



Christa Anbeek  
Ada de Jong

# De berg van de ziel

Persoonlijk essay over kwetsbaar leven

**CHRISTA ANBEEK**

**EN**

**ADA DE JONG**

# De berg van de ziel

**EEN PERSOONLIJK ESSAY OVER**

**KWETSBAAR LEVEN**

*Uitgeverij*  
**Ten Have**

## INHOUD

Ten geleide 7

Inleiding: **Berg van de ziel** 11

1. PROLEGOMENA | **Waar we zijn, waar we naartoe gaan** 30

2. GOD | **Van ultiem belang** 50

3. SCHEPPING | **De natuur die wij zijn** 84

4. DE MENS: WAARDE EN ELLENDE | **De mens** 106

5. CHRISTOLOGIE: VERZOENING | **Het is zoals het is** 130

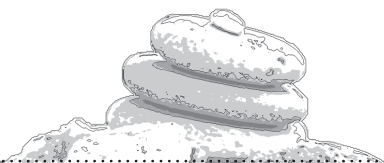
6. PNEUMATOLOGIE: DE HEILIGE GEEST | **Luchtigheid** 160

7. ECCLESIOLOGIE: DE GEMEENSCHAP VAN (ON)VOLMAAKTEN |  
**Gebroken gemeenschap** 180

8. ESCHATOLOGIE: DE LAATSTE DINGEN | **Toekomst?** 212

Noten 234

Literatuur 235



*Dit eerste deel van onze tocht gaat over de gebiedsbepaling. Waar zijn we terechtgekomen en hoe vinden we een weg? Alles zoals het was, is verdwenen en een onbekend terrein dient zich aan. We verkennen deze nieuwe wereld en proberen haar in kaart te brengen. Welke middelen staan ons hierbij ter beschikking? Taal, elkaar vertellen waar we zijn, stotteren, huilen, schreeuwen van pijn, tasten, snuffelen, lichamelijke sensaties en het zoeken van verhalen die passen bij onze situatie ontbloten onze hulpeloosheid.*

Ik loop te peinzen over de vraag: Wat en hoe kunnen we kennen? De eerste afbakening van het gebied bestaat uit de constatering van de klap, de breuk, het neergestort zijn, het besef dat alles anders is, ook al weet je nog niet wat dat zal inhouden. Opmerkelijk in haar verhaal is dat ze heel goed besepte wat er aan de hand was. Toen ze zag dat ze vielen, wist ze dat het voorbij was. Met een vreemde helderheid wist ze precies wat ze moest en wilde doen. Haar dode kinderen en man zien. Haar zus bellen. Naar huis. Ik herken het gevoel van het definitieve. De vervreemding ervan. De dreun van het verlies komt hard en voorgoed binnen, alle keren dat ik het heb meegemaakt – mijn vriend, vriendinnen, mijn broer. In New York kreeg ik een telefoontje dat mijn vader dood was. Ik heb er geen moment aan getwijfeld of het wel waar was. Vanaf het moment dat ik hoorde dat mijn moeder er niet meer was heb ik haar nooit meer in leven gewaand. Alleen in mijn dromen is het anders. Tot op de dag van vandaag zijn de doden de hoofdrolspelers. Bijna elke nacht loopt alles door elkaar. Totdat ik wakker word. Dan zijn de feiten weer helder.

De afgrond is het uitgangspunt. De klap. De dreun. Daar waar het leven zoals het tot dan toe was ophoudt. Soms is het een sluipende stilte, waarbij je eerst niet eens in de gaten hebt wat er allemaal veranderd is.

Na de klap, de dreun, de valpartij, de sluipende stilte volgt de leegte. Een onbekend land waar vooralsnog geen spoor te vinden is. Ik herinner me de colleges godsdienstfilosofie, op donderdagmiddag op de dertiende verdieping van het hoofdgebouw van de universiteit waar ik inmiddels bijna dertig jaar geleden theologie studeerde. Het ging over de kenleer. Ik ging zo zitten dat ik naar buiten kon kijken. Tussen vier en zes kleurde de lucht rood, daarna een grijze schemering. Totdat alles in het donker verdween. De ritmische cadans van de stem van de hoogleraar ging voor het grootste deel als een woordenstroom zonder betekenis langs me heen. Af en toe pikte ik er een flard van op. Het ging over Wittgenstein. Taalspelen. De manier en de vorm van leven bepalen de betekenis van de woorden. Volgens hem zou het zo zijn dat als een leeuw kon praten, we hem niet zouden verstaan; zo anders is een leeuwenleven. Dit heb ik onthouden en ik heb er lang over gepuzzeld. Ik vroeg mij af of mensen elkaar wel kunnen verstaan. Als de manieren en de vormen en de ervaringen van ons leven zo verschillend zijn, hoe kunnen we elkaar dan ooit met onze woorden bereiken en begrijpen?

