

Huilen onder de douche



Marja. J. Mulder

Inhoud:

Blz. 4 Inleiding

Blz. 5 Alles is anders

Blz. 9 Voeten

Blz.12 Alles wat bij een huwelijk hoort

Blz.16 Pijnstillers

Blz.19 Schuldgevoelens

Blz.22 Praten

Blz.24 Alleenstaande

Blz.27 Misplaatste opmerking

Blz.30 Éen vogel in de hand

Blz.32 De badkamer

Blz.35 De verhuizing

Blz.41 Labiel

Blz.44 Rookmelder

Blz. 47 Weer zo een dag

Blz. 49 Een hart vol
Blz. 51 Andere ik
Blz. 53 Dromen
Blz. 56 Huilen onder de douche
Blz. 58 Blijf hun namen noemen
Blz. 60 Ik ben zijn stem
Blz. 62 Zeepok
Blz. 65 De onbekende
Blz. 68 Verhuizen?
Blz. 73 Psycholoog
Blz. 77 Rouwcoach
Blz. 81 Verschrikkelijke pijn
Blz. 85 Uitbarstingen
Blz. 89 Conclusies
Blz. 94 Lieve Jenö

Inleiding

Als ik in de spiegel kijk, zie ik mezelf. Toch zie ik een ander persoon dan jij. De scheiding van mijn haar zit vanuit jouw oogpunt aan een andere kant, dan ik die zie. Ja, de weerspiegeling is anders. Ik verbaas me elke keer weer over het beeld dat ik zie, als ik een foto van mezelf spiegel. Dat kan tegenwoordig met selfies. En hoe anders ben ik dan opeens. Het lijkt net of het dezelfde niet is.

Op zich niet vreemd, want het schijnt dat een mens over het algemeen twee niet helemaal identieke gezichtshelften heeft. Toch is het bij elkaar één gezicht. Onlosmakelijk bij elkaar horend. Er zal niemand zeggen, dat je wel een helft kunt missen.

Mijn leven met Jenö was ook één gezicht. Twee helften niet identiek, maar wel bij elkaar horend. Eigenlijk veranderd er niet veel als je spiegelt. Of hij nu rechts of links van me liep, we waren één. Niemand die zou uitroepen dat het een heel ander gezicht was. Nu sta ik op elke foto alleen. Iedereen weet, er zal nooit meer een Jenö naast staan.

Ja, alles is anders.

Alles is anders

Het is dinsdag. En of het nou maandag is, of woensdag, het maakt allemaal niets uit. Elke dag is anders geworden dan vroeger. Hoewel de markt er nog elke dinsdag en zaterdag is, na een korte periode van afwezigheid door Corona, ik nog elke donderdagavond en zondagmorgen onze bijeenkomsten nu via zoom bezoek, ik mijn vaste gewoontes heb qua schoonmaak, qua voorbereiden, toch is alles anders. Niets is meer samen, niets is meer in de verwachting van.

Ik zit achter de tafel, zoek een foto uit voor dit boek en daar zit ik: alleen. Het gekke is, dat die foto door hem gemaakt zou kunnen zijn. Dan zat ik daar nog op beeld alleen, maar in de wetenschap van samen. Dat had de foto tot een andere foto gemaakt. Ik maak er een getekende foto van. Zo vol in de picture hoeft niet. Het vervelende van zulke foto's is dat je heel goed in staat bent de context weer te geven in je geest. Niemand anders ziet de foto, zoals jij.

Dat is ook met foto's die ik hier aan de wand heb hangen. Beelden van vakantieplekjes, zonder hem, zonder mij. Die kleurrijke fiets in een winkelstraat in Koblenz. Dat terras boven op de heuvel aan andere kant van de rivier. De bloemrijke gevel van de vakantieboerderij in Limburg. Dat mooie straatje in Trapani, Sicilië. Stuk voor stuk mooie foto's.

Degenen die ernaar kijken, vragen waar het was, wat het voorstelt. Bewonderen misschien hoe de foto genomen is. Niemand zal ook maar één moment kunnen bevatten dat Jenö misschien daar achter me stond, naast me, in mijn nabijheid. Of, misschien is de foto wel door hem gemaakt. En ik? Ik begin een verhaal in mijn hoofd. Zie Jenö met me door die winkelstraat, met de kleurrijke fiets, lopen. Zit met hem op dat grote terras daarboven in Koblenz, heb het samen met hem erg warm in die straat in Trapani en zie hem genieten van en met zijn familie in Limburg.

Mijn fantasie moet aan het werk. Een fantasie die werkelijkheid was. Meer nog dan met een foto waar hij klip en klaar opstaat. Het is niet vreemd dat als iemand vraagt waar de foto genomen is, ik ongevraagd ook informatie verstrek over Jenö. Dat is erin geslopen en dat wil ik ook. De foto is prima, maar zit voor mij verbonden met hem. Niemand ontkomt aan mijn hersenspinsels. Ik zal en moet hem levend houden, levend maken.

