



Waarom voel ik me waarde-loos?

Foto: Shutterstock

Jurgen Tiekstra

Een paar weken terug liep ik door een bos in het Lauwersmeergebied. Ik kwam niet uit de bocht van het pad toen ik recht tegenover me een vos zag staan. Hij stond bevoren in het moment van oversteeken. Zijn kop met de karakteristieke oren had hij naar me toegekeerd. Beiden stonden we roerloos en keken we elkaar aan. Even die blik van wezen tot wezen. Ik zag hem in al zijn dierlijke onlijndheid, zijn pluimstaart bijna even groot als de rest van zijn lijf. Daarna verdween hij met een ontspannen sprong van het pad, tussen de boomstammen.

Ik had altijd al in het wild een vos willen zien. Mijn vrouw liep eens met een van onze dochters over een landelijk weggetje dat een Noord-Frans dorpie uit voerde. Toen ze zich omdraaide om terug te keren, stond daar ineens een dier. Een hond, dacht ze. Maar dat was het niet. Even geschrokken als zij verdween de vos tussen de struiken.

De enige keer dat ik een glimp van een vos zag, was laat in de avond, rijdend over een autoweg door Drenthe. Het land rondom de

weg was pikdedonker. Plotseeling ving het licht van de koplampen de schim van een vos langs de weg. Knippen met je ogen duurt langer.

Het is een bij mensen in onbruik geraakte gewoonte om betekenis te leggen in de natuur. Tegenwoordig zijn de dingen zoals ze zijn. Een boom is een boom. Een uil is een uil. Maar die vos, daar op het zandervige pad tussen de bomen, ervoer ik als een verschijning. Het was alsof ik een totaal onverwachte blik wierp op iets essentieels.

Voor de oningewijde zal dat moeilijk te begrijpen zijn, maar het was alsof ik een plotselinge blik wierp op mijn jongere zelf. Als ik aan mijn jongere zelf denk, dan zie ik de foto voor me die ik sinds kort bij mijn bureau heb staan. Ik poseer met een groepje leerlingen van mijn basisschool net na een wedstrijd op een sporttoernooi, gekleed in gele shirts van de lokale bakker. De voorste rij meisjes zit keurig op de hurken, een brave glimlach rond de lippen. Daarachter staan vier jongens, met de handen in de zij, de blik wat onverschilliger. Iets apart van hen sta ik: mijn voeten ver uit elkaar, de armen in overwinningssnes, in de lucht, een bril op mijn neus, het hoofd rood aangelopen door de inspanning van de wedstrijd.

Ik was dolblij, door de winst even daarvoor. Ik liet mijzelf gaan. Toen de foto een week later afgedrukt op school te zien was, had ik het idee dat anderen moesten lachen om mijn niet ingehouden vreugde en mijn rode kop. Schaamte daalde in mij neer. Het is zo'n moment dat een kind dankzij de fotografie zich bewust wordt van zichzelf. Ik weet niet of ik in de jaren erna ooit nog zo ongegeerd blij heb durven zijn.

Het komt niet alleen door de fotografie dat een mens zelfbewust zijn krijgt en daarmee zijn zuivere onbewaagendheid verliest. Het is simpelweg een deel van de constitutie van de mens, een deel dat zich steeds sterker opdringt vanaf het begin van de tienerjaren. Een bewijs van die trage metamorfose zag ik jaren geleden toen ik eens onbeschaamd kon dwalen door een hele doos vol jeugdfoto's van een meisje dat inmiddels een jonge vrouw was, ergens begin twintig. Op de foto's van de echt jonge jaren zag ik een meisje dat blaakte van de ongeveinsheid. Haar lach was ongefilterd. Hoe hartoverend een kind kan zijn. Met het ouder worden zag ik haar gezicht op slot gaan. Ze trok zich terug in zichzelf. Vanaf toen kwam elke glimlach pas tot stand na innerlijke onderhandeling. Schaamte maakt schuw.

Ik had het idee dat anderen moesten lachen om mijn niet ingehouden vreugde en mijn rode kop waarmee ik op de foto stond

Nu ben ik vijftiendertig jaar en ik ben overspannen. Als ik mijn dagboeken doorblader, valt niet te ontkennen dat ik kon wachten tot het zou gebeuren. Door de jaren heen trof ik vaak genoeg iemand op mijn werk of een verjaardagsfeest aan die me vertelde dat hij overspannen was geraakt. Mijn onmiddellijke reactie was steevast begrip, en tegelijk het besef dat ik ervoor moest waken dat het mijzelf ooit eens zou overkomen. Aan wijsheid en waarschuwingen heb ik nooit een gebrek gehad. Maar dat is niet voldoende. Als diep in je een pijn zit, dan loop je daar uit alle macht voor weg. Je vergeet dat het er is. Alleen al omdat je nog geen begin weet van wat je er mee moet doen.

Met name sinds mijn studietijd heb ik geregeld episodes meegemaakt waarin ik mij gewoonweg waardeeloos voelde. Dat bedoel ik letterlijk: waarde-loos. Ik ben nooit depressief geweest, gelukkig, als ik het goed begrip dat een depressief persoon geen enkele betekenis kan vinden in de wereld om zich heen. Verre van. Met de jaren heb ik juist steeds meer betekenis zien oplichten. Zelfs als klein kind al werd ik soms bevangen door het wonder dat ik de kans kreeg om te leven. Dat het bestaan raadselachtig is, in zijn oorsprong en in zijn

einde, heeft me nooit verlamd maar mijn hart altijd sneller doen kloppen.

