

Mijn buurvrouw

Veerle Poels •

Is er een woord dat de relatie beschrijft tussen buren die meer zijn dan buren, een soort vrienden, maar niet zoals vrienden waarmee je op vakantie gaat, kerstmis mee viert of hartsgeheimen mee deelt? Het gaat hier niet om buren waar je vriendelijk gedag tegen zegt en die je hond of kat eten geven wanneer je op vakantie gaat. Het gaat om vijf tot tien van mijn buurvrouwen die regelmatig samenkomen, om te praten en te lachen, een kop thee of een glas wijn te drinken, nieuwtjes uit te wisselen over de familie, het werk en de buurt, te winkelen of naar de film te gaan en elkaar te ondersteunen als het nodig is. Ik weet niet hoe de relatie met deze buurvrouwen te omschrijven, misschien als ‘buurvrouwvriendinnen’, ‘buurvriendinnen’ of ‘briendinnen’?

Tijdens onze jaarlijkse kerstshoppingtrip begin december zitten we met ons vijven op een terras een kopje thee te drinken. Mijn buurvrouw vraagt wie van ons ook last heeft van de menopauze ... De verhalen komen los, ervaringen worden uitgewisseld. Dat zij haar last onder woorden brengt vind ik erg moedig, zeg ik, want ik heb gemerkt dat de menopauze een taboeonderwerp is en dat vele vrouwen de fysieke en emotionele ongemakken woordeloos (ver) dragen. Maar voor mijn buurvrouw lijkt er meer aan de hand. Ze spreekt over maandenlange slapeloosheid en intense angst, over psychologische miserie waarvan ze niet weet of dat aan de menopauze of iets anders te wijten is ... Iedereen kan ook zien dat ze behoorlijk wat gewicht verloren is (en ze is een kleine vrouw). Mijn buurvrouw, in tegenstelling tot haar man, is echt een sociaal mens, helpt waar ze kan, zit in allerlei comités, heeft een passie voor paarden. Ze gaf onlangs toe dat ze zich enorm geïsoleerd heeft gevoeld tijdens de lockdown. Toen had ze enorme behoefte aan contacten, maar haar

-
- Klinisch psycholoog-psychotherapeut met zelfstandige praktijk in Whakatane, Nieuw-Zeeland.
E-mail: Veerle.Poels@outlook.com

man kon dat moeilijk toelaten, zelfs niet toen de restricties op samenkomsten versoepelden. De beperking in vrijheid die ze ervoer en de emotionele last waren thuis moeilijk bespreekbaar. Haar man heeft het meestal moeilijk met het spreken over emoties en wimpelt dergelijke gesprekken dan ook vaak af.

Een maand na de shoppingtrip ontvouwt zich spontaan een gesprek tussen haar man en mij, als ik voorzichtig inpik op zijn opmerking dat zijn vrouw de laatste tijd niet goed slaapt. Hij overspoelt me met hoe moeilijk ze het heeft; het feit dat hij erover praat maakt duidelijk hoezeer dit hem aangaat en hoe bezorgd hij is. Ondanks zijn gewoonlijk botte doen en onplezante manieren houdt hij van haar, dat besef ik. Daarna verandert het scenario razendsnel. Een week later komt hij totaal ontredderd langs om te zeggen dat zijn vrouw een zelfmoordpoging heeft ondernomen (niet in deze bewoording) terwijl ze een weekendje weg was met familie. Hij barst in tranen uit. Mijn man en ik bieden steun en helpen hem de weg vinden naar het crisisteam. Van dan af ben ik nauw betrokken als buurvriendin, of is het als buur en als vriendin en als psycholoog-therapeut. Het is deze meerlagige betrokkenheid die me vastzet in een relationele positieknoop die knelt en zwaar aanvoelt. Het is dit kluwen dat ik in dit stukje probeer te ontwarren.

