

# ‘Dit is zo niet wie ik ben’



**Ze was er trots op een echte doorzetter te zijn.  
Nu is de kleinste bezigheid haar al te veel.  
Dat frustrert. Ze lijkt boos op zichzelf te zijn.**

Ze zit tegenover me en ze kijkt me nauwelijks aan. Ze is naar mij verwezen vanwege aanhoudende angst en somberheid. Sinds de longkanker heeft ze enorm ingeleverd. Ze was gewend om altijd genoeg energie te hebben, van hot naar her te rennen. Ze was er trots op een echte doorzetter te zijn. Nu is de kleinste bezigheid haar al te veel. Dat frustrert. Ze lijkt boos op zichzelf te zijn. De gedachte komt bij me op dat het plaatje dat ze van zichzelf heeft niet meer overeenkomt met de realiteit van dit moment.

Het voelt wat ongepast om zwanger-zijn te vergelijken met het hebben van kanker. Maar onwillekeurig denk ik terug aan mijn eerste zwangerschap. Ik herinner me dat mijn buik sneller groeide dan het plaatje dat ik van mezelf had. Dan stootte ik met mijn arm tegen mijn buik, simpelweg omdat ik dacht dat mijn buik kleiner was. Een vreemde gewaarwording, die me ook blij maakte.

Ons volgende contact is telefonisch. Ze komt de straat vrijwel niet meer op. Met moeite gaat ze twee keer per week naar de fysio. Ze schaamt zich om onder de mensen te komen. Zoals ze nu is, wil ze liever niet gezien worden. Door de telefoon lijkt ons contact intiemer. Ze spreekt over wat ze voelt. Ze vertelt dat ze vooral het moment van naar buiten gaan erg naar vindt. Toch gaat ze.

Op de vraag hoe ze zichzelf dan toch over de drempel heen zet, antwoordt ze dat ze haar gevoel negeert, het de kop indrukt. Ze dwingt zichzelf om te gaan. ‘Niet zeiken, maar doorpakken.’ Ik voel een knoop in mijn buik. Het kan natuurlijk een effectieve tactiek zijn, maar vriendelijk is het allerminst. Het is behoorlijk hard. Die modus ken ik ook wel: gewoon doorgaan, niet stilstaan en voelen. Soms helpt die me, maar vaak ook niet.

Hoe zou het zijn om de angst een beetje toe te laten? Om te erkennen dat het moeilijk en eng is om de straat op te gaan nu ze zich zo anders voelt? Voorzichtig leg ik het haar voor. Ze luistert en ze is stil, ik hoop ze begrijpt wat ik bedoel. Het

is een radicaal andere manier van jezelf toespreken. Ik vraag of ze gewend is om erg streng te zijn voor zichzelf. Ze beaamt het. Dan opper ik om, voordat ze naar buiten gaat, na te gaan wat ze voelt. Om het gevoel niet meteen weg te drukken, maar er even aandacht aan te geven. Alsof ze naar een klein kind luistert, en het misschien zelfs bemoedigend toespreekt. Gespannen wacht ik haar reactie af.

Ze wil het gaan proberen. Ik voel hoop. Dit kan een ingang zijn. De eerdere behandeling heeft weinig effect gehad en ook het gebruik van medicatie heeft niets opgeleverd. Ik kijk uit naar ons volgende gesprek.

Helaas, ik heb haar niet meer kunnen vragen hoe het gegaan is. Onze volgende afspraak wordt geannuleerd. Via de huisarts hoor ik dat ze plots erg benauwd is geworden en opgenomen moest worden. De dag erna is ze overleden. Het overvalt me.

## NOOT

Hiske van Ravesteijn is psychiater bij het Helen Dowling Instituut