

Titel: Iedereen heeft issues. Deel 1: behalve ik.

Eerste druk, januari 2019

Schrijver en Coverontwerp: Carina de Waard

ISBN: 9789402186659

e-mail: saytheway@icloud.com

© <saytheway>

Een psychologische bootcamp

Twee opdrachten

Eén doel:

Leren loslaten wat je het meest vreest te verliezen

Wat eraan vooraf ging.

Mijn verhaal is in niets origineel. Mijn jaar ook niet. Maar wel voor mij. Voorafgaand aan dit jaar was er al tumult in mijn leven. Zelf gecreëerde chaos vanwege mijn niet aflatende aversie tegen saaiheid. Een vroege- of een altijd durende - midlifecrisis, daar ben ik nog niet uit. Het was in ieder geval een tijd dat ik aan alles ging twijfelen en waarin ik me zo verschrikkelijk bewust was dat ik echt maar één leven had. Dit was het. En was dat wel goed genoeg? Haalde ik er wel alles uit? Ik ging roeren in het potje "relatie" want dat is het potje waar ik - om voor mij onbekende redenen - nog niet of nauwelijks in had geroerd. Ik roerde wel in andere potjes bij onrust. Zo verhuisde ik regelmatig, maakte reizen, paste dromen daarop aan, begon nieuwe hobby's maar uiteindelijk was dat toch niet genoeg en ging ik morrelen aan de liefde. Dat morrelen had gevolgen. Na ruim achttien jaar relatie besloten mijn lief en ik dat er wat miste. Het was moeilijk een naam te geven want de relatie was ook mooi en kende veel gouden momenten. Kinderen die opgroeiden gaven alles sowieso meer glans. We deelden onze verliefdheid op die meiden. We hielden bovendien van elkaar. Het was voor ons onbenoembaar wat het nu precies was wat miste. Ik zeg wij omdat het moeilijk is om "ik" te onderscheiden van "wij" in een relatie.

Bijna een jaar na het besluit om de relatie met man A te beëindigen, werd ik verliefd op man B. Voor man B was ik zijn "affaire". Ik haat dat woord. Het was zijn woord. Het was naar mijn idee wederzijdse verliefdheid waar verder geen acties aan verbonden werden omdat hij - zoals hij zei - al voor anker lag. Hij was getrouwd; het was niet zijn beurt om te varen. Noodgedwongen lagen we dan maar samen voor anker en droomden we over varen. Ooit. Hij wilde eerst nog één poging doen om zijn huwelijk te redden. En ik begreep dat. Dat waren in ieder geval de zinnen die uitgesproken werden. De waarheid hierin bestaat niet. We geven steeds een andere interpretatie voorrang.

Een affaire levert altijd voor minstens één persoon ellende op. Misschien is dat een "wake up call" voor alle mensen die overwegen de grenzen van hun moraal op te schuiven. Maar laat het tegelijkertijd ook een "wake up call" zijn voor alle mensen die denken dat hun moraal ze beschermt voor domme fouten. Wat dom is weet je altijd

pas achteraf. Wat er goed aan was weet je nóg later. Iedereen denkt verdriet te kennen totdat alles wat er was ineens geschiedenis is, in plaats van de basis. Een relatie goed houden of maken is ook geen sinecure trouwens. Probeer maar eens elk gevoel van eenzaamheid uit te bannen als je met z'n tweeën bent. Het echte leven is toch anders dan films, fictieboeken en sprookjes.

We namen half/half afscheid, wat veel emoties opriep bij de man wiens affaire ik was, bij mij en bij iedereen die ik met me meesleepte in dat tranendal. Emoties zijn intrigerend omdat ze niet beïnvloedbaar lijken. Of zijn ze dat wel? Ik hoopte van wel. Daar startte "mijn projectje"; de opdracht die ik aan mezelf gaf en waarbij de uitwerking van het dagelijks falen hierin werd verwerkt in online blogs. Door te schrijven hoopte ik mezelf te trainen om los te laten wat ik dácht dat ik het meest vreesde te verliezen, namelijk de liefde. Wat je precies vreest weet je nooit. Een mens zit ingewikkeld in elkaar. Angst doet sowieso iets raars met de mens. Angst is zo vaak niet functioneel en heeft een luide stem. Jammer dat we dit emotiemechanisme niet op afroep kunnen inschakelen en verder uitgeschakeld kunnen houden.

