

Vanuit de Praktijk door: Ilonka Behr

Hoe doen anderen dat eigenlijk?

“Hoe doen anderen dat eigenlijk”, vraagt hij me. In zijn woorden hoor ik iets van zijn eenzaamheid, iets over zijn “alleen doen”. Nog niet zo lang geleden heeft hij kanker gekregen, hij was pas 35 en de diagnose kwam vrij onverwacht. Een (flinke) plek op zijn huid, wat onschuldig leek, bleek kwaadaardig te zijn. Hij werd nog dezelfde dag geopereerd.

Kanker. Het was wel het laatste waar hij mee bezig was en eigenlijk mee bezig wil zijn. Hij heeft een goede baan, als leidinggevende, heeft iedereen geïnformeerd over wat er aan de hand is, en is weer aan het werk gegaan. De kanker is de doofpot in gegaan, want hij komt immers niet op zijn werk om het er de hele tijd over te hebben, nietwaar? Dit is een vraag aan mij, waar ik eigenlijk geen ‘goed’ antwoord op kan geven. Want inderdaad, je komt niet op je werk om de hele tijd over je ziekte te praten, dat klopt...en tegelijkertijd weet ik dat het eigenlijk het enige is waar hij aan kan denken. Van in de doofpot stoppen wordt het meestal ook niet veel beter.

Als ik hem vraag hoe het gaat met zijn werk, kom ik erachter dat hij zijn taken één voor één afhandelt. Waar hij voorheen multi-taskend door het leven ging, zijn bureau vol met dossiers, kan hij zich nu alleen concentreren wanneer alles aan de kant is, en er één taak is waar hij zich op kan focussen. Het vertelt mij iets over de ruimte die hij heeft van binnen. Hij praat er niet veel over, niet met zijn vrienden (die begrijpen hier niks van), zeker niet met zijn collega's (dat doe je niet), alleen met zijn moeder, en met mij natuurlijk, daarom wil hij toch nog wel even doorgaan met de gesprekken.

Er is één collega, die ook kanker heeft gehad, die zich waagt in het hol van de leeuw. Hij belt geregeld en zegt dan gewoon, “die angst he”, ja die angst, hij weet er alles van. Eigenlijk kan het niet zulke gesprekken met je collega, vindt hij, althans niet te vaak en zeker niet te lang. Als ik doorvraag wat het voor hem betekent, wat deze collega doet, komt hij erachter hoeveel erkenning het hem geeft. Dat een ander weet hoe het is, dat bij alles wat hij voelt, hij denkt dat het kanker is. De angst dat het weer terug komt of dat hij er niet op tijd bij is. “Het is wel kanker hè”, benadrukt hij me.

Daar is die worsteling weer. Aan de ene kant de behoefte voelen om door te gaan, het niet te groot te maken, en aan de andere kant voelen hoe groot het eigenlijk is. Ik zie het zo vaak bij “patiënten”; ze willen zich niet “aanstellen”, de draad van het leven weer oppakken, het er niet de hele tijd over hebben, en tegelijkertijd is het het enige waar ze van binnen aan kunnen denken. Hun hele lijf herinnert zich aan wat ze hebben meegemaakt, elke kramp, pijn, steek, zet hun lijf volledig in de paniekmodus. Het interne “brandmeld-systeem”, de amygdala, is volledig ontregeld. Het is alsof het even niet meer snapt wanneer er wel gevaar is en wanneer niet. Het is zo logisch, als iets je overkomt wat je totaal niet hebt zien aankomen. Angst, is zo akelig om te voelen en tegelijkertijd, is het onze grootste bondgenoot. Het leert ons hoe belangrijk het is dat we goed voor onszelf zorgen. Van binnen bedank ik even zijn collega, want wát is dat waardevol, iemand die naar je uitreikt, als je het zelf niet kan...

Ilonka Behr is transpersoonlijk therapeut, en heeft een eigen praktijk voor psychosociale therapie bij o.a. medisch gerelateerde problematiek.
www.leaftherapie.nl