2 Sinds ik het werk van Richard Dawkins (1941) over de evolutie heb gelezen, weet ik dat Wittgenstein mogelijk geen gelijk had. We lijken op andere zoogdieren, ook op leeuwen. Onze schedels bestaan uit achtentwintig aan elkaar verbonden botten met een bewegende onderkaak. Die kaak gaat op en neer om te praten of te brullen. De inhoud van die schedels is misschien ook wel niet zo heel verschillend. Het onderzoek van bioloog Frans de Waal (1948) laat zien dat ook dieren verdriet uiten en begaan kunnen zijn met het lijden van anderen. Vijftien maanden nadat een jonge olifant haar moeder verloren heeft, keert zij nog regelmatig terug naar de fatale plek, waar ze teder haar moeders schedel aanraakt.

Van mensen wordt soms ook beweerd dat ze elkaar niet kunnen verstaan, zelfs als ze dezelfde taal spreken. Ik weet inmiddels dat dit niet waar is. Dat heb ik vooral geleerd in de psychiatrie, terwijl het daar wat taal betreft vaak een chaos is. Gedeeld is de wanorde, de pijn, de wanhoop, het verdriet en soms de bijtende humor. Een enkele

keer hoop. Als geestelijk verzorger verstond ik de mensen met wie ik werkte eerst niet. Het leken een soort gewonde, brullende leeuwen. Na verloop van tijd wende het gegrauw en gegrom en begon ik te snappen wat ze bedoelden. Ze hielden me een spiegel voor. Breekbaar geluk. Onverwacht verlies. Sombere onzekerheid. Het leek alsof het over mezelf ging. Gelukkig niet altijd. In die jaren had ik het leven redelijk op orde en fietste ik 's avonds gewoon naar huis. Door het donker naar het warme licht waar mijn vriend en mijn kind op me wachtten.

Volgens de joodse filosofe Hannah Arendt (1906-1975) zijn mensen gelijk genoeg om elkaar verhalen te vertellen en die over en weer te verstaan. Wij kunnen ons inleven in elkaar. Tegelijkertijd is ieder mens zo verschillend van een ander dat we taal en handelingen nodig hebben om ons voor elkaar verstaanbaar te maken. In haar boek *Vita Activa* schrijft ze:

Indien mensen niet gelijk waren, zouden ze elkaar en hen die voor hen kwamen niet kunnen verstaan, noch in staat zijn plannen te maken voor de toekomst en te anticiperen op de behoeften van hen die na hen zullen komen. Indien mensen niet verschillend waren, ieder menselijk wezen niet verschilde van ieder ander dat is, was, of ooit zal zijn, zouden zij noch de spraak, noch het handelen nodig hebben om zich verstaanbaar te maken. Met tekens en geluiden voor het kenbaar maken van dringende, voor ieder noodzakelijke behoeften zou dan kunnen worden volstaan.<sup>3</sup>

3 Het pad de heuvel op beneemt me de adem. Ik pas mijn tempo aan, maar blijf rennen. Nog steeds oranje-bruine bladeren aan de bomen, met daartussendoor kale takken. Vandaag tegen een helderblauwe lucht. Ik loop achter mijn eigen schaduw aan en voel de warme zonnestralen op mijn rug. Het verre uitzicht verleidt me om verder te rennen dan ik kan. Moe. Uitgeput. Zweten.

De sensatie van het nieuwe, het onbekende. Als kind stond ik tot mijn middel in het gras van de verwilderde tuin van ons nieuwe huis. De geur, het gekriebel tegen mijn blote benen, de onbedwingbare blijdschap van de eerste stappen in een nieuwe wereld.

Het doet me denken aan het katje dat ik laatst in huis genomen heb. Tastend, voelend, snuffelend, sluipend zoekt ze de nieuwe omgeving af. Het is onduidelijk wat ze precies ziet met haar ontstoken oogjes.

Ik deed haar een tuigje om met een touwtje eraan. Een wandeling buiten. Soms liet ik haar even los, zodat ze in de grote tuin haar eigen gang kon gaan. Langs de randen van struiken, heggen en muurtjes vond ze een weg. Al snel met steeds meer durf. Totdat ik haar weer oppakte omdat ik bang was dat ze zou verdwalen als ik haar alleen liet in het onbekende gebied.

4 Ik kijk naar de banden van de begrafenis. Een zaal vol geroezemoes. De rijen vullen zich. Een man heet iedereen welkom op deze droevige dag. Hij is een vriend en collega. Elke maandag eet hij mee met het gezin, al jaren. Vandaag is een dag van verdriet en afscheid. Als je verdriet deelt, kun je er mogelijk over praten. Dat maakt het niet licht, maar misschien draagbaar. Zo zegt die man dat. Praten en delen lijken voor hem de gidsen in een land dat hij niet kent.

Gitaarmuziek. Vier kisten worden binnengedragen. Elke kist heeft wel zes dragers. De meesten zijn jong. Vrienden en vriendinnen. De laatste kist wordt gedragen door vijftigers. Broers of vrienden van de vader. Op elke kist wordt een foto geplaatst. De tranen biggelen over mijn wangen, ook al weet ik dat deze dag inmiddels een paar jaar geleden is.

