

# UIT DE DIEPTE ROEP IK JOU

## Serie Help, ik leef! Over kwetsbaarheid en veerkracht

U zag en hoorde Sasha, Ruben, Lucas, Lynette en Nikya. Ik leerde hen kennen toen ik een artikel schreef voor Trouw over de totstandkoming van de voorstelling *The Dark* over depressie. Waarom wilde ik dat stuk schrijven? Misschien omdat ik van dichtbij heb gezien hoe onpeilbaar diep het lijden is van iemand die kampt met een depressie. Omdat het me raakt om dat diepe lijden te zien in de gezichten en te horen in de woorden van jongeren die aan het begin van hun volwassen leven staan. Ik ervaar het als een contradictie. Ik krijg het niet bij elkaar gedacht. Iets in mij verzet zich hier ook tegen. Maar in dat verzet loop ik om de werkelijkheid heen. Want het bestaat. Het gebeurt. En dus wil ik het begrijpen. En dus schreef ik over het wordingsproces van *The Dark*. Het was ontroerend en leerzaam en soms ook – paradoxaal genoeg- wonderschoon.

Op basis van interviews met de spelers en aan de hand van huiswerkopdrachten schreef filosoof en ervaringsdeskundige Eva Meijer het script dat vele prachtige teksten bevat over een rotziekte. Want een rotziekte is het. Daar zijn de spelers het over eens. Al geven ze daar andere, eigen, woorden aan: "Niemand vertelt je hoe erg het is." En: "Zeg ons of het licht aan ons ontbreekt of dat wij aan het licht ontbreken". En: "Onze harten zijn te breekbaar voor deze wereld." Breekbare harten, geschonden zielen.

Je ziel wat is dat? In psalm 133 wordt de ziel "mijn enig kind" genoemd. Je ziel is "je levensadem, je oogopslag, het licht in je, je hoop en verlangen". En die ziel is beschadigd, onherstelbaar zo voelt het. Eva Meijer beschrijft in haar boek *De grenzen van de taal* alsof de ziel een koker is geworden. Een wereld in een wereld, een zelf in een zelf, een schaduw die er altijd is, ook in het licht, zwaar zand op de overgang van strand naar zee, ruis, verdwijnen, grijs dat alle kleur opzuigt tot er alleen de herinnering aan kleur is.

En onder dat grijs gaan duistere gevoelens schuil. "Ik kan niemand zijn voor iemand, ik ben waardeloos, iedereen tot last, jullie zijn beter af zonder mij. Of zoals Jesus Sirach het verwoordt: "Beter de dood dan een bitter leven, beter eeuwige rust dan voortdurend leed".

Beter de dood... De spelers kennen het voor mij ijzingwekkende spel met doodsgedachten dat voor hen zelf vaak eerder een vertrouwenwekkend spel is. Ze zeggen erover: "Er is natuurlijk een verband tussen te veel denken, het leven helder zien en moeite hebben met leven". En: "Ik heb altijd al het idee gehad dat ik heel jong dood ga". En ook: "Ik heb nu een jaar of negen het gevoel dat het wezen van de dood nooit verder dan een meter of twintig van me afstaat." De ervaringen van mensen met een depressie, hun ervaringen, zijn existentieel. Fundamenteel menselijk. Beangstigend menselijk.

Op een bepaald moment in het stuk fluisteren de spelers als uit één mond: "Mijn oma en mijn moeder hadden het ook, mijn vader heeft het ook, mijn zus heeft het ook". En u hoorde de zin: 'Dit gevoel bestaat al eeuwen. Het beweegt zich door de tijd door verschillende lichamen.' En inderdaad, dit gevoel van volstrekte uitzichtloosheid en wanhoop beweegt door verschillende generaties en door duizenden jaren. Het is ook terug te vinden bij de psalmisten, die dichters die in oeroude liederen de condition humaine bezingen, het menselijk bestaan vol afgrond en zevende hemel. Lieder die tegen een God aan worden gezongen, geschreeuwd. Een God, die ziet, hoort, zich verbergt, zwijgt. In psalm 130, de profundis, klinkt de wanhopige stem van de dichter die God aanroept vanuit een toestand van volslagen godverlatenheid:

Uit de diepte jou vergeten  
 Roep ik jou  
 Uit de diepte  
 Uit de geeuwende afgrond(...)  
 Uit de rozengetooide  
 leliën overwoekerde valkuil (...)  
 Wat heeft ons verlaten of wie  
 Ik zou het niet weten  
 Uit de diepte,  
 Jou vergeten roep ik jou.

Pure wanhoop. Daar zijn ze weer: die ruis, dat verdwijnen, dat grijs dat alle kleur opzuigt tot er alleen de herinnering aan kleur is. In de voorstelling valt één keer een woord van een buitencategorie. Het woord voordeel. In de context van zoveel duisternis bijna een fremdkörper

“Het voordeel van jong depressief zijn is dat je de grote vragen al hebt ontmoet.”

