

Of ik 'iets over lijden wilde vertellen, in Zwolle'.

Een paar weken geleden werd mij deze vraag gesteld. 'Welja', zei ik: 'prima'! Want de laatste tijd had ik best wat ervaring opgebouwd in het lijden.

Dat daar de Moderne Devotie en Thomas á Kempis bij kwamen kijken, dat begreep ik echter later. Ik had er spijt van dat ik 'ja' had gezegd. Maar goed, ik had zowaar door omstandigheden enkele maanden op het Thomas a Kempis College gezeten hier in Zwolle, dat moest wel een teken zijn. En dat Geert Grote, de grondlegger van de Moderne Devotie, uit Deventer, mijn woonplaats, kwam, was ook vast een teken. En dat het as van mijn broertje hier heel dichtbij onder een boom ligt, én dat na het afscheid het condoleren in het theehuis van de Agnietenberg plaatsvond... U begrijpt het al. Toen kwam daar het telefoontje van de voorzitter nog bij. Door haar enthousiasme werd ik meegenomen en werd mijn 'ehh ja' nog meer veranderd in 'ja!' Ik las over Thomas en ik kocht twee werken over hem.

De navolging van Christus, van zijn hand dan weer niet, dat zou me niet lukken in anderhalve week. Maar afgelopen week bestond uit het lezen van spreuken van Thomas en het lezen over Thomas, van wie ik tot dan toe enkel de beroemde uitspraken 'Nergens heb ik meer rust gevonden dan in bossen en boeken' en 'Overal heb ik rust gezocht, en ik heb die nergens gevonden dan in een hoekje met een boekje'. Kende.

Mijn broertje.

Hij leed. Hij was een jeugdtrauma niet te boven gekomen.

Gokken, uitgaan, mensen oplichten en dan ook nog behept met een paar psychische stoornissen waaronder een depressie. Hij leed.

Zo erg dat hij zelfs dood wilde. Thomas zegt over de wens te sterven: 'Dan is hij ook verdrietig, heeft hij het zwaar en lijdt hij vanwege de narigheid waarmee hij te maken krijgt. Dan heeft hij even geen zin meer in het leven en verlangt hij ernaar dood te gaan en bij God te zijn.' Mijn broertje zou het vast grotendeels met hem eens zijn geweest, maar hij wilde niet naar God. Hij wilde rust. Hij wilde een einde aan zijn psychisch lijden. Leven was geen optie meer. Voor hem bestond er nog één uitweg: hij maakte zelf een einde aan zijn leven.

Zijn lijden was gestopt op dertigjarige leeftijd. Het lijden van anderen begon.

Mijn moeder, een sterke vrouw.

Maar wat een leed. In haar jeugd verongelukte haar broer en kort erna overleed haar vader. Haar moeder kon de opvoeding niet aan en ze werd naar een internaat gestuurd dat door nonnen werd geleid. Een ongelukkige tijd volgde. Een ongelukkig huwelijk volgde. Een vreselijke scheiding die gepaard ging met stalking, onderduiking, ouderverstoting en vele rechtszaken kwam daar ook nog eens bij. Toen alles enigszins rustig was, begonnen de zorgen om haar zoon. Hij werd psychisch ziek. Ze zag hem lijden. Ze hielp hem waar ze kon, maar zijn lijden kon ze niet verminderen. Ze verloor haar zoon. Mijn broer.

Thomas zegt: 'Het kan geen kwaad als er af en toe moeilijkheden en tegenslagen op je weg komen. Je wordt dan op jezelf teruggeworpen en ervaart dat je niet alles onder controle en in eigen hand hebt. Je beseft dat je hier maar tijdelijk bent en dat je je hoop niet moet richten op de dingen van deze wereld'.