Als eersten vertellen vrienden van haar zoon wat ze op de kist geschilderd hebben. Bloemen, vogels, bijen en bergen. De bloemen zijn bedoeld voor zijn oude Golf, die wel een verfje kon gebruiken. De vogel is een kilobrie, een grappige woordspeling waar hun vriend dol op was. Een kilobrie is een heel dikke kolibrie die moeite heeft met vliegen. Op de zijkant van de kist hebben ze bergen geschilderd, met overal bijen. Daar hoort een verhaal bij dat deze vrienden als zeilinstructeurs bij het kampvuur aan kinderen vertellen. Het verhaal is voor vandaag aangepast. Aan het begin van de aarde was alles in harmonie en altijd licht. Totdat een hyena door een ander dier gedood werd. De goden waren zo boos dat ze een deken over de aarde legden waardoor het altijd donker was. Eerst vonden de dieren het donker prettig, maar al snel wilden ze weer licht. Er worden verschillende pogingen gedaan om de deken weg te krijgen, maar die mislukken. Dan maken de bijen een plan. Ze vliegen naar de deken en prikken er gaatjes in. Maar het werk gaat langzaam en kost veel energie. Dan krijgen vier uitzonderlijke bijen een slim idee. Ze klimmen op de hoogste berg en stijgen daarvandaan op. Hierdoor

hebben ze veel meer kracht en vliegen ze dwars door de deken heen. Vier grote lichtgaten zijn het gevolg. Kijk maar omhoog. Ik vind het verhaaltje bijna net zo grappig als de kilobrie. Elk kind is een kunstenaar, heeft Picasso ooit gezegd. Dat kunstenaarschap duurt best lang, soms totdat je bijna volwassen bent. Het kind-zijn ook. Hulpeloos tegenover de dood.

---

## II

*Zintuiglijke ervaringen en emoties geven ons informatie over waar we ons bevinden. Deze zintuiglijke ervaringen en emoties zijn niet neutraal. Al onze waarnemingen worden bepaald door eerdere ervaringen. Onbekend en bekend lopen door elkaar, dat maakt het vinden van een pad moeilijk.*

1 Ik bezoek de tentoonstelling Standbeeld van de kunstenaar Ronald Tolman (1948). Hij zegt dat beelden stilstaan. Te midden van de tijd bewegen ze niet. Ik herken mezelf. Een vrouw die tegen de wind in leest. Op hoge hakken en dunne benen, haar haren naar achteren geblazen en een boek in de hand. Nooit zal ze een bladzijde omslaan. Een standbeeld is stilgezette tijd.

Aan de muren hangen etsen. Kleine krabbels die aan de beelden voorafgingen. Dus toch geschiedenis. Een paar iele lijnen die een manfiguur vormen, het hoofd is een masker. Rode druppels overal om dat masker heen. Ze lijken te vallen. Ik kijk om me heen. Er is geen beeld dat *Tranenmasker* heet. Ik denk nog een tijdje na over de naam. Toen mijn vriend in de bergen overleed, kon ik dagenlang alleen maar huilen. Ook weken later nog als ik bekenden tegenkwam die vroegen hoe het ging. Het voelde juist alsof er helemaal geen masker meer was. Weerloos, naakt verdriet.

2 In die duisternis zag ik twee ogen voor me,  
en het ene weende,  
in het andere: waanzin.  
Het ene menselijk, gedooft,  
het andere van een dier.  
Een dier dat half al in de muil



ten prooi gevallen was, een bloeddorlopen dier.  
Van zijn zinnen reeds beroofd,  
keek me aan vanuit je oog.<sup>4</sup>

David Grossman geeft woorden aan hoe ik me voelde in het begin. Voor de buitenwereld zag het er allemaal redelijk normaal uit. Ik ontving gasten, ruimde m'n huis op, ging sporten, deed boodschappen en luisterde naar muziek. Natuurlijk was mijn gedrag anders dan voorheen. Ik was af en toe in tranen, klampte me vast aan de wekelijkse bezoeken van een vriend en aan andere vaste afspraken. Soms maakte ik dubbele afspraken of vergat ik halverwege een actie wat ik aan het doen was.

Vanbinnen voelde niets gewoon. Ik voelde dat ik heel gemakkelijk de waanzin in kon schieten omdat mijn verdriet te groot en allesomvattend was. Te pijnlijk om te verdragen. Ook een ander pad leek makkelijk begaanbaar en soms aanlokkelijk. Het pad van niet meer voelen. De keus van het gedoofde oog. Verstenen of gek worden noemde ik het. Allebei geen optie. Voelen wat er gevoeld moet worden was het enige wat erop zat. En als het te pijnlijk werd, hardlopen, muziek luisteren of samen met mijn beste vriend zoeken naar woorden voor de pijn en het verdriet van dat moment.

