

# Alles goed?

De vraag: "alles goed?" wordt meestal uit beleefdheid gesteld. Mensen verwachten dan ook vaak als antwoord: "ja, met jou?". Ze reageren vervolgens met: "ook goed". Waarop de ander reageert met: "mooi". Gevolgd door een ongemakkelijke stilte. Zelf houd ik niet van dit soort beleefdheden, ik vind het zonde van mijn tijd. Ik ben meer van de diepgaande gesprekken, maar misschien ben ik te verwend door mijn therapieën die meestal niet over koetjes en kalfjes gaan of over het weer.

Het is altijd wel even schrikken als mijn therapeut vraagt: "hoe gaat het?". Dan denk ik: shit, hij meent het echt. Nu moet ik gaan nadenken over hoe ik me voel, want dat weet ik vaak niet. Je komt er ook niet zo makkelijk vanaf als je zegt dat het 'wisselend' gaat. De therapie verandert dan in een vuurpeloton aan vragen, waarbij ieder antwoord weer een vraag op lijkt te wekken bij de therapeut. 'Stommerd', denk ik dan vaak; had gewoon gezegd dat het goed gaat. Alhoewel, dan gaat het doel van therapie een beetje verloren. Je moet juist over je gevoelens praten. Stiekem vind ik het ook wel leuk, anders had ik niet van diepgaande gesprekken gehouden. Het wordt alleen vervelend als de therapeut die dag zijn target van huilende patiënten nog niet heeft gehaald.

Het draait dan uit in een wedstrijd tussen mij en de therapeut, waarbij ik mijn record probeer te breken van het niet huilen bij therapeuten.

Tegenwoordig probeer ik iets nieuws als vage kennissen vragen of alles goed gaat. Ik ga dan meestal mijn lichamelijke pijntjes opnoemen: hoofdpijn, verkouden, kiespijn. Het is leuk als je die pijntjes vertelt aan iemand met overdreven gezichtsuitdrukkingen. Die mensen kijken weleens vol medelijden, alsof ik ze net heb verteld dat ik beide benen heb gebroken. Ik voel me dan gelijk een stuk beter door dat 'oprechte' medeleven. Toch moet ik me altijd inhouden om bij de vraag "alles goed?" niet te vragen: "wat versta jij onder 'alles?'". Ik denk dat niemand op de vraag "alles goed?" voor 100% "ja" kan antwoorden. De meeste mensen doen dit toch, want wie is er nou zo gek als ik om hier zo uitgebreid over na te denken? Gelukkig krijg ik hulp door goed getrainde therapeuten. Misschien komt dan toch nog 'alles' goed.

A.