De bootcamp startte dus met een clichéverhaal, maar triggerde heel wat meer. Het feit dat het cliché was maakte mijn verdriet niet minder. Wat troost is dat mijn verhaal niet origineel is. En mijn jaar ook niet. Dat alles voorbij gaat, ook ellende. En dat er dus veel ergere dingen zijn. Dat alles op een bepaalde manier "sal regkom", zoals de Zuid Afrikanen dat mooi zeggen. Clichés kunnen óók geruststellen.

Rotterdam, 20 augustus 2018.



Proloog. De illusie van onsterfelijkheid.

Zoals fotografen bewegende beelden doen verstillen door ze vast te leggen in foto's; en zoals kunstenaars de fantasieën in hun hoofd proberen te vertalen in een kunstwerk; zo deed ik een poging mijn eigen emoties te vangen en ze vast te leggen door te schrijven. De kunst zit 'm te allen tijden in het vangen. Daarna volgt de creatie: het net iets mooier, grappiger, ruwer, rauwer, naakter, duidelijker maken van de vastlegging. Toch gaat het om het proces van het vangen meer dan om de vastlegging. Maar in de vastlegging zit het gezien worden, en hopelijk de erkenning, door geliefden en de wereld. Pas als je gezien wordt - of voelt dat je gezien wordt - volgt de kunst van het loslaten van de creatie.

Feitelijk zou het mogelijk moeten zijn om dan de schilderijen te verbranden, de foto's te verwijderen van je SD kaart (of in "the cloud") en de geschreven tekst te wissen van

je harde schijf. Maar vaker houdt men vast aan de vangst, zie ik om me heen. Soms onder het mom van inkomen genereren en soms onder het mom van iets kunnen nalaten. Dit alles is hechting. Hechting aan de momenten die zo speciaal waren tijdens het vastleggen. Hechting aan de creatie daarna. Ik denk dat dit - zoals zoveel - raakt aan de illusie van onsterfelijkheid. Bewaren wat je gevangen, vastgelegd en gecreëerd hebt. De eeuwig durende pauzeknop van tenminste een stukje van je leven. De dood een beetje om de tuin leiden om zo iets van zijn definitiefheid af te snoepen.

Ik hecht ook. Ik hecht aan dit jaar. Dit kloterige jaar, waarin ik heb stilgestaan bij mijn eigen blunderen, struikelen, kapot maken en mijn poging om weer te reconstrueren. Stukmaken, ontregelen, forceren en opbouwen hoort bij de opmaak van de mens. We doen het van kleins af aan. We noemen dat groei. Ik wilde niet stilstaan maar veranderen. Ik wilde alles ontmantelen, zeven, en kijken wat ik wilde behouden. Groot en meeslepend. Waar ik niet op zat te wachten was controleverlies en angst. Maar ik had het niet voor het zeggen. Alleen dode mensen hebben geen last van controleverlies en angst. En dat is ook geen begerenswaardige status..

Er bestaat natuurlijk geen waarheid in mijn blogs; er is - zoals ik al eerder zei- alleen een interpretatie die voorrang heeft gekregen. Mijn interpretatie in dit geval. Emoties zijn net zo waarachtig als denken, handelen en moraal bedrieglijk zijn. En denken, handelen en (mijn) moraal staan ook in de blogs verwerkt. Dat benevelt de waarheid maar dat gebeurt bij iedere vastlegging. Dat is de vrijheid van de "kunstenaar".