Ik ben dus getuige van een duizelingwekkend bestaan. Alleen wat mijzelf betreft: ik voelde mij armzalig. Dat was lang niet altijd kristalhelder, eerder een gevoel dat schemerde onder de oppervlakte. Een gevoel dat de dingen doordemde. Hoeveel schouderklompjes ik ook mocht ontvangen voor de stukken die ik schreef als journalist, van hoeveel fabelachtige dochters ik ook de vader mocht worden, het rakte niet aan dat zwarte gat van mijn innerlijke kosmos. Die zwarte planeet daar diep in mij, die door geen maan wordt omcirkeld.

De Poolse dichteres Wislawa Szymborska schreef meerdere gedichten over 'de ziel', waaronder *Niets cadeau*. Ik lees haar gedicht nu als een gedicht over lichamelijke aftakeling, en de ontsteltnis daarover. Wat blijft er van jouw wezen over als je lichaam het laat afweeten? Als je jezelf op een operatietafel zou mogen opsnijden, zou je dan ergens in dat almaar nuttelozere wordende lijf iets kunnen opsporen dat wel altijd zijn waarde en betekenis behoudt: jouw eigen, unieke ziel?

Gelukkig ben ik nog jong. Maar als je overspannen bent, takel je eveneens af. Het begon ermee dat

Zelfs na een half jaar blijkt de bodem van mijn overspannenheid nog weer dieper te kunnen liggen dan ik me ooit had voorgesteld

ik soms ineens, tijdens een doodgewoon gesprek, het gevoel kreeg dat er onder mij een valluik openklapte en ik naar beneden tuimelde. Daarna was er een griep die geen einde leek te kennen. Vermoedelijk is sindsdien een tweede natuur. Tegenwoordig duizelt het me al als ik de straat oloop. Zelfs na een half jaar blijkt de bodem van mijn overspannenheid nog weer dieper te kunnen liggen dan ik me ooit had voorgesteld.

Zo ben ik beland in mijn purgatorium, mijn zuiverende vagevuur: ik voelde me al waarde-loos toen ik nog kon buffelen en draven, hoe moet ik me over mijzelf voelen als ik zo goed als niks meer kan? Wislawa Szymborska beschrijft de ziel als 'het protest' tegen alle lichamelijke die we kwijt raken. Maar aan dat protest ben ik nog lang niet toe. Ik moet eerst mijn ziel eens opsporen: wie ben ik?

Door mijn ontakeling word ik erhandiglijk toe gezet om te kijken naar mijn diepste kern: mijn eigenste eigenheid. Dat moet ik doen voorbij alle vrome praatjes. Want die had ik genoeg. Ik heb altijd gedacht en ook gezegd: een mens moet worden wie hij al is. Daarom voelde ik verzet tegen de kerkelijke overtuiging dat we onze 'oude mens' moeten afwerpen. Dat we onszelf moeten disciplineren.

Zo is het niet, wist ik. Een mens komt tot zijn recht als hij zijn angst verliest en bij zichzelf de diepe overtuiging toelaat dat hij er mag zijn. We moeten onszelf niet dresseren, we moeten blokkades opheffen.

Nu ben ik in quarantaine gezet, omdat ik niet goed voor mijzelf heb gezorgd. Voor dat jongetje in mij. Al jaren niet. Winston Churchill schijnt ooit te hebben gezegd dat je goed voor je lichaam moet zorgen, zodat de ziel er in wil wonen. Bij mij vond mijn ziel het maar niks. Maar hij bleef: diep weggestoken in een uithoek van mijn lijf. Een schuw diertje. Ik lokte het met wat melk en een broodkorst.

Toen ik nog studeerde, was het al mijn wensdroom om alleen maar op een stoel te zitten, niks te doen, en toch tevreden te zijn. Kennelijk had ik intuïtief al in de gaten dat iets scheef zat in al mijn drukte: in het boeken lezen, het opzoeken van vrienden, zitten in cafés. Los van al het oprechte plezier, vluchtte ik ook weg van mijzelf. Van het jongetje in me dat zich schaamt.

Zich schaamt voor wie hij is. Nu is het zover: ik zit dan niet eens op een stoel, maar lig soms languit op een bank. De tilte valt om mij heen. Ik kijk hoe de meubels in de kamer hun schaduw werpen. En ineens lukt het me om

alles te accepteren. Mijn situatie. Mijzelf. En over mijn wangen lopen tranen van opluchting. Uit dankbaarheid dat ik dit mag meemaken.

Op zo'n moment ben ik even een mens zonder zonde. Na zo'n openbaring denk ik: nu ben ik er. Nu heb ik verlichting bereikt. Mijn zielenpijn is uitgezuiverd. Maar de volgende dag dringt de overspannenheid zich weer aan me op, heftiger misschien nog dan eerder. Mijn lijf en geest blijven afgemat, na die tropenjaren. Dan vloeit de frustratie weer onder mijn huid, dan verdwijnt alle aanvaarding. En mijn ziel fladdert er angstig vandaag. Als een motvlinder botst hij in grote paniek tegen de nok van mijn wezen. Dan moet ik hem op een ladder weer gaan vangen, in alle voorzichtigheid. Om zijn vleugels niet te beschadigen.

• Dit verhaal staat ook in *Volzin, magazine voor religie en samenleving*, dat gistereen een themanummer uitbracht over de ziel. www.volzin.nl

• Het gedicht *Niets cadeau* waarnaar in dit verhaal wordt verwezen, is van Wislawa Szymborska, komt uit de bundel *Limde en begin, gedichten 1957-1997* die in 1999 verscheen bij uitgeverij Meulenhoff. www.meulenhoff.nl