vrouwen altijd teleurstelt

Toen Chris de eerste keer mijn spreekkamer binnenkwam, zag ik een vlotte veertiger die het belangrijk leek te vinden om er goed uit te zien. Hij droeg een dure spijkerbroek met daarboven een wit overhemd en een camelkleurig leren jasje, waardoor zijn markante en gebruide trekken extra opvielen. Hij rook naar aftershave en zijn blik bleef net iets te lang op mijn hoge hakken rusten. In het contact was hij opvallend joviaal en binnen een paar minuten leek het welhaast alsof de rollen waren omgedraaid en ik bij hém in therapie kwam.

Hij gaf me een complimentje voor de strakke, rustgevende inrichting van mijn spreekkamer en zei: ‘Je zult het wel druk hebben met al die burn-outklanten tegenwoordig.’

Ik glimlachte en wees hem zonder op die opmerking te reageren waar hij kon gaan zitten, om duidelijk te maken wie op dat moment de regie had. Hij leek even van zijn stuk gebracht, omdat hij het waarschijnlijk niet gewend was dat anderen de spelregels in het sociale contact bepaalden.

Terwijl hij wat onwennig op de stoel zat, bestudeerde ik hem rustig en probeerde na te gaan wat voor indruk hij op mij maakte. Zijn energieke, vrolijke en dominante entree contrasteerde scherp met het melancholieke gevoel dat hij bij me opriep. Achter zijn joyeuze façade vermoedde ik op de een of andere manier een eenzame en misschien wel verdrietige man, die lang niet zo zeker was van zichzelf als hij graag deed voorkomen. Sommige patiënten kunnen zich wel op een bepaalde manier willen voordoen, maar roepen toch een heel ander gevoel bij je op.

Met ‘Welkom, Chris, fijn dat je er bent. Wat kan ik voor je betekenen?’ doorbrak ik de wat ongemakkelijke stilte.

‘Ja, goeie vraag. Ik wist natuurlijk dat je die zou stellen,’ kaatste hij de bal razendsnel terug. Daarbij keek hij me aan met een blik van verstandhouding, alsof we allebei de therapeut waren.

Zwijgend keek ik hem aan.

Het eerste contact met een patiënt is altijd erg belangrijk. Misschien zijn de eerste seconden wel het meest informatief, omdat het contact dan nog non-verbaal is. Je kunt dan goed voelen wat voor ‘basisuitstraling’ iemand heeft – bijvoorbeeld opgeruimd, ver-

drietig, miskend of bozig. Wat doet iemand met je als therapeut, wie pakt als eerste de regie en hoe zal onze verhouding zich ontwikkelen? Ik vermoedde dat het bij Chris belangrijk was om de verhoudingen direct scherp te stellen. Als ik te veel mee zou gaan in zijn dynamiek, liepen we het risico dat Chris meer energie en tijd zou investeren in het presenteren van zijn ‘act’ dan in zichzelf.

Terwijl ik Chris vriendelijk bleef aankijken, merkte ik dat het hem verwarde dat ik nog steeds niet meespeelde in zijn script. Mensen welbewust ontregelen door niet te reageren zoals ze verwachten heeft vaak als doel om hen uit hun comfortzone te halen, waardoor er veel meer kansen voor verandering ontstaan.

‘Mijn vriendin wil dat ik met je praat,’ zei Chris. ‘Sterker nog: ze heeft het als voorwaarde gesteld om met me verder te willen.’

Ik keek verbaasd.

‘O ja?’ antwoordde ik. ‘Dat klinkt best heftig.’

‘Ach ja, vrouwen zijn *in the end* altijd hetzelfde. Dat hoef ik jou niet uit te leggen, toch?’

Ik bleef hem vragend aankijken en vroeg: ‘Hoe bedoel je dat?’

‘Nou ja, in het begin is alles leuk en aardig. Dan ben je de toffe peer en krijg je de bewondering die je als man natuurlijk graag wilt.’ Hij was even stil en er verscheen een verdrietige trek op zijn gezicht.

Ik voelde voor het eerst empathie, omdat ik nu een glimp meende op te vangen van zijn echte gevoelens. ‘En daarna, hoe gaat het dan?’ vroeg ik.

‘Dan krijgen we altijd weer hetzelfde liedje. Ze wil-

len me veranderen, ik ben opeens niet goed genoeg meer en krijg overal kritiek op. Ze vinden me uiteindelijk allemaal een botte lul en lopen bij me weg, *that's it,*' schetste hij terwijl alles aan hem moedeloosheid uitstraalde.

'Goh, wat een naar patroon, zeg,' reageerde ik. 'Dus al je relaties verlopen op die manier en daar baal je van?'

'Ja, daar komt het eigenlijk wel op neer,' antwoordde hij bedrukt en bijna geïrriteerd. In plaats van de mooie man met de vlotte babbel zat er opeens een teleurgesteld jongetje tegenover me, dat zich onzeker voelde omdat de dingen niet gingen zoals hij wilde en nu hulpeloos naar mij opkeek.

'En wat maakt dat je deze keer je vriendin gehoorzaamt en braaf met iemand gaat praten?' vroeg ik licht ironisch.

Die vraag had hij niet verwacht en hij keek me verbaasd aan, alsof hij de woorden niet kon vinden. Hij probeerde een antwoord te vermijden en grapte: 'Ze had je op tv gezien en dacht: als iemand Chris aankan, dan is zij het. Dus dat wilde ik wel eens meemaken.'

Ik negeerde zijn opmerking en vroeg: 'Betekent ze zoveel voor je, of vind je zelf dat er iets moet veranderen, of misschien wel allebei?'

'Tja, ik ben nu tweeënveertig. Ik kan toch niet mijn hele leven zo doorgaan? Stel dat ik over tien jaar in mijn eentje op de bank zit – dat idee vliegt me soms naar de keel.'

'Je bedoelt dat je intimiteit op de lange termijn te belangrijk vindt om er nu niks aan te doen?'

‘Ja, misschien wel, als je het zo wilt zien.’

Ik concludeerde dat ik contact had kunnen maken met Chris en dat hij me leek te vertrouwen. De volgende stap was de ‘angel’ zoeken van zijn pijn en het conflict als het ging om intieme relaties. Waar had Chris geleerd om zich in relaties te gedragen zoals hij deed? Welke gebeurtenissen waren voor hem belangrijk geweest om bepaalde conclusies over zichzelf te trekken? Door zich in het begin van een relatie te richten op pleasen schiep hij onrealistische verwachtingen bij zijn partner, die zich na een poos waarschijnlijk bekocht voelde, omdat hij het op een gegeven moment natuurlijk niet meer kon waarmaken.

Chris ontspande zich enigszins en rekte zich uit. Hij was zich aan het ‘nestelen’ en begon zijn omgeving in zich op te nemen. ‘Mijn vriendin heeft ook zo’n bank als waar jij nu op zit,’ merkte hij op.

Ik vroeg me af wat Chris daarmee wilde zeggen. Soms kan de symboliek van wat iemand zegt je als therapeut helpen om dichter bij de angel van diens mentale conflict te komen.

‘En hoe is het voor je dat ik op dezelfde bank zit als je vriendin?’ vroeg ik. ‘Vertel eens wat over haar,’ nodigde ik hem uit.

‘Wat wil je weten?’

‘Nou, wat voor iemand ze is, wat je in haar aantrekt, hoe jullie relatie is begonnen enzovoort.’

Hij dacht even na, en ik zag aan zijn ogen dat hij terugging in de tijd. Zijn blik werd zachter, haast dromerig.

‘Ik werkte toen nog bij het bedrijf waar zij als consultant een project deed. We hadden een bedrijfsuitje en ik zat naast haar aan tafel tijdens het diner. Ze stootte haar wijnglas om over mijn dure pak. Toen ze vervolgens een kleur kreeg van de schrik vond ik dat zo aandoenlijk dat ik haar op haar gemak wilde stellen. Gelukkig moest ze hard lachen om het flauwe grapje dat ik maakte. Vervolgens raakten we aan de praat en bleken we in dezelfde stad te zijn opgegroeid en zelfs gemeenschappelijke vrienden te hebben.’

Ik luisterde en zag hem opeens weer enthousiast en haast verliefd worden.

Het is altijd mooi als mensen zich emotioneel kunnen verplaatsen in de situatie van toen. Je kunt dan sneller en beter uitzoeken hoe hun problemen zijn ontstaan. Mensen laten op zo’n manier veel meer emotionele expressie zien, waardoor je niet uitsluitend hoeft af te gaan op een rationeel verhaal.

‘En die eerste periode van jullie relatie, hoe ging dat toen, Chris?’

Hij veerde enthousiast op.

‘We deden een heleboel leuke dingen! Ik nam haar vaak mee uit eten naar een sterrentent, ik regelde weekendjes weg. Het was één groot feest!’

‘En hoe ging het verder?’ vroeg ik.

Hij zuchtte en kreeg weer die verdrietige trek op zijn gezicht.

‘Ik moest op een gegeven moment naar het buitenland voor een klant. Het was een klus die ik wel móest doen, vanwege het geld. Het gekke was dat ze toen opeens veranderde. Ze reageerde vaker kattig en ver-



weet me dat ik te weinig tijd aan haar besteedde. In die periode was mijn moeder ook ziek en moest ik, als enig kind, vaak met haar naar het ziekenhuis. Dat vond mijn vriendin ook maar lastig te accepteren. Maar ja, het is toch logisch dat je er voor je moeder wilt zijn als ze je nodig heeft?’