De eerste helft van de blogs gaan over het loslaten van hetgeen mij niet toebehoorde, namelijk de man die al getrouwd was. Ordinair liefdesverdriet dus. Zwak uitgedrukt zou je dat een rotgevoel kunnen noemen. Afwijzing werd vervolgens een ongewild thema in mijn leven. De man die ik dacht nooit echt te kunnen verliezen, mijn inmiddels ex-Lief, draaide zich om en startte iets met een andere vrouw. En de man wiens affaire ik was wilde geen contact meer. De crisis in zijn huwelijk was zichtbaar geworden. Er was brand uitgebroken. Ik denk dat hij vond dat ik hem had moeten beschermen tegen zijn eigen gevoelens en gedrag. Dat ik beter had moeten weten omdat ik psycholoog ben. Dat vond ik zelf eigenlijk ook. Het ontregelde mij volkomen. Ik bleek geen goede copingvaardigheden te hebben tegen afwijzing. Mijn relativiseringsvermogen was zonder mij op reis gegaan. De gebruikelijke humor

waarmee ik door het leven fiets, was ver te zoeken. De ontregelingen - dit keer niet van eigen hand - riepen een stortvloed aan emoties op. Ik probeerde een nieuw leven te starten; in een nieuw huis, weg bij mijn ex-Lief, de kinderen, en de kat. De man waar ik verliefd op was probeerde ik onsuccesvol te vergeten. Het lukte hem andersom schijnbaar prima. Het lukte mijn ex-Lief ook om hier beter uit te komen. De kinderen hadden nergens last van. De kat paste zich aan. Alleen met mij ging het slecht. Ik snapte niet waarom. En ik snapte ook niet waarom ik niet in staat was - met alle kennis en reflecterende vaardigheden die ik in huis heb of hoor te hebben - om mijn emoties te reguleren. Het leek toch alsof ze zich niet lieten reguleren ondanks al mijn schrijfwerk.

'Gun jezelf een paar rotweken' zei een vriendin. Die kreeg ik. Of waren het maanden? De tweede helft van mijn blogs startte. Ik kwam tot de ontdekking dat vrienden noodzakelijk zijn in zo'n periode. Dat je je moet laten helpen en steunen. 'Je hebt het gewoon goed gedaan, zei iedereen. Dit past. Het ellendige gevoel gaat voorbij'. Ik luisterde. De put is minder diep als je die stemmen nog kunt horen.

De blogs laten mijn jaar zien van op- en neer en ondersteboven gaan in de emotieachtbaan. Ik schreef om orde aan te brengen in de chaos in mijn hoofd. Wat ik schreef was vaak op een of andere manier wel herkenbaar voor anderen. Mensen lijken meer op elkaar dan dat ze van elkaar verschillen. Dat zou het leven makkelijker moeten maken in plaats van ingewikkelder. Maar er is nog een kracht die meespeelt, genaamd timing. Timing bepaalt het gevoel van verbondenheid tussen mensen. Op precies hetzelfde moment in precies dezelfde fase zitten creëert vriendschappen en relaties. Ik begin het steeds prettiger te vinden dat we geen invloed hebben op timing. Misschien draagt dit gebrek aan invloed hebben op timing óók bij aan de illusie van onsterfelijkheid? Het houdt het leven in ieder geval oncontroleerbaar, onvoorspelbaar en dus spannend. Je weet nooit wanneer geluk begint en nooit wanneer ellende eindigt.



De Kus van het begin en het einde.

8 juli

“Train yourself to let go of everything you fear to lose”. Het zou zo een boeddhistische uitspraak kunnen zijn, maar hij is van Yoda (Star Wars). Hij blijft desondanks sterk. Al maanden kauw ik op deze uitspraak. Ik heb - net als ieder mens - van alles moeten loslaten in mijn leven. Het is al lang geen thema meer. Ik kan loslaten, volgens mij zelfs onverbitterd. De basis van deze “kwaliteit” - wat ook gezien kan worden als stompzinnige naïviteit - beschouwde ik altijd als een totaal en onverwoestbaar vertrouwen in de mogelijkheid om de glans in mijn leven te behouden. Ik durfde als gevolg ervan stappen te nemen, ik durfde risico's te nemen, ik durfde mijn eigen angsten onder ogen te zien. Ik ben er altijd nieuwsgierig naar geweest. Ik omarm dat stuk kinderlijkheid ook in mij. Tot zover het succesverhaal..