**3** Gisteren bezocht ik met mijn huidige vriend een gezamenlijke vriend en zijn vrouw. Ze zijn recentelijk getrouwd en het beeld dat gemaakt werd als huwelijkscadeau was af. Een tak met daarlangs een ladder. Boven aan de ladder een boot met twee mensfiguurtjes. Het is een toorts, een kaarsenstandaard. In het donker verlicht het twee gezichten.

Onze vriend werd een maand na zijn huwelijk getroffen door een kleine hersenbloeding. Het begon met woordblindheid. Gestotter. Op zijn werk vraagt iemand om vanaf het begin alles nog eens te vertellen. Een nieuwe poging. Hij zegt dat het niet gaat. Zijn collega's lachen, zoals ze maanden geleden lachten om zijn dwaze verliefdheid. Hij heeft vast te veel aan zijn hoofd gehad, nog maar net een maand getrouwd. Ze sturen hem naar huis, rust zal hem goeddoen. Een dag later blijkt dat het in zijn hoofd zit. Al maanden is het aan de gang.

De eerder zo welbespraakte vriend hakkelt en zoekt naar woorden. Als hij over zichzelf praat, krijgt hij tranen in zijn ogen en gaat zijn

adem sneller. Hij zegt dat hij geëmotioneerd raakt. Ik luister en kijk. Zijn geconcentreerde, vermoeide en soms hulpeloze blik maakt de inspanning zichtbaar. Na een minuut of tien lijkt het iets gemakkelijker te gaan. Er is al herstel, zegt hij. Van de helft van de woorden die de logopediste aanwijst kan hij een synoniem opnoemen. Gelukkig kent hij veel woorden. Hij is altijd talig geweest. Als de helft weg is, heeft hij nog veel over.

Even later begint hij over een artikel dat we van plan waren te schrijven. Het zou gaan over kwetsbaarheid. Als drie vrienden, huisarts, oncoloog en predikant, wilden we onze wijsheden bij elkaar schrapen om in een artikel duidelijk te maken dat wij voor goede zorg elkaar nodig hebben. Breekbaar leven is niet slechts een medisch probleem. 'We draaien het om,' zegt hij nog steeds veel trager dan we van hem gewend zijn. 'We gaan schrijven over elasticiteit. Hoe komt het dat iemand terugbuigt en niet breekt? Als het medische af is, bijvoorbeeld de longontsteking genezen, dan volgt er nog een heel traject voordat je je weer jezelf voelt. Lekker in je vel. Bij ouderen duurt dat vaak langer dan bij jongeren. Maar niet altijd. Hoe snel je terugbuigt, ligt ook aan de voorgeschiedenis. Soms lokt een ziekte problemen of kwetsbaarheden uit het verleden uit.' Zijn betoog gaat voort. Ik besef dat hij het over zichzelf heeft. Ooit is hij veerkrachtig teruggebogen. Maar is hij sterk genoeg voor deze nieuwe top? Hoe kun je zoiets weten?

4 Kijkend naar de geadopteerde kat besef ik dat voor het kennen van een onbekend gebied de zintuigen van belang zijn. Horen, ruiken, zien, voelen en proeven helpen om ons te oriënteren, ook al nemen we bij dit alles een risico. Het kan positief of negatief uitvallen, iets kan prettig of juist heel onprettig zijn. In het boeddhisme wordt nog over een zesde zintuig gesproken: de geest. *Denken* is ook een zintuiglijke ervaring, waarbij niet alleen de rationele maar ook de emotionele waarneming en verwerking van de werkelijkheid wordt bedoeld. De binnenkant van ruiken, zien, proeven, aanraken en horen telt mee. Wat alles met ons doet. Als we tot bloei komen, of als er iets afbreekt. Soms zingend en juichend van geluk, dan weer stamelende onzekerheid. Verrassing, verwondering, afkeer en afgrijzen lijken belangrijke gidsen bij het vinden van een weg. Ook Hannah Arendt wijst op de duizelingwekkende diversiteit van zintuiglijke indrukken als bron van kennis die door filosofen nogal eens

over het hoofd wordt gezien. Zo schrijft zij in *Thinking*, het eerste deel van haar boek *The life of the mind*:

Niets is wellicht verrassender in deze wereld dan de bijna oneindige diversiteit van haar verschijnselen. De indrukwekkende waarde van haar uitzichten, geluiden en geuren is iets dat bijna nooit door denkers en filosofen genoemd wordt.<sup>5</sup>

5 Emoties zijn, net als andere zintuiglijke ervaringen, lichamelijk: misselijk van verdriet, een bonzend hart, een snotterende neus, zweet dat aan alle kanten uitbreekt, verlamd staan van schrik. Er zijn discussies over wat er eerst is: de lichamelijke reactie of het innerlijke gevoel. De Amerikaanse psycholoog William James (1842-1910) nam het lichaam als uitgangspunt. Als empirisch wetenschapper wilde hij er zeker van zijn dat ons zelfgevoel een stevige biologische basis heeft en niet ten onrechte opgevat kan worden als een metafysisch kennende instantie.

Ruim honderd jaar later brengen neurowetenschappers als Antonio Damasio (1944) belangrijke nuanceringen aan. Uitgangspunt blijft het lichaam, maar in de hersenen gebeurt ook heel wat. Het zit ingewikkeld in elkaar. Emoties zijn lichamelijk, maar in onze hersenen liggen kaarten van cognities. Dit maakt dat wij op een bepaalde manier op emoties reageren. Gevoelens die worden verbonden met emoties zijn gebaseerd op mentale scripts. Deze scripts zijn het opgeslagen commentaar op eerdere gebeurtenissen.

6 De filosofe Martha Nussbaum (1947) legt in haar boek *Oplevingen van het denken. Over de menselijke emoties* uit wat die mentale scripts zoal kunnen zijn. Voor haar zijn emoties intelligente reacties op de inschatting dat iets waardevol is. Ze impliceren een oordeel over wat belangrijk is voor ons welzijn. In haar geval is dat haar moeder. Het eerste deel van haar dikke boek over emoties gaat over welke reacties ze bij zichzelf waarnam toen haar moeder net overleden was. Emoties onthullen dat we kwetsbaar zijn voor gebeurtenissen waar we geen macht over hebben, ze zijn daarmee de erkenning van behoefte en afhankelijkheid. De overtuigingen die een rol spelen bij emoties zijn vaak gekoppeld aan vroegere overtuigingen, zoals bijvoorbeeld de angst voor honden. Vooral overtuigingen die we in onze vroege jeugd meekrijgen en die gekoppeld zijn

aan intense hechttingsrelaties spelen een belangrijke rol. De ander nodig hebben, verlangen naar haar aanwezigheid, angst voor verlatenheid, geborgenheid, heelheid en verscheurdheid. Zonder dat je er erg in hebt resoneren de ervaringen uit je verre verleden een leven lang mee.

Jezelf openstellen voor gevoelens, vooral de gevoelens die verschijnen in verband met dierbare relaties, betekent dat je afhankelijkheid en kwetsbaarheid kunt verdragen. Dit is moeilijk omdat we in een wereld leven waarin kwetsbaarheid en afhankelijkheid als onwenselijk en vaak zelfs als onmenselijk worden gezien. Heftige gevoelens bij verlies laten zien dat we wellicht veel minder autonoom zijn dan we graag van onszelf denken. We hebben niet alles onder controle, ook al willen we dat graag. De filosofe Judith Butler (1956) verwoordt het in haar boek *Precarious life. The powers of mourning and violence* als volgt:

Wat rouw daarentegen laat zien is de gijzeling waarin relaties met anderen ons houden, op een manier die we niet altijd kunnen beschrijven of uitleggen. Het doorbreekt het zelfbewuste verhaal waarvan we onszelf graag voorzien, op een manier die vraagtekens zet bij ons idee dat we autonoom zijn en alles onder controle hebben.<sup>6</sup>

7 Wanhopig ben ik in sommige nachten. Het gebeurt niet vaak. Het zijn de nachten dat ik weeklaag. Vanuit mijn diepste binnenste stijgt een geluid op en komt naar buiten. Een smartelijke kreet, die overgaat in gierend huilen. Inmiddels is dit me vertrouwd. Het gebeurt me niet zo vaak meer. De eerste keer dat ik dit geluid hoorde was in de tweede nacht na het ongeluk. Voor die tijd kende ik mijzelf niet als iemand die ongecontroleerd luide geluiden maakt. Niet tijdens orgasmes, niet tijdens bevallingen. Huilen deed ik ook niet echt. Alleen stille tranen zonder geluid bij woede, pijn of verdriet. Deze kreet komt met een oerkracht van binnenuit en laat zich niet tegenhouden. Hij houdt een paar minuten aan en verdwijnt weer als vanzelf.

Wanhoop is allesomvattend, er is geen enkel perspectief. Het besef dat er geen toekomst voor ons is, ontnemt in de nacht ook de kleur aan de herinnering. Er blijft niets van waarde over. Niet in het verleden en niet in het heden. Het helpt niet om te denken aan mijn goede vriend, de buurmeisjes of mijn zussen.

Er is voor mij een verschil tussen verdriet en wanhoop. Verdriet is moeilijk maar meestal wel te hanteren. Wanhoop is ondoenlijk, er valt letterlijk niets te doen. Ik kan mezelf er niet uit denken, geen uitweg vinden. Na het weeklagen, dat bestaat uit huilen en wanhopige dingen denken, val ik uiteindelijk altijd in slaap. Het is moeilijk om uit te leggen wat ik dan allemaal denk of tegen mezelf zeg. Mijn troost in die momenten bestaat uit het feit dat ik zeggenschap heb over mijn eigen leven. Als het echt niet meer te doen is, heb ik de vrijheid om uit het leven te stappen. De volgende morgen rest een gewoon bedroefd gevoel. En dan lukt het wel weer. Dan zie ik weer wat er ook is.



