



## **Niet zonder stap voor stap het oor te lenen\***

Er schijnt een vorm van therapie te bestaan waarvoor ik me onmiddellijk als therapeut ter beschikking zou willen stellen. Trouwens ook als cliënt. Het gaat zo: jij en je begeleider doen jullie wandelschoenen aan en gaan op weg. Naar Santiago de Compostella, naar Lourdes, naar de Vallei der Koningen, verzin het maar. Onderweg vertel je je levensverhaal, of wat jij daarvan kwijt wilt, op het ritme van je stap en net zoals het er zelf kennelijk uit wil komen. Je kijkt elkaar niet zo veel aan, want je kijkt om je heen, voor je uit, soms achter je, maar zelden opzij. Waarom zou je ook,

je zou maar over je eigen voeten kunnen vallen en dat is de bedoeling niet van therapie. Of het moet een soort begeleid struikelen zijn, zoals men in de Gestalttherapie wel veroorzaakt onder de noemer 'vruchtbare leegte.' Heel heilzaam, maar je mag daarbij de draagkracht van je cliënt nooit overschatten, dat kan akelig uitpakken voor haar of hem.

Terug naar de wandeling zonder georganiseerde valpartijen. Je kunt die in het kort (?) of in het lang ondernemen met een therapeut, maar ook hoorde ik al dat vrienden, kennissen, familieleden, maar ook vreemden om zuiver psychotherapeutische redenen al babbelend samen de beentjes strekten.

Ik zou niet weten met wie ik zo'n wandeling zou kunnen ondernemen, of beter gezegd, niemand heeft tijd voor zoiets. Ik ook niet, maar ik zou er tijd voor maken. Iedereen heeft kinderen, haast, werkwerkwerk, smoesjes, of domweg geen zin in mij of in een wandeling natuurlijk. Ik heb een neef die ik zou zien zitten voor een dergelijke tocht, maar ja, wij kennen elkaars verhalen al zo lang. Het blijft dus voorlopig een droom.

Hoewel, afgelopen week was ik in de 'gelukkige' omstandigheid dat een afgezegde minivakantie (dus een weekje geen praktijk) samenviel met een mentale klap waarvan ik nauwelijks wist hoe ik die op korte termijn moest zien te boven te komen. En dat moest, want mijn werk kun je wel een tijdje doen als je je paardenslecht voelt, maar slechter dan paardenslecht is toch niet goed.

Over iemand die ik veel te goed en al veel te lang ken, maar die ik - wegens zijn uitstraling die helemaal niet koosjer is - goddank nooit tot mijn vrienden heb gerekend, hoorden wij veel te laat, dat hij een van onze toen minderjarige kinderen verbaal op een zeldzaam grove manier heeft aangerand. Klinkklaar grensoverschrijdend gedrag. Door de mannelijke betrokkenen, naasten van ons, wordt hem de hand boven het hoofd gehouden. Ons kind staat wat hen betreft in de kou. Het is een oud verhaal: de daders baden in verontwaardigde onschuld, de slachtoffers in tranen en ontoelaatbare verdachtmakingen.

Nu is het bekende verhaal dus ook met een kind van ons gebeurd, op een plek waar we het veilig waanden. Je zou toch innig hopen dat wij daarvoor teveel hebben gezien, teveel gehoord, teveel hebben meegemaakt in deze branche en ook privé? Nee dus, er is geen bescherming tegen gekte. Want een gestoord persoon kan in drie minuten meer ruïneren bij een kind dan driedubbeltgewaarschuwden met een half leven ervaring kunnen voorkomen. De tegenmaatregelen die zowel redelijk als mogelijk waren, hebben we voorlopig getroffen, maar ons hele gezin moet bekomen van de dreun. Naast de gezamenlijke gelederen die zich om ons kind heen sluiten, verwerkt elk nu zijn deel op de eigen manier.

Ik vond mezelf terug in een nog net niet Spartaans 'natuurvriendenhuis' nabij een uitgestrekt heidegebied. Met een vriendin. Ze wist nog van niets, had zelf een jaar van bijzonder diepe zorgen achter de rug en onze eerste reactie op de rust was pure euforie. De vrijheid; de maaltijden die niet ingekocht en gekookt hoefden te worden en er toch waren; de rommel van anderen die niet opgeruimd hoefde te worden omdat hij er niet was: een paradijs. We hebben drie dagen non stop gelachen: om de vrijheid, om de afwezigheid van opgelegde structuur, en om wat in deze omstandigheden tot hilarische proporties aangroeide: ons beider slinkend korte termijngeheugen en daardoor wassende verwardheid. Een euvel waardoor we continu koortsachtig en vloekend over elkaar en onze spullen struikelend op zoek waren naar ...onze spullen: sleutels die we gewoon in onze hand bleken te hebben; een jas van de ene die was blijven liggen bij de bakker en van de ander die niet meer teruggevonden werd; onze garageopener die ik tot mijn licht verdriet terugvond in een bakblik waarin ik broodpudding had meegenomen voor onderweg; pillen die thuis waren vergeten en

