

BLOG: Uitgummen

Een van mijn cliënten heeft een erg klein en instabiel sociaal netwerk en een gecompliceerd verleden met langdurige depressies. Sinds vorig jaar werken we samen om het huis minder vol te maken. Er zijn al veel tastbare herinneringen uit het verleden weg, en hij heeft tot nu toe geen spijt dat ze weg zijn. De papiervernietiger maakt overuren.

Mijn cliënt, laat ik hem Rolf noemen, woont alleen sinds zijn partner is overleden, hij heeft geen kinderen en geen naaste familie. Er is geen sprake van betaald werk. Kun je je voorstellen hoe stil je leven dan kan zijn? Rolf hoeft met niemand rekening te houden als er spullen weg gaan en dat is tegelijk gemakkelijk en juist een enorme drempel.

Het tempo waarin we werken ligt laag, omdat het wat mij betreft bij Rolf niet om de hoeveelheid spullen gaat, maar om de manier waarop hij er naar kijkt en hoe hij zich voelt. Als de juiste knoppen geraakt worden, wordt het loslaten vanzelf gemakkelijker en dat zie ik geregeld gebeuren. Maar vandaag gaat het anders, er knapt iets in Rolf.

Het wordt een emotionele sessie als hij vertelt hoe hij ineens tot het besef kwam dat hij heel veel "verleden" aan het loslaten was, maar tegelijk geen nieuwe toekomst maakte. Hij heeft geen plannen, geen doelen voor zijn leven. Weer gaan werken is uiterst onwaarschijnlijk, een partner ziet hij ook niet in zijn toekomst. Rolf hangt in het luchtledige. Ik geef hem de term "uitgummen" en die begrijpt hij meteen. Door zijn huis nu drastisch op te ruimen, gumt hij zichzelf uit. De sporen van zijn bestaan verdwijnen. Hij wil wel opruimen, want hij wordt onrustig van de chaos, maar tegelijk voelt het alsof hij al van de aardbodem aan het verdwijnen is vóór hij dood gaat. Hij is bang dat niemand hem uiteindelijk zal missen of zich zal herinneren dat hij bestond. Nog meer spullen wegdoen voelt goed én slecht. We bespreken wat hij nodig heeft, wat ik wel of niet kan bieden en besloten vervolgens om de huisarts in te schakelen. Het tempo van opruimen gaat in elk geval nú meteen omlaag, om de stress en het verdriet niet nog groter te maken.



Het maken van de afspraak bij de huisarts lucht hem enorm op. Rolf pakt een nieuwe ordner met oude recepten en gaat rustig met mij aan het werk. We lachen samen om tientallen oude recepten die allemaal om een blik perziken vragen of een scheut Maggi. Hoezo recepten uit een bepaald tijdperk? Deze papieren zijn gemakkelijk weg te doen, omdat ze onpersoonlijk zijn. Het lachen en hierover praten is een goede manier om een paar uur samenwerken af te sluiten. Nu hopen dat de huisarts de noodzaak om stappen te nemen ziet. Rolf verdient het.

Door: Hilde Verdijk, Professional Organizer, Yourorganize