*Zintuiglijke ervaringen en emoties op zichzelf zijn niet genoeg om een mogelijke weg te kunnen gaan zien. Het is belangrijk hoe wij onze ervaringen en emoties interpreteren. De duiding van wat we beleven helpt ons op weg.*

Er zijn allerlei theorieën over wat je met emoties beter wel en niet kunt doen. Boeddhisten zijn daar goed in. Ze delen emoties in in positieve en negatieve. Woede, haat en jaloezie zijn negatief. Ze brengen je naar gebieden waar je beter niet zijn kunt. Ze vergiften je bestaan en helpen je van de regen in de drup. Met vriendelijkheid, medevreugde en compassie is het net andersom. Deze emoties zijn gericht op anderen en bevrijden je van je kleine op jezelf gerichte ik. Het beste is gelijkmoedigheid. Je door niets echt laten meeslepen, een open ruimte. Met een welwillende glimlach alles tegemoet treden.

Spinoza (1632-1677) dacht er enigszins vergelijkbaar over. Er is blijheid en droefheid. Hij noemde het ook wel actieve en passieve emoties. Passieve emoties leggen je stil, actieve zetten je juist in beweging, richting transformatie. Arne Næss (1912-2009), een Noorse filosoof die veel over Spinoza geschreven heeft, benadrukt daarbij dat het niet gaat om actie, maar om een actieve houding. Dit kan ook als je stilzit. De belangrijkste vraag vanuit deze actieve houding is: Hoe kunnen we consistent en levensbevestigend handelen als we geconfronteerd worden met onzekerheid, risico, mogelijke onomkeerbaar-

heid en gebrek aan informatie? Dat is precies de vraag die me bezighoudt: hoe kun je als alles stuk is, toch weer uitkomen bij ja zeggen tegen het leven?

2 Ik snap het verschil tussen positieve en negatieve emoties, ik ken dat maar al te goed. Ik puzzel alleen met de vraag hoe ik vanuit de confrontatie met kwetsbaar, breekbaar leven terugkom bij een glimlach en levensbeaming. Hoe kan ik consequent levensbevestigend handelen voor mezelf en anderen? Volgens Spinoza streeft elk ding dat er is naar voortbestaan zonder limiet. Levensdrift, maar is dat hetzelfde als levensbeaming? Pijn, droefheid en gekwetstheid hebben zich bij mij bijna automatisch vertaald in een diepe haat omdat het leven is zoals het is. Gekwetstheid die regelmatig leidt tot afwijzing van het leven. Hoe kan ik ooit de transformatie doormaken naar positieve emoties?

Volgens de Britse psycholoog Stephen Frosh begint dat bij het voelen van droefheid. Verdriet omhelzen en benoemen, zodat er iets nieuws uit kan voortkomen is een teken van geestelijke gezondheid. Het biedt de basis om in staat te zijn om een nieuwe constructieve relatie met de wereld aan te gaan.

Deze laatste zinnen klinken goed, ik heb ze in zijn boek *Feelings* niet voor niets onderstreept. Maar hoe komt mijn zwervende, angstige, losgeslagen, gekwetste, ooit gehechte ik zover? Wat moet ik allemaal onder ogen zien en benoemen om terug te kunnen keren naar een levensbevestigende tendens? Naar iets constructiefs?

3 Ze vertelt me dat zintuiglijke ervaring belangrijk kan zijn bij het verkennen van een nieuw gebied, maar dat daar in het begin geen sprake van is. Ze komt niet nergens vandaan. Het gemis van zintuiglijke ervaringen die jarenlang vertrouwd waren, doet een verdoofd gevoel naar het hier en nu ontstaan. Een niet-gevoel. Geen stemmen die vertrouwd klinken. Geen geur. Niet meer vasthouden en vastgehouden worden. Ik vraag me af of deze niet-ervaringen onder de passieve emoties vallen. Droefheid. Ze verlammen, leggen stil, maken los, onthechten en voeren weg van levensbeaming. Maar droefheid staat niet op zichzelf, het kan er alleen maar zijn omdat er levensbeaming was. Dat is wat Judith Butler en Martha Nussbaum duidelijk willen maken. We zijn kwetsbaar omdat we voor ons geluk afhankelijk zijn van anderen. En die anderen, of dat andere (gezond-

heid, werk), kunnen wegvallen. Er kan wel een onderscheid gemaakt worden tussen droevig en blij, passief en actief, maar het leven maakt geen onderscheid. Het geeft ze allebei.

4 Ik schrijf haar dat het toch nog anders is. De stilte van het geen stemmen horen is pijnlijk, net als het niet vasthouden. De geuren niet meer kunnen ruiken, de bewegingen niet meer zien. Dat is scherpste, geen verdoving. Beroofd van armen, benen en huid zweef ik in een wereld van voelen, van pijn.