Mijn moeder zou deze tekst van Thomas niet kunnen waarderen. 'Af en toe moeilijkheden en tegenslagen op je weg'. Dat zou ze prima vinden. Een ruzie met een collega, een inbraak bij je thuis, een tijdelijke ziekte, het overlijden van je ouders op oudere leeftijd. Dat zijn 'af en toe moeilijkheden en tegenslagen' die je niet zelf in de hand hebt. Maar als klein kind je broer en vader te verliezen vervolgens uit huis geplaatst worden, je kinderen verliezen in een vechtscheiding met een manipulerende ex-man en vervolgens wederom je zoon verliezen aan een psychische ziekte en vervolgens aan de dood. Dat zijn geen

kleine tegenslagen. Dan heb je het over een lijdensweg. En ze wéét, net als Thomas, dat ze niet alles in de hand heeft en ze wéét dat je niet altijd alles onder controle kan houden. En ze wéét ook dat de plek waar ze nu is, voor tijdelijk is. Maar voor haar is dit de enige wereld. Door de tegenslagen heeft ze het geloof de rug toegekeerd. En daar zit het grootste verschil met Thomas. Hij verwacht nog een eeuwig leven na zijn aardse bestaan. Hij kan leven met de gedachte dat er tegenslagen zijn, hierna, na het aardse leven, staat hem namelijk nog iets prachtigs te wachten. Dat verzacht het leed waarschijnlijk wel.

Mijn leven leidde ik tot een paar jaar geleden grotendeels zonder lijden. Soms had ik natuurlijk last van lichamelijk leed zoals een blindedarmontsteking, kiespijn en een keelamandelooperatie.

Psychisch had ik wel geleden onder de scheiding van mijn ouders. Maar dit viel voor mij onder de categorie 'moeilijkheden en tegenslagen' die op je pad komen. Wie heeft ze niet? Het echte lijden begon drie jaar geleden. Een paar maanden na de dood van mijn broertje. Mijn lijdensweg had veel korter kunnen duren, zo denk ik achteraf. Om dat uit te leggen, gebruik ik nu een citaat van Thomas.

*Het is moeilijk om oude gewoonten los te laten. Nog moeilijker is het om je eigen wil tegen te staan.*

Ik kom hier straks op terug.

Om een beeld te geven: ik was een vrouw van 33, op jonge leeftijd getrouwd en tevens op jonge leeftijd twee dochters gekregen. Na jaren als docente Nederlands gewerkt te hebben, werd me een baan aangeboden in de zorg. De zorg: daar waar ik altijd al in terecht wilde komen voor wat betreft werk. Omdat ik ineens in mijn vrije tijd geen lessen meer] hoefde voor te bereiden of na hoefde te kijken, keek ik of ik wellicht een nieuwe studie kon starten. Maar, vanuit het niets, kwam er iets anders op mijn pad dat ik wel graag op me wilde nemen: twee kleine kinderen waren op zoek naar een huis, naar een gezin waar ze veilig zouden kunnen opgroeien. Dat gezin, dat wilden wij zijn.

De komst van de meisjes viel ongeveer gelijk met de suïcide van mijn broer. In termen van deze tijd heette dat 'twee life-events' in korte tijd. Ik begon met een achterstand aan twee meisjes die al van plek naar plek gegaan waren. Terwijl ik nog aan het rouwen was, vond ik dat ik vooral de beste pleegmoeder van de wereld moest zijn. En dat viel niet mee. Het oudste meisje vertoonde vrijwel meteen onthecht gedrag. Ze wilde altijd bij mij zijn. En met altijd, bedoel ik ook áltijd. Tussendoor vond ik dat ik nog steeds de leuke moeder van mijn oudere dochters moest zijn. Én wilde ik ook nog de fijne uitstapjes met mijn man blijven doen, voor de 'qualitytime'. En mijn werk moest hier natuurlijk niet onder lijden. Ik werkte mijn 24 uur per week dan ook gewoon door. Het huishouden moest ik van mezelf zelf doen, want mijn man werkte een paar uur meer dan ik én elke vrouw kan toch werken én het huishouden doen? Soms, heel soms, als ik even alleen was, huilde ik. Om mijn broer. Om het oudste kindje dat te veel vroeg. