

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

info@boomamsterdam.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

| De therapeut aan het werk

Veel wanhoop, een beetje hoop

Verslag van twee sessies met een Afghaanse vluchteling

LILI PHILIPPE

Sinds begin 2018 zie ik geregeld vluchtelingen uit een Rode Kruis opvangcentrum bij mij in de buurt. Toen ik gevraagd werd om twee sessies uit een psychoanalytische psychotherapie voor het *Tijdschrift voor Psychoanalyse en haar toepassingen* uit te schrijven, dacht ik onmiddellijk aan het intense werk met deze doelgroep en vroeg toestemming om deze sessies te mogen gebruiken, alhoewel het hier niet om klassieke psychoanalytische psychotherapie gaat.

Een psychoanalytische psychotherapie is sowieso onmogelijk wegens het uitwendige kader dat door het opvangcentrum opgelegd wordt: slechts maximaal twee sessies per maand worden vergoed. Langs de andere kant doen de extreme omstandigheden die deze zwaar getraumatiseerde mensen door-emaakt hebben en de tergende onzekerheid waarin ze nu leven, de tijd stilstaan: een maand, een week, een paar dagen zijn intervallen van tijd die vaak hetzelfde betekenen, namelijk wachten, de tijd doorkomen. Zo kan ik me troosten dat de reële frequentie in deze futiel is omdat deze cliënten de tijd heel anders beleven.

Een extra moeilijkheid is de permanente aanwezigheid van een tolk die wel of niet zijn best doet om de interventies genuanceerd te vertalen zonder dat je daar zeker van kunt zijn.

Z is een Afghaanse vrouw van 51 die met haar vijf kinderen tussen 14 en 21 jaar oud in 2015 uit Afghanistan vluchtte. Ze heeft haar oudste dochter moeten achterlaten. Hun afgrijselijke tocht duurde meer dan twee maanden en haar verhaal is zoals zovele andere die intussen voor ons ook schrijnend bekend klinken dankzij de media die al vele soortgelijke tochten gedocumenteerd hebben. Ze woont intussen al meer dan een jaar samen met haar kinderen in een kamer van zestien vierkante meter in het opvangcentrum en is wanhopig geworden van het wachten.

Ze wordt in eerste instantie door ongeruste hulpverleners van het centrum naar mij doorverwezen omwille van haar slaapproblemen, nachtmerries, apathie, huilbuien en angsten. Later vraagt ze zelf om te mogen komen, wat steeds toegestaan wordt.

De eerste sessies waren als een gewone intakesessie waarin ze veel nood had om te klagen over het leven in het opvangcentrum en gedetailleerd over haar symptomen te ventileren. Ze deed verder kort het verhaal van haar vlucht, maar stond lang stil bij haar leven in een klein dorpje in Afghanistan waar ze gedwongen getrouwd was met een agressieve man die haar grootvader kon zijn en die al twee vrouwen had. Haar leven met deze man was een hel, maar werd nog zwaarder nadat deze in 2004 vermoord werd door de Taliban toen die hun dorp innamen.

Ze vertelt over haar vroegere leven alsof ze er afstand van genomen heeft, zonder emoties te tonen. Over de vlucht daarentegen is ze heel emotioneel en wordt haar verhaal verwarrender en haar stijl chaotischer. Ik denk te maken te hebben met een neurotisch gestructureerde vrouw die met een posttraumatische-stressstoornis (PTSS) te kampen heeft die haar soms in een psychotisch aandoende lethargie doet vervallen. Een aantal sessies later concludeer ik dat het onverwerkte trauma niet zozeer te maken heeft met de vlucht, maar met haar verre verleden in het afgesloten dorpje in een onderdrukkende, angstaanjagende atmosfeer. En dat het moeilijkste voor haar is dat ze daar met niemand over durft, kan of mag spreken.

► SESSIE 3

Z zit als steeds bescheiden te wachten tot ik haar aanspreek. Ik neem voor haar overduidelijk de rol in van de redder, de alwetende dokter die haar zorgen kan wegnemen. Zij roept bij mij veel mededogen op en ik wil voor haar zorgen, spreek op heel zachte toon alsof ik te allen prijzen wil vermijden om haar te kwetsen.

Z: (zucht diep) «Alles is nog steeds hetzelfde. We moeten nog altijd veel wachten. Ik voel me erg bezorgd. Er komen veel nieuwe mensen en er vertrekken er veel. Wij niet».

Er valt een zware stilte.

T: «Dat moet zwaar zijn. Hoe voel je je daarbij?»

Ik heb geleerd dat Afghaanse mensen niet zelf over hun gevoelens beginnen te spreken, maar dat ze zich opgelucht voelen als ik ernaar vraag en zich erg dankbaar tonen.

Z: «Ik voel dan zo veel verdriet. Ook voor de kinderen is het heel zwaar. Soms voel ik me heel verdrietig tegen de avond. Op de borst een druk».

Ze huilt stilletjes en legt haar hand op haar borststreek en lijkt wat in elkaar te zakken. Ik realiseer me dat ook de tolk in elkaar krimpt en het moeilijk krijgt. Ik knik haar bemoedigend toe.

T: «Vertel eens over je verdriet».

Z: «De dochter is dan bij mij op de kamer. Dan voel ik zo veel verdriet, maar dan wil ik hen niet opzadelen met mijn bezorgdheid».

T: «Wil je hier nu meer vertellen over je bezorgdheid?»

Z knikt, maar zegt niets meer.

T: «Waar ben je dan bezorgd over?»

Z: «Mijn bezorgdheid is vooral om terug te moeten».

Ze kan bijna niet meer spreken van emotie als ze dit uitspreekt.

T: «En dit wil je liever niet met je kinderen delen?»

Z knikt bevestigend.

Z: «We hebben veel problemen». Zucht. «We hebben nog geen tweede interview gehad. Dat geeft veel stress».

T: «Dus er is nog niets veranderd in die situatie. Hoe heb je je tijd besteed sinds onze laatste ontmoeting?»

- Z: ›De kinderen gaan naar school en doen het goed op school. Zij zijn wel tevreden. Maar de oudste dochter is ook ongelukkig, want ze heeft nog geen school›.
- T: ›Fijn dat de jongste kinderen het hier naar hun zin hebben. En jij zelf?›
- Z: ›Ik ga driemaal per week naar school. Maar door de stress ga ik dikwijls niet en kan ik niet leren. Het gaat er niet in. Het is dan zwart in mijn hoofd›.
- T: ›Vertel eens wat meer over dat zwarte in je hoofd›.
- Z: ›Ik ben zo moe dan. Ik kan 's nachts niet slapen door al het lawaai en het is veel te warm op de kamer›.
- T: ›Hoe is je slaap als je slaapt?›
- Z: ›Ik heb nog steeds veel nachtmerries. Overdag denk ik dan aan mijn droom en de mensen die erin voorkomen en het verleden. Dingen die gebeurd zijn›.
- T: ›Wil je er meer over vertellen?›
- Z lijkt dankbaar en vertelt over haar vreselijke dorp, zoals ze daar opgesloten woonden en de mensen van daar die ze zo levensecht ziet in haar dromen dat het lijkt of ze nog niet weg is, en dan wordt ze heel angstig wakker.
- Z: ›En dat ik mijn dochter heb moeten achterlaten met een ongeletterde man die meer dan tien jaar ouder is. Het gemis is ondraaglijk. Soms word ik wakker en denk aan haar en ben dan aan het twijfelen hoe het met haar gaat. Ik wilde de anderen een slechte toekomst besparen zoals mijn oudste nu heeft›.
- Ze huilt stilletjes, maar hartverscheurend. We wachten respectvol, de tolk en ik. Ik besef dat ik niet enkel Z moet ondersteunen, maar ook de tolk die, zonder hiervoor een opleiding gehad te hebben, ook dit verdriet opneemt.
- T: ›Hoe voel je je nu?›
- Z: (knikt) ›Het is goed nu›.
- T: ›Wil je nog een nieuwe afspraak maken?›
- Dit vraag ik altijd aan deze cliënten uit respect voor hun grote verdriet en trauma, omdat ik niet weet hoe zij het aanvoelen om hierover te spreken.
- Z: ›Ik kom hier graag. Mag ik blijven komen?›
- T: ›Zeker. Ik ben heel blij dat het goed is voor jou om hier te komen›.
- Z: ›Maar eigenlijk wil ik niet te snel terugkomen, want ik vind het ook heel zwaar om hier te zijn. Mag er iets meer tijd tussen zitten?›
- Dit doet me weer twijfelen of het wel goed is om over haar verleden te spreken. Ik laat het zo en maak via de tolk een nieuwe afspraak.

► **SESSIE 4 (DRIE WEKEN LATER)**

- T: ›Hoe gaat het nu?›
- Z: ›Veel stress. De laatste tijd heb ik geen lucht meer en wil ik heel hard gaan schreeuwen. Er is geen zuurstof in die kamer. Ik probeer me wel goed te houden voor de kinderen. De oudste zoon is ook heel snel boos en kan niet veel hebben. Onderling zijn de kinderen opvliegender geworden. En de dochter gaat nu ook naar een psycholoog in Leuven›.

T: <Veel spanningen precies onder elkaar. Weinig zuurstof>.

Z: <Ja. Daarom ga ik nu driemaal per week naar de school, om mijn gedachten te verzetten. Ik ben de zwakste van de klas>.

T: <Maar je gaat wel nu>.

Z: <Ik kan niet onthouden. Mijn hoofd zit vol herinneringen van vroeger en problemen van nu. Ik kan niet schrijven in mijn taal en ook niet lezen. Dat leer ik nu. Mijn man sprak Pashtoe en ik Farsi. De kinderen zijn tweetalig. Mijn hersenen werken niet zoals het moet. Ik was ook bang om te verdwalen met naar hier te komen. Daarom is mijn dochter meegekomen>.

Ze spreekt heel snel en van de hak op de tak. Het lijkt of mijn adem afgesneden wordt. Het is zo chaotisch nu in haar hoofd en zo bloot liggen de splitsingen op tafel. Ik heb het gevoel dat ik toch naar de primitieve angsten moet, naar vroeger, maar wil ook het nu integreren op een constructieve manier.

T: <Je hebt het vorige keer over herinneringen van vroeger gehad hier en je nachtmerries. Helpt het om er hier over te spreken?>

Z: <Ja zeker. Ik wil graag komen. Maar niet te dikwijls, want ik vind het ook heel zwaar>.

T: <Zwaar? In welk opzicht?>

Z: <Ik kan de dagen erna plots gewoon spontaan beginnen te huilen als ik eraan denk>.

T: <En welk gevoel geeft je dat dan?>

Z: <Verdriet. Soms komen de tranen vanzelf. Nu moeten de kinderen me wakker maken van de dokter als ik nachtmerries heb, omdat ik zo hard op mijn tanden bijt dat ik hoofdpijn en tandpijn krijg erna>.

T: <Het is beter om het hier te delen dan alleen in je bed 's nachts>.

Z knikt dankbaar.

Z: <We zijn al een jaar en zeven maanden hier. Er zijn niet veel families meer in het opvangcentrum en we hebben nog geen zekerheid. Als de toekomst zekerder was, zou het beter gaan. En de jongens zitten in een heel gevoelige leeftijd. Ik ben dikwijls bang als de jongens (van 15 en 16 jaar) beneden zitten tussen de mannen. Dan ga ik ze wel dikwijls halen. De oudste zoon (van 19 jaar) is op leercontract nu en helpt me wel veel met de jongens>.

T: <Je hebt zo wel heel wat ondersteuning van de oudste kinderen>.

Ik merk op dat ze gestart is met chaos en spanning tussen de kinderen, maar dat we het nu hebben over de loyaliteit onder elkaar. En ben benieuwd hoe ze deze interventie gaat oppakken.

Z: <Ik ben blij om hier te zijn. Veilig en niet angstig zijn en dat de kinderen kunnen studeren. Dat wil ik. Wij zijn het langste in het opvangcentrum geweest. Misschien gaan ze ons toch hier laten>.

T: <Dat hoop ik met jou, en ik zou het heel raar vinden als het anders zou zijn>.

Ik voel me erg geëmotioneerd op dat moment en denk aan al de onverwachte negatieve uitspraken die men in het opvangcentrum al heeft moeten verwerken. Ik voel even de wanhoop dat dit ook het lot van Z zou kunnen zijn.

Ik wil dit niet in deze brute vorm aan haar overbrengen en probeer de westerse manier om met trauma om te gaan: humor.

T: «Maar in elk geval gaan we daar maar beter niet aan denken, want anders heb je al dat Nederlands voor niets driemaal per week in je hoofd proberen te krijgen. Pfff, dat zou me wat zijn».

Ik ben opgelucht dat ik een lach om haar mond zie verschijnen.

Even voel ik wat paniek omdat het gesprek stil is gevallen nu en ik niet sturend wil zijn (ik geloof in het psychoanalytische model), maar langs de andere kant zeker voldoende ondersteunend probeer te blijven. Ik geloof dat ik de pijn en de non-integratie moet verdragen, maar hoe lang mag ik zwijgen? Hoeveel stilte kan Z verdragen? Hoe kan ik haar het basisvertrouwen geven dat ik haar trauma's kan en wil ontvangen? Door te spreken of door te zwijgen?

Intussen blijf ik zwijgen en wonder boven wonder verbreekt ze zelf de stilte en begint, als uit het niets, een deel van haar traumatische verhaal te vertellen. Af en toe moet ik teken doen dat de tolk de kans moet krijgen om te vertalen. Het werkt tussen ons en ik juich in mezelf: ons transculturele psychoanalytische model werkt!

Eigenlijk hoeft je niet veel te doen behalve een heel grote containmentcapaciteit aan de dag leggen voor deze mensen om te helpen dragen wat niet verteerbaar is uit hun verleden en te helpen verteren wat er in hun heden gebeurt.