later alsnog gevonden, dus toch niet vergeten; beider haarborstels, de mijne vond ik op de derde dag in mijn plastic zak met boeken waar ik helemaal niet aan toe kwam, de hare bleef zoek – het is te zien op de foto's; mijn portemonnee werd bij toeval op de *terugweg* onder de stoel van de rijder aangetroffen; gsm's waren permanent op de loop, zo ook boeken - het voor mij belangrijkste boek was niet eens mee, lag nog thuis klaar om mee op vakantie te mogen gaan; tandenborstels die achter de beker i.p.v erin belandden en daardoor over het hoofd werden gezien; mijn fototoestel dat bij ons vertrek, na dagenlang ernaar gezocht te hebben, achter een handdoek aan een haakje op het minibadkamertje was opgehangen door de een of andere idioot – mijn vriendin was het niet. Met de sleutelbos heb ik op een gegeven moment tevergeefs de voordeur pogen open te zappen, terwijl ik achter me de zojuist gesloten autoportieren van het slot hoorde springen. Ik had één hoop: dat niemand behalve mijn vriendin die zeer haar best deed niet in haar broek te doen van nauwelijks te beteugelen plezier, getuige was geweest.

Maar het strafste deed zich helemaal in het begin voor, net voor we aan zouden komen op de plaats van bestemming. Een dochter van de vriendin sms'te om te informeren naar waar de vaste telefoon was gebleven: ze kon hem niet vinden. Mijn vriendin, een dolkomisch talent zonder dat zelf te willen zijn, werd uit haar net ontluikende vakantie-euforie gerukt en dacht dat ze ter plekke zou ontploffen. 'Godverdegodver, kunnen ze me echt geen seconde met rust laten? Zég! Dat ze zelf zoekt he?! Hoe oud is ze verdomme? Twintig, het is toch niet te geloven?' *Schat*, smst ze geagiteerd terug, *ik bel je op de vaste telefoon en dan ga jij in het huis luisteren waar hij overgaat*. Waterdicht plan. 'Dat ze zelf niet op dat idee komt; dat het getdekke weer allemaal van mij moet komen, 'k zou het krijgen!' Niets. Opnieuw een sms van de dochter: *ma, waar heb jij die telefoon gelaten?* 'Miljaard, nu heb ik het nog gedaan!', mijn vriendin kreeg rode blosjes op haar na deze winter o zo bleke wangen. Inmiddels liepen mij in de vrijdagspits achter het stuur de tranen van het lachen tot in de hals. Niet comfortabel. De herkenbaarheid van de situatie in combinatie met haar performance benam me de letterlijk adem. Mijn vriendin graaide opnieuw naar haar toestel - hoewel ik haar smeekte om met deze komedie te stoppen gezien mijn verantwoordelijkheid als chauffeur - sms'te driftig, wachtte, kreeg geen reactie, kon het laatste restje van haar vakantiestemming nu ook wel door de toiletpot spoelen en belde tenslotte, scheldend op moederschap in het algemeen en pubermoederschap in het bijzonder, opnieuw naar huis, en vervolgens weer naar haar dochters gsm. Niets natuurlijk. Een kwartier met stijgend ongeduld gewacht. Stilte. Hemelse rust daalde zachtjes neer in onze auto. Dat hielp haar om te beslissen: 'Ja, zoek het uit, ze vindt hem wel. En nu leg ik die gsm af, ik ben met verlof. Hup, in mijne sjakosj. Zie-ze.' Ze gooide met een gedecideerde boog de gsm, die ze monddood had gemaakt, in haar tas. Ze had het helemaal gehad en kon er nog niet mee lachen. Ik snikte dan ook uit respect voor haar zo stil mogelijk voor me uit.

Nooit, echt nooit meer zal ik haar gezicht vergeten toen ze seconden later, aan twee vingers, alsof het een bijzonder vies voorwerp betrof, langzaam de grote, lompe vaste telefoon uit haar handtas viste. Per ongeluk mee ingepakt. Ik heb mijn auto à la minute naar de kant van de weg moeten manoeuvreren wegens geen zicht meer en geen lucht.

