

Etty Hillesum in tijden van burn-out

DE GENADE VAN EEN BINNENZEE

“Rust. Dat is het meest kernachtig geformuleerd waarnaar ik al jaren verlang. Ik bedoel dan niet zozeer een minder volle agenda, maar rust in mijn wezen. Maar ondanks dat aanhoudende verlangen ben ik in 2018 zwaar overgespannen geraakt.” Jurgen Tiekstra vindt herkenning in het werk van Etty Hillesum.

Tekst: Jurgen Tiekstra

Op een vrijdagavond in de voorzomer liep ik samen met anderen over het strand van Vlieland. Achter ons daalde de zon, waardoor onze figuren veranderden in silhouetten. Aan de andere kant van het water zagen we de westkant van Terschelling liggen. Het water in het nauw tussen beide eilanden had honderden kwallen op het natte zand achter gelaten.

Wij liepen in de richting van de ronding van het eiland, naar de kant waar de Waddenzee begint. Oeverzwaluwen cirkelden vlak boven de grond om ons heen. Voorbij de ronding werd het water kalm. Aartsbe daard kabbelde het nabij onze voeten. Zo genadevol kan een binnenzee zijn, ervoer ik toen: de zalige kalmte van dat water trok als een opluchting door mijn lijf. Daar in het strijklicht van de late zon werd ik door rust overmeesterd.

Rust. Dat is het meest kernachtig geformuleerd waarnaar ik al jaren verlang. Ik bedoel dan niet zozeer een minder volle agenda, maar rust in mijn wezen. Maar ondanks dat aanhoudende verlangen ben ik in 2018 zwaar overgespannen geraakt. Verder van die gedroomde rust ben ik nooit verwijderd geraakt, lijkt het. Toch is dat niet alleen maar waar: juist toen ik uitgeteld en overprikkeld op een bank lag, begon in mij ineens die genade van een

binnenzee te stromen. Alles was goed, niks hoefde meer.

Het frustrerende is dat die verinnerlijkte vrede even snel weer wegglipt. Ik zou hem met geklauwde handen willen vastgrijpen, ik zou die rust in een venijnige houdgreep willen nemen en hem dwingen bij mij te blijven. Ik wil die vermaledijde rust tot een onderdeel van mijn wezen maken.

Gedachtenloze boom

Voor zover mijn overprikkelde hoofd het op dat moment toestond, las ik vorig jaar af en toe een passage in *Het Verstoorde Leven*. Dit is een bloemlezing uit de dagboeken van de toen 27-jarige Etty Hillesum. Haar dagboekselectie is legendarisch geworden na de publicatie ervan in 1981, omdat zij als joodse vrouw uitgerekend in de Tweede Wereldoorlog een grote spirituele groei doormaakte. Dat deed ze niet in een wereldvreemde afgezonderdheid, maar in het volle besef van de jodenvervolging en de honderdduizenden doden die vielen in concentratiekampen in Polen.

Etty Hillesum was een studente slavistiek die in 1941 een kamer huurde aan de Gabriël Metsusstraat in Amsterdam, vlak naast het Concertgebouw. Haar raam keek uit op het Museumplein. Vanachter haar bureau kon ze de contouren van het



Rijksmuseum zien. Vaak wandelde ze een frisse-neus-rondje rond het IJbaanterrein dat toen nog op het plein lag. Eén reden dat ik door haar dagboeken getroffen werd, is dat ook zij consequent op zoek was naar innerlijke kalmte. “Heel in de vroegte ben ik uit m’n bed gesprongen en ben neergeknield aan m’n venster”, schreef ze eens. “Doodstil stond die boom daar in de grauwe roerloze ochtend. En ik heb gebeden: Mijn God, geef diezelfde grote en machtige rust in me, die er ook in jouw natuur is (...)” Net zoals Hillesum zeventig jaar geleden uit het raam keek naar



de kalmte van een linde voor haar venster-
raam en naar de uitbundige bloei van een
jasmijn op een binnenplaatsje achter haar
huis, zo kijk ik anno 2019 door het raam
van mijn werkkamer naar de kale takken
van een kastanje. Ik weet dat die boom in
het voorjaar weer groen is en weldadig ge-
tooid zal zijn met bloesemtrossen, waarna
in de nazomer de grote kastanjebladeren
langzaam zullen opkrullen en de pimpel-
meesjes zullen pikken aan de roestvlekken
die op de bladeren verschijnen. En ook
ik droom van de soevereine rust van zo'n
gedachtenloze boom.