Dit jaar veranderde er iets. Het was maart, ik weet het nog tot op het uur en de dag. Er wandelde iemand de kamer in, nam de eerste de beste afslag en wandelde zo mijn hart binnen. Ik leerde hem kennen, waarbij hij zonder aarzelingen mij zijn ziel liet zien. Hij had een kinderlijk vertrouwen dat ik geen destructieve eigenschappen had en vertelde mij al zijn angsten, geheimen, dromen en gedachten. Hij zocht. Hij zocht wat ik had, zei hij, namelijk autonomie, angstvrij stappen durven nemen, en niet aan "kettingen liggen". Ik kon alleen maar met verrukking staren naar de schoonheid van een totaal geopend hart; naar de ziel van een gevoelig jochie, wat graag wilde afstemmen en één wilde worden met een andere ziel. Zoals je intiem met een mens de handpalmen tegen elkaar kunt leggen en de vingers kunt verstrengelen, zo legden wij onze harten tegen elkaar aan en konden we belanden in een taallose verstrengeling. Een onnatuurlijke staat voor mij. Ik vat het voor het gemak maar even samen als Verliefd 2.0. Dat kost me wel romantiekpunten.

Ik kom uit een relatie waarin ik veel moois had. Ik kende dat stuk niet zoals ik het hier en nu ervoer, die verliefdheid 2.0. Dat ik afscheid heb genomen van de vader van onze kinderen had een nieuwsgierig en onrustig element in zich en een verlangen om te weten wat het leven nog meer te bieden had. Je vindt van alles als je niet zoekt. Of niet bewust dan, misschien wel onbewust. Serendipity? Hij liet mij onbewust zien wat ik zocht in een ideale wereld: een open hart. Het mijne is net zo open als het zijne. Ik heb tot voor kort altijd een knagend gevoel van eenzaamheid gehad. Een verlangen om te delen zonder de mogelijkheid tot delen. Ik wist niet waar het mee te maken had. Ik weet het aan mijn neiging tot melancholie maar misschien was ik letterlijk eenzaam? Misschien had ik nooit iemand ontmoet met een vergelijkbare wens om alles uit te wisselen, zoals kwetsbaarheden, onzekerheden, troost, liefde, zorgzaamheid, angsten, verdriet, intimiteit en innigheid. Hoe mooi moet het zijn om dit altijd te delen? Of is dit een sprookje? Ik sluit het niet uit, het is te onzeker. Mijn 'soulmate' is trouwens - niet bepaald een klein detail - verbonden in echt aan iemand anders. Soms noemt hij dat voor anker liggen, soms zal hij het gehecht noemen maar hij is niet vrij. Letterlijk niet en figuurlijk niet. Hij weet ook niet of hij vrij wil zijn. Voor mij is dat ingewikkeld; hoe kun je níet willen vliegen? Hoe groot is je vliegangst dan? Vliegen is het mooiste wat er is. Karel Appel schilderde ooit een vliegend mens en noemde het de "vrijheidsschreeuw." Dat is het. Ieder van ons heeft zijn eigen

vrijheidsschreeuw in zich, maar je kunt ook heel lang onder een dekentje blijven en de schreeuw smoren. Soms zelfs de rest van je leven. Mits de vliegangst - of de liefde voor het anker - maar groot genoeg is .

“Hoe komt wie vliegt ooit tot bedaren en wie niet vliegt ooit van zijn plaats” schreef de dichter Emmens lang geleden. Ik heb het antwoord niet. Het ene geldt voor mij, het andere voor hem. Hij vroeg mij los te laten en hem de ruimte te geven om na te denken of hij ooit wil vliegen. Misschien kiest hij pas over jaren, misschien nooit. Ik weet wat me te doen staat, het heeft alles te maken met een oud thema... Had ik nu achteraf graag die verstrengeling willen ervaren of had ik liever niet geweten dat dit bestond? Dan was er slechts het licht knagende gevoel van basiseenzaamheid geweest wat nu wordt vervangen door een angst nooit meer te vinden wat ik vond. Ik nam op een bepaalde manier luchtig afscheid van de man waarvan ik al jaren houd. Ik nam afscheid van hem, mijn Verliefdheid 2.0, met veel drama. Doe ik het goed? Zelfdestructie is mijn tweede naam, zei een wijs man ooit tegen me. Hij heeft gelijk, maar het vervelende is dat ik nooit weet wanneer ik zelfdestructief ben. Ik moet altijd eerst die stap nemen om het te weten. “Train yourself to let go of everything you fear to lose” ...Het wordt dé opdracht aan mezelf. Let the training begin. Dit is dag één.