De dochter schreef na de uitvoerige excuses plus uitleg van mijn vriendin sec terug: *we dachten het hier al*.

In jolige stemming deden we het laatste stukje. En gingen we de volgende dag in stralend weer op pad voor een wandeling op de hei. We kozen voor de lieflijk klinkende 'libelleroute' van 4,5 km. Niet te kort, niet te lang, eentje om erin te komen. Maar weinigen weten dat libelles aan hun honing komen door levende bijen de maag uit het lijf te rukken. Daar gingen we, kakelend als kippen zonder koppen precies tegen de richting in, waardoor we broodnodige wegbewijzing misten. Dat kregen we nog wel redelijk snel in de gaten. Maar toen we aan een hondenbezitster die eruitzag alsof ze elk heidestruikje persoonlijk en op dagelijkse basis knuffelde, vroegen naar de weg, zei die: 'Je kunt hier niet verdwalen, gewoon alsmaar rechtdoor langs het witte pad!' Een raad die ik iedereen met klem afraad op te volgen in een dergelijk uitgestrekt heidegebied. Maar dat is nu. Toen was een week geleden en wij deden wat ons was opgedragen: alsmaar rechtdoor. Heerlijk. Het zonnetje scheen, wij babbelden, de natuur was adembenemend.

Aangezien we bij ons weten in België op vakantie waren, en geen plannen hadden voor een buitenlandse reis, verontrustte het ons bijzonder toen mijn gsm - waarvan ik overigens niet wist dat ik hem in mijn jaszak had - begon te piepen en berichtjes binnenloodste over de faciliteiten waar we in Nederland allemaal zo fijn van gebruik konden maken. Ik heb altijd gehoord dat mensen die verdwaald zijn in rondjes draaien, wat hier prima van pas zou zijn gekomen, maar niet wij, niet die

dag. Twaalf kilometer rechtuit doorgelopen, zo bleek later. Dat is om vijf uur in de deemster van een knisperkoude, heldere februari avond echt geen ontdekking die je wilt doen. Geen mens meer te bekennen natuurlijk. Behalve, na een paniekerige run over een stukje voor ons als veel te lang ingeschatte maar inmiddels ruim voorbijgestreefde 'brandweerroute', een onaantrekkelijke natuurvriend met lange baard, van top tot teen gehuld in geitenwol en in zo'n half lange Tiroler broek, met zwaar verantwoorde schoenen onder zijn kloeke kuiten. Deze lelijke man bleek, hoe kan het anders, een bijzonder aardige man te zijn en zette ons met veel passie op het goede pad. Daar zijn natuurvrienden voor. Uren te laat en gebroken, maar diep dankbaar schoven we onze modderschoenen onder de tafel voor de begripvol opgewarmde maaltijd. De volgende dag deden we opnieuw de wandelschoenen aan, en de daarop volgende dag weer. En nog eens.

Maar wat gebeurde er onder dat wandelen nog meer met ons? Op het ritme van haar stap en de mijne, om me heen kijkend en genietend van de overweldigende dag, kwam als vanzelf mijn hele ellendige verhaal eruit. De vriendin luisterde voornamelijk, en stelde vragen, was geschokt, zette me op nieuwe sporen. Dat voelde zo goed.

Twee dagen later deed ik ongewild iets doms waardoor mijn vriendin enorm werd geraakt. Toen gulpte achter haar eerste reactie op mijn miskleun haar hele historie van het afgelopen jaar er meteen ook maar uit, urenlang. Ik luisterde, stelde vragen, vloekte soms en huilde een beetje. Ook dat voelde juist. We gingen door; aan tafel, na tafel, soms bijna onder de tafel, want de humor bleef stromen, onderweg, in cafeetjes, 's nachts in onze bedden, we hielden niet meer op, het kwam vanzelf, het moest eruit. Verder moest er niets, er was respect, er was frisse lucht, er was ook plezier, er was rust als er rust moest zijn, actie als we er zin in hadden. Er was vriendschap op hoog niveau. Het was een absolute droom van een genezende week.

Deze vorm van wederzijdse therapie moet dringend worden gepromoot. Bij deze. Je hoeft er denk ik niet therapeutisch voor onderlegd te zijn. Gelijkwaardigheid, luisteren, niet oordelen, niet oplossen, gepaste nabijheid en gepaste afstand lijken me de voornaamste onderdelen voor een geslaagde therapeutische tocht, naast goed schoeisel. Het is nog goedkoop ook. En lief voor je lijn.

\*Martinus Nijhof