Innerlijk verankeren

De onrust uit het bovenstaand citaat van
Etty Hillesum, waarvan zij bad dat God
haar er van zou verlossen, stamt uit eind
1942 en had duidelijk te maken met haar
zorgen die dag over haar lot als joodse.
Maar uit haar dagboeken blijkt dat haar
vretende onrust ten diepste niet zoveel
van doen had met de bizarre tijd waarin ze
leefde. Haar onrust was veel intrinsieker
dan dat. Hillesum werd opgejaagd door
een conflict in zichzelf dat ze maar niet tot
vrede kon brengen. Vaak raakte ze er licha-
melijk door van slag: dan werd ze geplaagd

door koppijnen, door reumatische klach-
ten, dan had ze last van haar maag. Soms
kon ze de lichtste aanraking niet verdragen.
“Ik voel me als een samengebalde vuist en
weet niet hoe tot ontspanning te komen”,
schrijft ze. Haar hoofd zat vaak overvol.
“Ik voel me soms net een vuilnisbak, er zit
zoveel vertroebeldheid en ijdelheid en half-
heid en minderwaardigheid in me!” Bij dat
alles kwamen vlagen van wanhoop. Precies
die wanhoop, die ik zelf herken, raakt aan
de schrijnende kern van haar innerlijke
conflict, als ze schrijft: “...de moedeloos-
heid, de twijfel aan jezelf, de machteloos-
heid om vorm te geven aan wat er in je is.”
Ontroerend aan de dagboeken van Etty Hil-
lesum is dat veel van haar gepieker en ge-
worstel herkenbaar is, evenals haar grootse
verlangen naar rust. Maar haar teksten
worden fascinerend als ze die gedroomde
vrede daadwerkelijk weet te bereiken en
zelfs innerlijk te verankeren. Na anderhalf
jaar schrijven staat in september 1942 in
haar dagboek: “Het levensgevoel is zo groot
en sterk en rustig en dankbaar in me, dat ik
maar helemaal niet meer proberen zal het
in één woord uit te drukken. Er is zo'n vol-
maakt en volkomen geluk in me, mijn God.
Het is toch weer het beste uitgedrukt met
zijn woorden *'ruhen in sich'*. En hiermee is
misschien het meest volkomen uitgedrukt
mijn levensgevoel: ik rust in mijzelve.”
Aangekomen op dit punt vol harmonie,
beseft ze dat die rust meer is dan een com-
fortabele gemoedstoestand. Zij voelt dat
die diepe rust een fundamentele staat-van-
zijn is. Ze schrijft met de zelfverzekerdheid
van een bekeerlinge: “Dit is eigenlijk onze
enige morele taak: in zichzelf grote vlaktes
van rust ontginnen, steeds meer rust, zodat
men deze rust weer uitstralen kan naar
anderen. En hoe meer rust er in de mensen
is, des te rustiger zal het ook in deze opge-
wonden wereld zijn. (...) Zou men mensen
kunnen leren, dat men er aan *'werken'*
kan: het veroveren van de rust in zichzelf?
(...) Dat men zichzelf kan dwingen neer te
knielen in de uiterste en rustigste hoek van
het eigen innerlijk en daar zolang geknield
te liggen tot er een gezuiverde hemel boven
je staat en niets meer dan dat?”

Haarfijn inzicht

Er is weinig reden om te denken dat Etty
Hillesum een buitencategorie mens was. →

NIEUW: 'Verwondering'

Een boek met kunst en poëzie van Jan Jippe van Herrikhuijzen



Het boek bevat 108 pagina's in kleur. Zeer geschikt om cadeau te geven.

Prijs inclusief verzendkosten: €24,90 (Nederland) of €26,45 (rest van Europa).

