



# Dr. Does ziet licht

In elke Zin beantwoordt hoogleraar klinische psychologie **Willem van der Does (1960)** uw levensvragen. Groot, of klein. Voor iemand anders. Of gewoon fijn voor uzelf. Prangende vraag? Mail hem naar [redactie@zin.nl](mailto:redactie@zin.nl) o.v.v. 'Dr. Does'.

## Zijn vriendin dreigt met suicide

Een goede vriend van ons gaat ten onder in zijn relatie. Zij zit al jaren vast in een woede omtrent haar laatste werkgever en in psychische misère wegens onverwerkte jeugdtrauma's. Hun leven bestaat uit juridische procedures en een eindeloze reeks therapieën van bedenkelijke pluimage. Hij kan haar niet aan het verstand brengen dat ze op het verkeerde spoor zit én hij kan haar niet verlaten. Want dan gaat ze hem het leven zuur maken of doet ze zichzelf wat aan. Hij is ten einde raad en wij wensen hen beiden een beter leven toe. Is er nog ergens een opening denkbaar?  
**Danielle en Reinout**

*Beste Danielle en Reinout,*  
Dit is een aantal kwesties ineen. Jullie vriend lijkt een nogal willoze speelbal te zijn van zijn partner. Als er enig schot in deze situatie wil komen, zal hij zich om te beginnen gelijkwaardig moeten gaan opstellen. Jullie vinden zowel de juridische als de therapeutische exercities vrij zinloos. Ze zijn bovendien ongetwijfeld niet gratis: de beslissing van de vriendin om maar door te procederen en te therapieën hakt in hun gezamenlijk inkomen. Zelfs als dit grotendeels gedekt wordt door verzekeringen is het niet gratis in die zin dat het gevolgen heeft voor het tijdsbeslag en levensgeluk van dit stel. Kortom, jullie vriend zal zich moeten gaan opstellen als iemand die ook iets te zeggen heeft over waaraan de gezamenlijke tijd en financiën worden besteed. Als zijn vriendin zou besluiten om voortaan haar halve maandinkomen naar het casino te brengen, zal hij haar vast wel een halt toeroepen. Hopelijk helpt deze vergelijking hem in te zien dat het er mee begint dat hij zélf zijn houding verandert.

Dan is er de kwestie van de bedenkelijke therapieën – en mogelijk ook bedenkelijke advocaten die lekker doorgaan zolang de kassa rinkelt. Wellicht helpt het haar los te laten als ze voor beide kwesties een second opinion aanvraagt. Dus een juridisch advies terwijl tevoren duidelijk is dat ze niet bij dat kantoor zal doorprocederen. En een psychiatrisch advies bij een academisch centrum, geregeld via de huisarts. Hoe onbegrijpelijk sommige situaties er voor buitenstaanders ook uitzien, uiteindelijk halen je vriend en zijn partner hier op een of andere manier voordeel uit dat kennelijk opweegt tegen alle misère. Als het alleen maar verlies zou opleveren, stoppen ze er wel mee. In het geval van je vriend zou het 'voordeel' kunnen zijn: het vermijden van toekomstig schuldgevoel over een verwachte zelfmoordpoging. Wellicht dat zijn partner zich zo vastbijt omdat ze dan een excuus heeft om niet voluit voor een nieuwe baan te gaan – met het risico dat ook dat misloopt. Voor de omgeving – jullie, bijvoorbeeld – kan er een voordeeltje zitten in het aanschouwen van deze reallifesoap. Eigenlijk wil je het niet weten en je gunt hen ook echt een beter bestaan, maar onbewust levert het een heimelijk genoegen op om te horen wat 'ze nu weer uitgevrotten heeft' en hoe ze haar partner alle hoeken van de kamer laat zien. Jullie bereidheid om dat langdurig aan te horen, kan de boel ook helpen in stand houden: jullie warme belangstelling compenseert zijn misère. In het begin is dat goed, maar als hij maar niet in actie kan komen of adviezen opvolgt, zouden jullie dit stel wel eens een dienst kunnen bewijzen door daarmee op te houden. Dus vraag er niet meer naar en schakel stelselmatig over naar een ander onderwerp als zij erover beginnen. Toon juist veel belangstelling zodra ze over iets positievers praten.

## Help! Mijn partner wil niet scheiden

Toen ik mijn man vertelde dat ik hem wilde verlaten omdat ik nog liever géén relatie heb dan een slechte relatie, zei hij: "O, maar van mij hoeven we niet uit elkaar, hoor." En vervolgens deed hij niets. Ik rekende op een andere reactie en weet nu niet zo goed wat de volgende stap is. Ik wil hem namelijk nog best één kans geven. Maar niet zó. Wat nu?  
**Joanneke**

*Beste Joanneke,*  
Liever geen relatie? Aan de reactie van je man te zien is het al zover. Je mededeling was kennelijk niet erg overtuigend. Waarschijnlijk heb je je man jarenlang ervaring laten opdoen met het ongestraft negeren van je wensen en verlangens. De volgende stap is dat je dezelfde boodschap nog een keer brengt maar dan met de bereidheid ook de consequenties te nemen – anders kun je het beter laten. Overigens zou ik niet opstappen voordat je eerst een tijdje relatietherapie hebt geprobeerd. Het fijne van de indicatie voor relatietherapie is dat ook als slechts een van de partners een probleem in een relatie ervaart, er per definitie sprake is van een relatieprobleem. Mooie test of je man bereid is de relatie te redden.

## Mijn perfecte bedje

Waarom slaap ik in mijn eigen bed altijd beter dan op vakantie? Mijn man en zus hebben precies hetzelfde probleem.  
**Caroline (1967)**

*Beste Caroline,*  
Kennelijk heb je de perfecte matras gevonden. Hartstikke mooi. Nooit meer op vakantie gaan, zou ik zeggen. Hoe goed dat matras ook is, ik moet je wel afraden om je man en zus in jouw bed te laten slapen.

# Jullie warme belangstelling compenseert zijn misère

 **PRANGENDE VRAAG?**  
Mail hem naar [redactie@zin.nl](mailto:redactie@zin.nl)  
o.v.v. 'Dr. Does'. U kunt uw vragen  
ook stellen op twitter: [@drdoeszietlicht](https://twitter.com/drdoeszietlicht)