

GELOVEN IN JEZELF

Serie “Eigenlijk geloof ik niets”..maar wat dan wel?

Herinnert u zich dat? Het plotselinge besef een ik te zijn? Je stond in een tuin, speelde op het schoolplein, zat in de huiskamer en ineens keek je naar jezelf. Realiseerde je je dat jezelf waar kon nemen, kon denken over jezelf. In een latere fase ontdekte je dat je kunt reflecteren op het denken over jezelf. Dat je jezelf kunt inspireren, bemoedigen maar ook bekritisieren, vermanen. Uit het ik groeide en groeit een leven lang een meta-ik. Ontstaan uit een eindeloze reeks van terloopse gesprekken, levenslange vriendschappen, onbegrepen gebaren, snelle ontmoetingen, een zoen, stug nadenken, verwachtingvolle blikken, moeizame confrontaties, vluchtige aanrakingen, ontwijkende manoeuvres, feilloze intuïtie, inschattingfouten en kleine of grote wonderen.

Ik en meta-ik. We zijn iemand en we hebben, denk ik, allemaal een ideaal hoe, wie, wat voor mens we nog kunnen worden. Hoe groter de kloof tussen dat ideaal en de dagelijkse praktijk, hoe moeilijker te verdragen. Althans.... Simon Carmiggelt stuurde het volgende kwatrijn aan Renate Rubinstein ten tijde van hun geheime relatie: “Mijn betere ik en ik, strede erop of eronder, mijn betere ik bezweek, nu zit ik goddank zonder.” In zijn situatie valt er iets voor te zeggen, maar de meeste mensen ervaren de kloof tussen ideaal en werkelijkheid als pijnlijk. In die kloof huizen gevoelens van mislukking, minderwaardigheid, schaamte, zelfs walging. Je ontdekt dat je naakt bent. Plotseling. Zoals Adam en Eva. En dan wordt je bang en verberg je je. Of je ontdekt het in de loop van de tijd. Zoals Augustinus wiens *Belijdenissen* deels een schaamtevolle biecht vormen tegenover God: 'Te eng is het huis van mijn ziel, dan dat U daarin tot haar zou komen: verruim het. Bouwvallig is het, vernieuw het. Er zijn dingen aan, die Uw ogen kwetsen: ik weet het en beken het.'

Augustinus voelde zich tekortschieten tegenover God, ik voel me vaak tekort schieten tegenover het eigen geweten. Tegenover dat meta-ik, dat gelukkig ook groots is- vol van idealen maar tegelijkertijd beperkt. Ingesnoerd in het keurslijf van tijd, sekse en milieu. Velen hier zijn, denk ik, nog grootgebracht met de klassieke rolpatronen. Mannen dienen beschermend, sterk, stoer en rationeel te zijn. Maar als er geen ruimte is voor gevoelens, voor zo'n essentieel onderdeel van je wezen, hoe kun je dan geloven in jezelf? Vrouwen moeten zich liefdevol en dienstbaar opstellen. Maar als de ander altijd op de eerste plaats komt, hoe doe je dan recht aan jezelf zonder van egocentrisch gedrag te worden beticht? Je schiet tekort tegenover de eigen verwachtingen die flink zijn ingekleurd door, en gemodelleerd naar de goedbedoelde verwachtingen van de omgeving.

Er is ook een tekortschieten ten opzichte van minder goedbedoelde verwachtingen. Ten opzichte van verinnerlijkte negatieve boodschappen. Anderen zijn van wezenlijk belang voor het gevoel of je er mag zijn, of je voldoet, of je geliefd bent. Jij die mij ik maakt. Jullie die mij ik maken. Je wordt mens tussen de mensen. Als je vraagt: wie ben je, vraag je: met wie ben je, met wie wás je, bij wie hoorde je en bij wie niet. Ben je gezien, gekend? Vladimir Nabokov, vertelt in zijn autobiografie hoe hij als klein jongetje tussen zijn ouders liep in de tuin van hun landgoed. Hij schrijft: 'Zij schreden gelijkmatig voort en tussen hen in stapte ik trots en holde en stapte weer, van zonneplek naar zonneplek.' Wat een zegen als je jeugd zich tussen zonneplekken heeft afgespeeld. Als je je liefdevol bekeken wist.

Maar misschien was de blik van de ander niet liefdevol maar juist ontwrichtend, vervreemdend, meedogenloos. Transformeerden de misprijzende ogen waarmee naar jou gekeken werd in de ogen waarmee jij naar jezelf keek. Werden de harde, haatdragende, verongelijkte of vernederende stemmen waarmee je werd toegesproken - door ouders, broers of zussen, kinderen, pestkoppen op school of het werk, degenen die ooit vrienden of geliefden van je waren- de dominante stemmen in je hoofd. Je bent dom, je bent lelijk, je bent gemeen, je bent een lafbek, je deugt nietDom, lelijk, gemeen, lafbek, deugniet, echoot het in je ziel. Van alle sensaties haken krenkingen zich nu eenmaal het sterkst vast aan het geheugen.

Onlangs interviewde ik Michel, een tbs-er die tijdens een verlof vlak voor het aflopen van zijn tbs-tijd een moord pleegde wat hem kwam te staan op 18 jaar cel en opnieuw tbs. Zijn levensloop in vogelvlucht; zwakbegaafde drugs-gebruikende ouders, een dealende vader die hem seksueel misbruikte gedurende vijftien jaar, een stiefvader die hem mishandelde, op zijn achtste verslaafd aan de door de woning slingerende drank en drugs, net als zijn negen broers en zusjes, alle tien na verloop van tijd uit huis geplaatst.....hoe kapot kun je een kind, een mens maken. Michel voelt zich nergens thuis. Gelooft nergens in. Niet in het gezin, niet in de wereld, niet in zichzelf.

Kapotgemaakt. Het is een reden waarom mensen niet in zichzelf kunnen geloven. Er is een tweede reden. Het lage zelfbeeld, de zelfhaat vloeit niet voort uit misprijzende ogen, oordelende stemmen van anderen maar uit een depressie. Het ziektebeeld bij uitstek van het onvermogen om te kunnen geloven in jezelf. Iemand die al dertig jaar geteisterd wordt door terugkerende duistere stemmen zei me: 'Ik moet het donker leren verdragen. De uitzichtloosheid die gepaard gaat met een depressie niet willen bestrijden, want dat is een verloren gevecht, maar proberen te aanvaarden. Mijn ervaring is dat je dat kunt oefenen. En dan blijkt dat vaak, paradoxaal genoeg, gunstig uit te pakken. Na de acceptatie komt er regelmatig een nieuwe levensimpuls. Het lukt me steeds beter om boven mijn aandoening uit te stijgen.' Maar dat is hard werken. Heel hard werken. In je eentje bijna niet te doen.

Andrew Solomon, ook ervaringsdeskundige, schrijft in zijn boek *Demonen van de middag* dat naast therapie en medicatie religie veel mensen met een depressie steun biedt en heeft geboden. Hij schetst het menselijk bewustzijn als omsloten door de zijden van een driehoek: de psychologie, de biologie en de theologie. Geloof kan mensen helpen het donker te verdragen, de winter uit te houden. Geloof geeft, zo schrijft hij, een zekere waardigheid aan de hulpeloosheid. Veel van wat cognitieve en psychoanalytische therapieën willen bereiken wordt uiteindelijk gerealiseerd in en door het geloof. Mede doordat de energie gericht wordt op iets wat groter, alomvattender is dan het zelf.

Schetst Solomon hier niet een te rooskleurig beeld? Ik zou de mensen niet de kost willen geven die juist door het geloof of door de kerk in de verdrukking zijn gekomen. Bij wie religie de bron van misprijzende blikken, vernederende stemmen en vermanende vingers was. Dus ja, iets te rooskleurig lijkt het me wel. Anderzijds geven de psalmen, die oeroude mateloze teksten over God en mens Solomon gelijk. De stemmen die opklinken uit de psalmen zijn bij momenten radeloos, redeloos, ontredderd, wanhopig, van zichzelf vervreemd. Ken je mij? Weet jij mij beter dan ik? En het antwoord van de Eeuwige is: 'Ja ik weet je beter. Bij mij ben je geborgen. Mijn naam is : Ik zal er zijn.' De psalmdichter bezingt de betrouwbaarheid van deze God door hem de volgende woorden in de mond te leggen: 'Ik zal de ziel van mijn tortelduif niet uitleveren aan het wild gedierte des velds.' Andere psalmen bekrachtigen die boodschap van de Eeuwige. Er zijn ogen die je zoeken. De mijne. Ogen die je zien. De mijne. Handen die je vasthouden. De mijne. En niemand valt of hij valt in mijn handen.

Dat weten, dat er een onbegrijpelijk, mysterieus verband is waarin je bent opgenomen en gekend wordt, is misschien een bron van troost, een antwoord dat het donker dragelijk maakt. En dat is veel. Maar in tweede instantie kan het uitgroeien tot nog iets groters. Zoals een theoloog het verwoordde: "Die intuïtie die aan je gedacht wordt- dat je gescheidenheid, je onmacht, je vervreemding, niet de laatste waarheid is – dat je bedreigd, opgejaagd, voortvluchtig, toch gekend bent en omgeven – dat is een gelukservaring die door sommigen een godservaring wordt genoemd." Wat zou het fijn zijn als we hier, in deze gemeenschap, die intuïtie in elkaar kunnen oproepen en bekrachtigen.

Tot slot. De Romeinse wijsgeer Seneca wordt benaderd door zijn vriend Serenus, die zich, anders dan zijn naam suggereert, bitter en ellendig voelt, zonder dat daarvoor direct een reden is aan te wijzen. Wat moet hij doen? Seneca antwoordt: 'Jij zoekt euthymia, zielenrust.' Een van zijn tips hoe die te vinden: 'Zoek mensen op die voor je klaar staan en in wie elk geheim veilig afdaalt. Hun woord kalmeert jouw onrust. Hun ideeën helpen jouw plan verder.'

Om te kunnen geloven in jezelf heb je bemoedigende, betrouwbare anderen nodig. Niet alleen in het begin van je leven maar ook daarna. En daar komen wij allemaal in beeld. Wij kunnen elke dag voor iemand – vreemd of vertrouwd- die ons pad kruist die veilige, betrouwbare ander worden. Met hem of haar meelopen en samen de lichtplekken opzoeken. In de hoop dat uiteindelijk ieder van ons in het midden van de winter een flardje onoverwinnelijke zomer in zichzelf zal ontdekken.

Moge het zo zijn.

Colet van der Ven