Als buurvriendin spreek ik minstens één keer per week uitgebreid met haar en met hem over wat er gaande is. Tussendoor stuur ik haar een berichtje of ga een bloemetje uit mijn tuin afgeven of een ludiek boekje over mindful ademen, dingen die kunnen helpen om een spaak in dat constant draaiende denkwiel van haar te steken. Haar man vraagt vaak om advies of om bevestiging van zijn actie of plan. Hij wil het voor haar oplossen en fixen. Zij is hongerig naar begrip (en slaap) en wil die angstige en donkere doemgedachten weg. Als therapeut denk ik: zwijg nu toch eens man en luister gewoon naar je vrouw in plaats van alles weg te redeneren! Als buurvrouw kan ik dat niet zeggen. Maar het blijft malen in mijn psychologenhoofd, tot ik een ingang vind om het op een terloopse, buurvrouwse manier aan te brengen in een gesprek over de omheining. Tja, misschien hoort de buurman het toch als een professionele suggestie ... Ik voel druk om de 'juiste' dingen te zeggen van waar ik sta in dit rare knooppunt. Soms hoor ik mezelf op een bijna schoolachtige manier informatie geven, alsof ik haar moet overtuigen. Dat is toch niet mijn stijl als therapeut en ook niet als vriendin ...

Ik overloop in mezelf andere factoren die bijgedragen kunnen hebben tot haar toegenomen en ontspoorde angst. Haar man is sinds maart vorig jaar thuis omdat werken in het buitenland niet meer mogelijk was vanwege COVID-19. Dat hij constant thuis is betekent voor haar minder bewegingsvrijheid en beperkte toegang tot wat haar deugd doet. Maar ik denk ook aan haar ongebreidelde inzet voor anderen, haar ongerustheid over de financiële implicaties van geen werk voor haar man, hormonale veranderingen, chronisch slaapttekort en zoveel meer ...

Mijn emotionele betrokkenheid neemt regelmatig de overhand. Ik loop soms naar huis in tranen, met de schrik om het hart wanneer ik hoor hoe ze praat over zichzelf, als ik haar uitgemergelde lichaam zie, die droefheid in haar ogen, de afwezigheid van haar sprankel en energie. Berichtjes van haar man veroorzaken ongeruste vlinders in mijn buik. Als therapeut herken ik het alarmerende karakter van dit alles; er is serieus wat werk aan de winkel. Met moeite lukt het me om mijn ongeduld over het langzame verloop van het hulpverleningstraject binnen de geestelijke gezondheidszorg te vertalen in suggesties die gehoord worden, zoals het inschakelen van de crisisdienst en het vragen naar psychologische begeleiding. 'Je ben een vriendin die weet,' zegt een collega, 'en de last zit in die verschillende posities die niet duidelijk af te bakenen zijn.' Inderdaad, als therapeut zit ik stevig in mijn positie als therapeut. Ik heb ook ervaring met het steunen van een zus met depressieve klachten en was toen vooral zus. Bij de buurvrouw loopt het allemaal door elkaar, niet alleen voor mij, ook voor mijn buurvrouw en haar man. Ze verwijzen soms naar mij als de *professional*, of als iemand die het anders/beter kan uitleggen omdat ik het jargon ken. Of ze bedanken ons dat we toch zo'n goeie burens zijn wanneer we de honden voeden zodat zij er even tussenuit kunnen. Als ik haar aan de telefoon heb en vraag hoe het met haar gaat, antwoordt ze, als mijn buurvrouw, dat het wel redelijk gaat met haar ... Wanneer ik toch voorzichtig doorvraag, blijkt mijn vraag geen vrijblijvende vraag, maar een geladen vraag van een buur die ook therapeut is.

Wat betekenen mijn binnenspringen en mijn (zelfopgelegd) niet-dagelijks contact voor haar, voor hem? Wat betekenen mijn berichtjes? Hoe wordt wat ik zeg gehoord daar haar, door hem? En wat kan ik delen met de andere buur-

vrouwvriendinnen? Is wat ze me vertelt vertrouwelijk? En waar plaatst zij (en ik) het bijna volledige verlies van haar privacy? Haar man vertelt me zoveel intieme details en dat grenzeloos meegesleurd worden in hun privéleven past niet in de context van buurrelaties. Hoe ernstiger de situatie wordt en hoe langer het duurt, hoe strakker die relationele knoop voelt. Soms lukt het mijn buurvrouw en mij om die knoop een klein beetje te lossen en als buurvriendinnen nieuwtjes uit te wisselen over onze moeders die beiden tachtig worden, vakantieherinneringen op te halen en de gezondheidsproblemen van mijn oude hond en haar bejaarde kat met humor te becommentariëren. Dat voortdurende afstemmen van die verschillende niveaus van betrokkenheid is lastig. Hoe zal dit alles de relatie met mijn buurvrouw beïnvloeden later?