Soms wordt ik vergeleken met andere alleenstaanden. Ik ben niet te vergelijken met andere alleenstaanden. Of zij nu wel of niet ook een huwelijk achter de rug hebben. Sowieso is een alleenstaande die altijd een alleenstaande is geweest, bewust of ongewild, een ander soort alleenstaande. Het kan zijn dat ze wel de wens hebben. Dromen, hopen en het voor zich zien hoe fijn samen zou zijn. Misschien zijn ze niet altijd happy.

Een alleenstaande van wie de man, of vrouw is overleden, is eigenlijk niet echt 'alleen'. Ja letterlijk wel, maar in de geest en hart niet. Er loopt voortdurend een schaduw mee. Niet meer voor haar, zoals degene die hoopt te vinden, niet naast haar, zoals ooit was, maar achter haar. Onlosmakelijk verbonden in een pact dat niet te begrijpen is.

Waar ik eerst hand in hand samen ons pad voorwaarts ging, loopt hij nu achter mij, voortdurend mee. Heb je wel eens iemand meegemaakt die op straat heel dicht achter je ging lopen? De hele weg lang voel je de persoon. Je hoort zijn voetstappen, zijn ademhaling. Om de paar seconde kijk je voorzichtig achterom. Waarom loopt hij daar? Vraag je je af. En je gaat steeds harder lopen. Bij mij loopt Jenö dag in dag uit achter me aan. Ik kijk voortdurend om. 'Is hij er nog?' Ja, hij is er nog.

Ik weet dat dit zo zal blijven. Het ene moment nadrukkelijker dan het andere. Niemand die dat ziet, niemand die het weet. Het is net als in Coronatijd. Wij kunnen iedereen zien, we lachen blij op zoom en zwaaien. We zijn, zoals sommigen zeggen, niet alleen. Dat zijn we wel! Ik wil hem niet alleen achter me hebben lopen, voortdurend in mijn gedachten hebben. Ik wil hem kunnen aanraken, in mijn armen houden en nooit meer hoeven los laten.

Iemand die een geliefde verliest in de dood, is anders alleen. Je hebt geen toekomstdroom in vooruitzicht, je

hebt een intens gemis voortdurend achter je lopen. En je wilt steeds harder gaan lopen.



Voeten

Urenlang kan ik naar mijn eigen voeten kijken. Dat is toch best raar vind je niet? Wie kijkt er nu steeds naar zijn eigen voeten? Dat klinkt bijna narcistisch. Alsof iets aan jezelf zo geweldig is om te zien. Toch hebben mijn voeten iets bijzonders. Ze zijn mooi slank, zijn naar mijn idee redelijk goed gevormd, maar dat is niet altijd zo geweest. Er zijn tijden geweest dat ze opgezet waren en verre van slank. En op deze voeten loop ik heel veel kilometers. Tientallen op een dag, over een jaar nog maar niet gesproken. En dat is bijzonder.

Deze slanke niet al te grote voeten dragen mij. Dag in dag uit. Mijn benen zijn verre van slank en de rest van mijn lichaam kun je ook niet echt tot de dunste rekenen, hoewel het erger is geweest. Neemt niet weg dat deze voeten een aardig gewicht dragen. Dat doen de meeste voeten die rondlopen.

Toen ik na de dood van Jenö een rigoureuze beslissing nam me actiever te gaan bewegen, namen mijn voeten ietswat krakend kennis van die beslissing. De hielen vooral protesteerden hevig en dat was te merken. Even dacht ik dat mijn plan de mist in zou gaan. De pijn was best ernstig. Maar een ferme berisping en standvastigheid van mijn kant zorgden ervoor dat de voeten zich gewonnen gaven. Inmiddels werken ze soepeler mee.

Er is overigens altijd wel iets aan je lichaam dat de boel probeert te saboteren. Dan doet je onderrug opeens zeer en weet je niet hoe je overeind uit je bed moet komen. Je ziet de voeten dan giechelend naar de rug zwaaien: gelukt, gelukt. Helemaal niet, een paar andere oefeningen om de rug te ontlasten. De teleurstelling droop van de voeten af.

Vervolgens begonnen de ingewanden met een offensief. Lukt het de ledematen niet, dan zullen wij wel even een poepie laten ruiken. En dat gebeurde. Ternauwernood, of zelfs helemaal niet, bereikte ik mijn toilet. Ik had mijn wandeling al moeten inkorten, omdat ik de boel al langzaam de uitweg voelde zoeken, en het niet halen van het toilet is helemaal desastreus. Voordat je dat schoongemaakt hebt. Het ontmoedigingsbeleid van de darmen leek succes te hebben, maar verre van dat. Ik probeerde ze te negeren.

Ja, dan heb je natuurlijk dat kleine ding daar ergens onder, de blaas. Als een trompet blies ze zich binnen de kortste keren op en tetterde het de wijde wereld in: je moet me legen!!! En niet waarschuwen hè, nee plotseling. Sta je van het uitzicht op de brug te genieten, denk je opeens: o jongens dit gaat fout. Hoe overbrug ik veilig de afstand naar mijn huis, zonder nattigheid?