5 Ik was gisteren bij een lezing die droefheid en verlatenheid bij me opwekte. Negatieve en passieve emoties, zonder dat ik een brug kon vinden naar positieve en actieve emoties. Steeds sterker wordt de vraag hoe ik de transformatie naar levensbeaming kan doormaken.

Een hoogleraar in de praktische theologie hield een betoog over de film als ultieme omgeving. Volgens de hoogleraar zeggen films veel over hoe mensen vandaag de dag zin geven aan hun leven. Al eerder die middag was door een andere hoogleraar uitgelegd dat het woord zingeving beter vervangen kan worden door bestaansoriëntatie. Zelf noemde ik jaren geleden mijn cursussen in de psychiatrie levensoriëntatie. Dat waren cursussen voor verdwaalden. Mensen die de weg kwijt zijn en niet goed weten welke kant ze nu op moeten. Volgens de hoogleraar kunnen films je in zo'n situatie helpen. Je dient de vraag te stellen of je in de film die je aan het kijken bent, zou willen wonen. Dat kan natuurlijk niet letterlijk, want je kunt niet in films wonen. Wel kun je de vraag stellen of je de waarden die in de film zichtbaar worden als wenselijk ziet voor je eigen leven. Als voorbeeld van bepaalde waarden die in een film zichtbaar kunnen worden noemde hij de film *New Kids Nitro*. Deze film gaat over een groep hangjongeren uit het Brabantse dorp Maaskantje. Niets doend, zuipend, hard in auto's rijdend en om de drie zinnen 'Kut!' roepend brengen zij hun dagen door. Hij heeft nog geen tijd gehad om de film te zien, maar verheugt zich erop. Zelf zou hij deze film niet als zijn eigen ultieme omgeving wensen. Dat werd duidelijk toen iemand in de zaal vroeg of hij zijn gehoor iets wilde vertellen over zijn hotel, hij is namelijk ook hotelhouder. Ook in de omgeving van zijn hotel worden bepaalde waarden zichtbaar. Gastvrijheid vormt de hoofdingang, vertelde de man. Warm en hartelijk en voor iedereen plek. Echte kunst aan

de muren en designmeubels, geen nep. En bij dit alles toch kunnen concurreren met goedkopere hotels.

Bijna helemaal gratis voor gasten is een opname in een psychiatrische kliniek, bedacht ik terwijl ik mijn hart voelde bonzen en een vreemde kriebel in de buurt van mijn maag waarnam. Daar hangt geen echte kunst aan de muren, alleen in het gebouw van de raad van bestuur. Verder goedkope reproducties, het liefst van het zigeunerkind met traan. Het mentale script dat bij mijn lichamelijke reacties hoorde was redelijk snel gevonden en ik stak mijn vinger op om aan te geven dat ik een vraag wilde stellen. 'Als de film van je leven die je als ultieme omgeving koesterde is ingestort, hoe kom je dan in een andere film?' vroeg ik. 'Kan iemand zijn film met me delen?' Dat laatste kon niet volgens de hoogleraar. Iedereen creëert zijn eigen ultieme film, daar is niets gedeelds aan. Je zult helemaal zelf en alleen een nieuwe film moeten uitkiezen. Een kille zwerfkou zat me tot laat die avond dwars.

6 Het lezen en nadenken over emoties en gevoelens is ingewikkeld. De knoop in mijn maag ontwikkelt zich tot misselijkheid. Dat heeft niet met de moeilijke stof te maken, maar met mijn dochter die vorige week door haar geliefde is verlaten. Het hunkerende verdriet is nauwelijks om aan te zien. We hechten ons om te kunnen overleven en tegelijkertijd maakt dit ons kwetsbaar. Ik weet niet precies hoe het zit, maar het zal om iets primitiefs gaan. Een paar jaar geleden was er in de straat van het dorp waar ik toen woonde een zieke haan. Het vrouwtje scharrelde eromheen, totdat de haan doodging. Dagenlang klonk er hard, klagend kippengehuil van de achtergebleven kip. Een buurvrouw die het zat was, joeg het dier de straat uit. Een paar weken later had het beestje zich hersteld en zich aangesloten bij een ander scharrelkippenpaartje. Met z'n drieën scharrelen ze pikkend over het gras.

---

## IV

*Volgens theorieën over narrativiteit kunnen mensen door het vertellen van verhalen nieuwe samenhang in hun leven gaan ervaren. Het zelf dat stuk is kan worden geheeld door vertellen van het levensverhaal. Er wordt zelfs beweerd dat alles draaglijk*



*is als we er een verhaal van kunnen maken. Maar is alles uit te spreken? En maken woorden het verschrikkelijke inderdaad draaglijk? Sommigen vertrouwen de woorden niet langer en nemen hun toevlucht tot stilte.*