De verleiding was groot om op dat moment te denken dat Chris waarschijnlijk de verkeerde partner had gekozen, die in de kern nogal egoïstisch bleek te zijn. Maar omdat hij aangaf dat al zijn relaties op dezelfde manier verliepen besloot ik het over een andere boeg te gooien en samen met Chris te onderzoeken volgens welke patronen zijn relaties stevast verliepen. Gedragspatronen ontstaan immers altijd uit het samenspel van iemands aanleg, opvoeding en omgevingsfactoren. De uitkomst is aan de ene kant natuurlijk uniek, maar aan de andere kant zijn bepaalde patronen voor de psychiater ook herkenbaar.

Ik wilde verder de diepte in.

‘Chris, als ik je dus goed begrijp, haal jij in het begin alles uit de kast om het de ander zoveel mogelijk naar de zin te maken. Maar misschien gaat het wel verder dan dat. Want als ik je zo hoor, mag de confetti bij wijze van spreken vooral niet neerdalen. Want dan zou het opeens over jou kunnen gaan, wie jij bent en wat voor jou belangrijk is.’

Hij was verbaasd en keek me beduusd aan.

‘Hoe bedoel je dat?’

‘Nou, wat denk je dat ik bedoel?’

Hij richtte zijn blik strak op het plafond en zweeg voor het eerst even wat langer.

‘Poeh...’ begon hij. ‘Je bedoelt dat ik eigenlijk te bang ben om mezelf aan iemand te laten zien?’

Ik zei niks en keek hem rustig aan, in de hoop dat hij verder zou gaan.

‘En dat al die verwachtingen die ik bij iemand schep meer weg hebben van een afleidingsmanoeuvre – bedoel je dat?’

Ik ontweek het antwoord op die vraag en vroeg hem: ‘Hoe voelt dat voor je als dat zo zou zijn?’

‘Gek genoeg eigenlijk wel fijn. Ik heb tot nu toe altijd moeten leven met de overtuiging dat als mensen me beter leren kennen, ik een botte lul blijk te zijn. Ik weet dat ik niet zo ben, want ik vind mezelf juist erg zorgzaam. Maar die indruk wek ik blijkbaar wel bij de belangrijke vrouwen in mijn leven, dus dan zal het wel zo zijn, denk je dan.’

‘Bij welke vrouwen dan nog meer?’ viste ik.

Hij keek me geschrokken aan, alsof ik hem op iets ongepasts betrapte.

Momenten waarop je merkt dat iemand blijkbaar belangrijke koppelingen maakt tussen situaties of personen zijn altijd belangrijk. Die koppelingen of associaties zijn vaak ook erg informatief; ze zeggen veel over waar en hoe de nare overtuiging die iemand over zichzelf heeft is ontstaan. Bepaalde gebeurtenissen kunnen, zeker als iemand erg jong is en de situatie onveilig is, heftige emoties oproepen. Als je in het hier en nu merkt dat iemand meer lading voelt bij iets dan logisch of verklaarbaar is, kan het helpen om door te vragen en na te gaan welke emoties en vroegere gebeurtenissen bij diegene naar boven komen.

Ik besloot snel door te pakken en vroeg: ‘Wat komt er op dit moment bij je op?’

‘Ach, laat maar, dat doet er toch niet toe,’ weerde hij af.

‘Ik ben toch benieuwd, Chris, waar je nu aan moet denken. Durf je dat te vertellen?’

Het leek alsof zijn ogen vochtig werden en hij moest een paar keer slikken.

Ik probeerde hem te helpen en zei: ‘Volgens mij is het een nare herinnering waar je nu tegenaan loopt, klopt dat?’

Hij vermande zich en schraapte zijn keel.

‘Mijn moeder is een schat, echt, ze staat altijd voor iedereen klaar en niks is haar te veel.’ Hij keek me aan in de hoop dat hij het bij deze nietszeggende tekst kon laten, maar ik reageerde niet en wachtte tot hij verder zou gaan.

‘Je vroeg naar mijn herinnering. Ja, bizar, ik begrijp ook niet waarom dat nou juist boven komt drijven. Het gebeurde godverdomme op de lagere school.’

‘Maar blijkbaar was het wel belangrijk,’ vulde ik aan, ‘dus vertel.’

‘Het was in de vierde klas van de basisschool. Hoe oud ben je dan – negen? Ik had een vriendinnetje, Marlies, je kent het wel op die leeftijd. We waren reuzeverliefd en ik had haar uitgenodigd voor mijn verjaardagspartijtje thuis. Ezeltje prik, taart eten en zwemmen in een plas vlak bij ons huis. Op een gegeven moment waren we in het water aan het spelen en trok ik haar onder water. Waarschijnlijk net iets te lang, want ze raakte in paniek en begon heel hard te schreeuwen.