“Mag ik voelen?”

“Mag ik lijden?”

“Mag ik tonen hoe ik me voel?”

“Mag ik zijn wie ik ben?”

“Mag ik leven?”

Je hebt de grote vragen al ontmoet maar dan ben je er nog allerminst. Want waar zijn de antwoorden te vinden?

Eva Meyer schrijft in haar boek: ‘Een deel van leren omgaan met depressie is waarde zoeken op andere plekken. Mijn werk -schrijven- was uiteindelijk mijn redding. Ik leerde mijn lot te verbinden met wat ik maakte en kon daarmee de vraag of ik wel of niet dood moest,- en tot op zekere hoogte de vraag hoe ik me voelde- tussen haakjes zetten.’ Kunst als wapen tegen de hopeloosheid.

Zou geloof ook zo kunnen functioneren? Een van de spelers van *The Dark*, formuleert het als volgt: “In mijn verlangen naar een god zit de wens om me aan het leven te binden. Het erkennen van het grotere, heilige is een vorm van verzegeling. Je sluit een pact met alles wat het leven te bieden heeft. Je zegt eigenlijk: ik erken de gebreken van het leven en toch geef ik me eraan over. Het bestaan van een god is in die zin een constant ‘en toch’. En dus ook een manier om de dood steeds een komma, komma, komma verder uit te stellen.”

Het is ook wat de psalmist ervaart. Dat ‘en toch’. Heel voorzichtig, bijna op zijn hoede, beschrijft hij hoe er in het donkerste donker licht kiert:

Zoals van achter de bergen aangloeit de zon  
zoals plotseling over de muur van de nacht  
het morgenlicht springt  
zo de stem van mijn roepen.

Zijn roep, zijn aanklacht wordt gehoord. De behoefte aan een antwoord is onverminderd maar de godvergeten godverlatendheid maakt plaats voor verwachting. Voor hoop.

Over de muur van de nacht springt het morgenlicht. De diepste diepten van het bestaan blijken samen te vallen met de diepste diepten van zijn ziel: dat enigst kind. Daar waar de grote vragen opwellen, daar blijkt ook de vindplaats van nieuwe inzichten. De God tegen wie aangeschreeuwd wordt verschuilt zich niet langer. God maakt zijn naam waar. Adonai: ik zal er zijn. Wandel voor mijn aangezicht. Ik ga met je mee, ik ben bij je, ik zie je. En gezien worden betekent dat je gezicht opgedolven wordt. Door die Eeuwige die in een psalm eenzamenhoeder wordt genoemd. De Eeuwige die onze namen heeft geschreven in de palm van zijn hand. En wie bij name gekend wordt bestaat.

Wat alle verhalen samen ons vertellen, is dat verdriet en verlies en zelfs depressie de overgang kunnen zijn van de ene levensvorm waarvan het anker is losgeslagen, naar een nieuwe levensvorm. In en uit de chaos van de ziel kan langzaam een nieuw inzicht, een nieuwe vrijheid, een nieuw begin groeien. Kan. Hoeft niet. Er is verlangen waarvoor geen vervulling bestaat, er zijn vragen waarop geen antwoord is, er is pijn die niet over gaat, er is eenzaamheid die nooit meer tweezaam of gemeenzaam zal worden Maar, hoe diep wanhopig we ook zijn, het besef van verlatenheid kan altijd weer wijken voor de ervaring van gedragen zijn. En niemand valt of hij valt in uw handen. En niemand leeft of hij leeft naar u toe. Zo moge het zijn.

Hier eindigde aanvankelijk mijn toespraak. Maar het klopte niet. Ik worstelde met dit slot. Want het is wel wat ik hoop, het is waar we van zijn in de Dominicus; van: ‘het licht dat de duisternis overmeestert’, het is ook wat soms gebeurt, of misschien zelfs vaak. Tegelijkertijd ontken ik met een bemoedigend einde de kern van de ervaring van degenen die worstelen met een depressie. Door over zijn of haar hoofd heen te wijzen op het licht. Te zeggen: ‘Je ervaart het misschien niet maar het is er wel. Kijk dan, daar. Jij ontbreekt niet aan dat licht. En dat licht ontbreekt ook niet aan jou.’ En daarmee zou ik de beleefde werkelijkheid van de ander negeren. Reëler is het om - zoals de spelers in *The Dark* in de slotscene doen -stilzwijgend beschutting te zoeken bij elkaar. Woordeloos bij elkaars eenzaamheid te durven zijn. Om ons niet af te keren van andermans ellende; maar die te durven zien en beamen. Zonder oplossing. Met lege handen. Geen applaus. Met open handen. Kome wat komt. Wij houden de wacht bij je. Meer is er niet. Het is alles.

Colet van der Ven