Bestel via: **webwinkel.uitgeverij-fama.nl/de-verwondering**



Wie kent het niet; die verwondering door een sterrenhemel met miljarden sterren, door de intense stilte in een weids landschap of door prachtige herfstkleuren. Je voelt je een kort ogenblik verbonden met de ultieme schoonheid van de wereld rondom je. Alle zintuigen werken optimaal, je drukke hoofd trapt op de rem. Vanuit die stille verwondering kan inzicht en inspiratie ontstaan.

De afbeeldingen en gedichten zullen bij veel mensen die zich verbonden voelen met zelfonderzoek, mededogen



en universele wetten, gedachten kunnen oproepen van koestering en herkenning. De kunstenaar heeft met zijn werk getracht zijn verwondering een zichtbare en esoterische betekenis te geven. Vooral licht is daarbij een terugkerend thema.

De schilderijen zijn veelkleurig - hier en daar vergezeld van een vleugje humor - en nodigen de kijkers uit tot bezinning. Abstracte vormen en taferelen komen samen en nodigen de lezer uit tot nadere beschouwing om daardoor steeds weer nieuwe inzichten te krijgen; inzichten die kunnen leiden tot inspiratie.

FAMA
Uitgeverij van de Vrijmetselarij

FAMA geeft boeken uit over zingeving in het algemeen en over vrijmetselarij in het bijzonder. Bezoek onze website: **uitgeverij-fama.nl**

Het is waar dat ze door sommigen heel devoot een ‘mystica’ wordt genoemd. Ze dwingt ook bewondering af als je in haar dagboekselectie aan het lezen bent: na een weifelend begin komt haar innerlijke rijping op gang en is die al snel onhoudbaar. Het is bovendien imposant hoe trefzeker ze woorden weet te geven aan de inzichten die ze verovert. Toch is dat te mooi om waar te zijn. Want lees je haar volledige dagboeken, die later zijn uitgegeven, dan wordt ze rap net zo menselijk als de meeste mensen. Dat laatste is een formulering van haarzelf.

In hun niet-gestileerde en niet-gebloeemleesde vorm zijn haar dagboek aantekeningen vaak net zo tastend en net zo prozaïsch als die van ieder mens. Uit veel van haar notities blijkt bovendien dat zij veel van haar indrukwekkende inzichten en formuleringen niet zelf heeft bedacht, maar heeft geleerd van haar mentor Julius Spier, een uit Duitsland gevluchte handlezer. In het citaat hierboven had ze het al over “zijn woorden”.

De praktijk van het handlezen, waarin Spier een pionier was, staat anno nu niet hoog aangeschreven, maar dat maakt hem geen charlatan. Via Hillesum wordt duidelijk dat hij iemand was met een haarfijn inzicht in de psychologie van een mens. Tegelijk bezat hij het vermogen om die mensenkennis op te tillen naar een religieus-spiritueel niveau.

Een heel eenvoudige les van hem was dat een mens de moed moet hebben om moe te zijn. De moed? Iemand die net als ik overspannen is geraakt, heeft de heroïek juist altijd gezocht in doorakkeren. Toegeven dat je een adempauze nodig hebt, lijkt de grootste nederlaag denkbaar. Dan is het bevrijdend als je mag denken dat er heldendom zit in het rusten.

Ook leert Julius Spier dat een mens niet zo bang hoeft te zijn voor een periode van gedepimeerdheid of stilstand. Een mens moet het lijden in zijn leven gewillig ondergaan en uit dat lijden nieuw leven scheppen, zegt hij. Sommige periodes in het leven lijken zinloos en leeg. Je bent stilgezet en komt tot niets. Maar juist in zo’n tussentijd kan diep in je veel in beweging zijn. ‘Passieve activiteit’ noemt Spier dat. “Die passieve activiteit bij het ware lijden bestaat eruit dat iets wat onveranderlijk is



Een mens moet de moed hebben om moe te zijn

verdragen en geaccepteerd wordt en dat juist daardoor nieuwe krachten vrijkomen.”