Ik ontvang een persbericht over een zojuist verschenen boek, *Eindigheid in de geestelijke gezondheidszorg*. Een twaalfstal geleerden op het gebied van de theologie, psychiatrie, psychologie, stervensbegeleiding en ethiek hebben hun wijsheden tijdens drie studiebijeenkomsten verzameld en opgeschreven. Heel even ben ik verbijsterd dat ik mijn naam niet bij het rijtje deskundigen zie staan. Dan dwalen mijn gedachten af naar een nacht, ruim tien jaar geleden. Een kille, herfstige oktober. Ruim na tien uur ging de telefoon. Het was een behandelaar van een afdeling van het psychiatrisch ziekenhuis waar ik werkte. Op de afdeling had iemand zichzelf gedood, of ik wilde komen. Ze hadden eerst mijn collega gebeld, maar die had naar mij doorverwezen, ik was tenslotte voorzitter van de suïcidecommissie. Met tegenzin trok ik mijn schoenen aan en schreef een briefje voor het geval mijn dochttertje wakker zou worden en legde dat op het kussen van mijn bed. ‘Mama is even naar haar werk. Ga maar lekker in mijn bed verder slapen, ik ben zo terug.’ Buiten in het donker bij de afdeling stond de terreinbewaker me al op te wachten. Binnen in het kantoor van de verpleegkundigen was de verslagenheid groot. De camera’s van de isoleercel waar het achttienjarige meisje verbleef hadden tijdens de overdracht van de avonddienst aan de nachtdienst uitgestaan. Toen ze daarna gingen kijken was het te laat. Haar eigen T-shirt, dat ze in overleg met haar ouders had mogen dragen, was het fatale wapen geweest. Ze vroegen me of ik haar wilde zien. Alhoewel het nutteloos leek, knikte ik van ja en liep mee naar de kleine, kale ruimte. Ik kende haar van de jongerenafdeling. Daar had ze maandenlang op haar eigenwijze, levendige pubermanier meegedaan met de gespreksgroep. Totdat ze een paar weken geleden als achttienjarige naar de volwassenenafdeling was overgeplaatst. Bleek, teer en eindeloos breekbaar lag ze daar. Alles definitief stuk. Tot diep in de nacht heb ik samen met de behandelaar op de ouders gewacht. Toen ze eindelijk kwamen, was hun dochter al naar het mortuarium van de instelling gebracht. Een klein gebouwtje, ergens achteraf op het donkere terrein. Hun kind als een wit Doornroosje in een kist met een glazen deksel. Ik zei dat die

deksel eraf mocht, zodat ze haar konden aanraken. Haar vader pakte haar handen en kustte haar. Maar ze voelde natuurlijk niets meer.

De filosofe Hannah Arendt haalt een citaat van Isak Dinesen aan: 'Alle smarten zijn te dragen wanneer men ze verwerkt in een verhaal of er een verhaal van maakt.' Ik ben het er niet mee eens, de verhalen zijn niet te dragen. Sommige smarten zijn onuitsprekelijk.

2 Het is lang geleden dat ik heb gemediteerd. Ik heb het opgegeven omdat het stil zijn nooit tot echte stilte is geworden. Soms even, maar dan was er weer lawaai. Om me heen, maar vaker nog in mezelf. Dag en nacht gaat het door. De beelden, dromen, verhalen. Ongericht vaak en zonder verband, een rusteloze stroom die niet opdroogt. Hoe stiller ik probeer te worden, hoe hinderlijker het innerlijk lawaai. De beste stilte is die als ik moe ben van een lange wandeling. Door de moeheid hoor ik niets anders dan de geluiden van buiten. Wind, regen. Een soort muziek. Meestal met een droevige grondtoon. Maar dat komt misschien doordat de tocht naar boven nog beginnen moet. De reis naar de berg van de ziel en de beklimming van die berg.

Ik begeleid op dit moment een student die een scriptie over stilte schrijft. Dat is een vreemd onderwerp voor humanisten. Stilte komt daar bijna niet voor. De student is dan ook hopeloos vastgelopen. Een paar weken geleden heeft de student aan haar begeleider laten weten dat ze met hem niet goed kan werken. Deze begeleider gelooft namelijk in echte woorden, en dat lukt met stilte niet. Nu maakt ze haar scriptie onder mijn begeleiding af. Ze heeft geluk dat ik ooit verliefd was op stilte. Dat kwam doordat woorden onverdraaglijk waren. Elk woord totale nep. Zo heb ik ooit toevlucht tot het boeddhisme genomen, de religie van de stilte. Maar de keuze was eigenlijk negatief. Ik hield alleen van de stilte omdat ik woorden haatte.

3 Je schrijft dat sommige verhalen niet te verdragen zijn en sommige smarten onuitsprekelijk. Ik denk daar anders over. Lang niet alle woorden zijn nep. Uiteindelijk lukt het mij tot nu toe met hulp van boeken en een vriend om mijn ergste smarten onder woorden te brengen. En op het moment dat dit lukt, voel ik de last van dat moment minder worden.

Het eerste dat helpt is voelen. Er niet van weglopen maar erbij blijven. Hoe erg het ook is. Uiteindelijk kom ik weer bovendrijven.