Ingeboren tijdstekort

Acceptatie dus: van alles, van mijzelf – dat geeft diepe rust. Dat wéét ik, en toch is het hondsmoeilijk. Waarom rust ik zo moeilijk ‘in mijzelf’ en blijf ik innerlijk in conflict, met mijzelf, met de buitenwereld, met alles wat mij gebeurt? Tot op zekere hoogte heeft dat te maken met een onrust die universeel gegeven is voor mensen. Want het leven hier op aarde is eindig. Een mens weet dat, anders dan het gelukkige dier. Door dat besef verkeert de mens consequent in tijdsnood. Hij draaft amechtig over de lineaire tijdslijn die als een lopende band verglijdt onder zijn voeten. Een mens heeft altijd dat gevoel: ik werk ergens naar toe, ik heb een plan voor de toekomst. Elk moment in het heden is een belofte van wat nog komt.

Zoals ook Etty Hillesum heel raak schrijft: “Vroeger leefde ik altijd in een voorbereidend stadium, ik had het gevoel dat alles wat ik deed, toch niet het ‘echte’ was, maar voorbereiding tot iets anders, iets ‘groots’, iets echts.” Inmiddels echter heeft ze het contrast ervaren van dat andere levensgevoel: “Maar dat is nu volkomen van mij afgefallen. Nu, vandaag, deze minuut leef ik en leef ik volop en is het leven waard geleefd te worden (...).”

Maar veel venijniger dan dat universele gevoel van tijdstekort is een andere onrust die mij plaagt: de onrust van het leven met mijzelf. Kortgezegd: ik vind mijzelf maar niks. Ik kruip liever in een andere huid, om als een ander mens mijn bestaan op aarde te vervolgen. Maar, tot mijn leedwezen: dat kan niet. Dus probeer ik iemand anders te wórdén. En hier dient dat ingeboren tijdstekort zich in verhevigde mate aan: de jaren verglijden, maar ik ben nog steeds niet iemand geworden die mijn goedkeuring verdraagt. Met toenemende frustratie stap ik elke dag uit bed. Wanhoop glijdt als

een staalplaat onder mijn huid. Precies die zinsnede: “de twijfel aan jezelf, de machteloosheid om vorm te geven aan wat er in je is”.

Onkruid wieden

God dank bestaat er iets als een burn-out: het is als een gespannen koord waarover een mens struikelt, waardoor hij inziet dat hij blind is. Die valpartij betekent niet dat een mens meteen weer ziende is, maar dat hij de kans geboden krijgt om langzaam zijn ogen weer te openen.

Door mijn eigen smak tegen de grond, vorig jaar, heb ik leren beseffen dat ik altijd met een ingebeeld káinsteken rondgelopen heb. Een teken dat er iets mis is met mij: dat ik op een ongunstige manier anders ben dan normale mensen. Dat is geen rationele overweging. Allesbehalve. Het is een diep weggestopt gevoel dat als een onkruid blijft bloeien in je wezen.

Het is moeilijk dat onkruid in mijzelf te wieden; vanwege het verdriet dat het er al die tijd heeft gewoekerd, en tegelijk de plotse angst dat het onkruid daar gewoon hoort en nooit zal verdwijnen. Het doet pijn om in je eigen verwilderde binnenwereld rond te lopen. “Ja, ik moet heus geregeld een duik nemen in mezelf”, schreef Etty Hillesum, op een dag dat de onrust haar weer in de greep had, „maar voel me plotseling als een doodsbenauwd kind, dat met alle geweld naar een brandend huis geduwd wordt.”

Tegelijkertijd ervaar ik nu bevrijding. En wordt het soms ineens mijn ervaring wat Prediker ooit heeft neergeschreven: “God ziet alles wat je doet allang met welbehagen aan.” Ik mag leven in het nu, met mijzelf.

Op de momenten dat ik daar in slaag, verdwijnt al het eerdere tijdstekort: de lopende band onder mijn voeten komt tot een halt, ik sta stil en ik mag uithijgen, met de handen op de knieën. En dan ervaar ik de diep troostende waarheid van wat Etty Hillesum in een andere tijdsdimensie, in het verschrikkelijke jaar 1942, nog steeds aan het opschrijven is in haar dagboek: “Wanneer men eenmaal zover gekomen is het leven als zinrijk en mooi te ondergaan, ook in deze tijd, juist in deze tijd, dan is het net, of alles, wat komt, net zó had moeten komen en niet anders.” ●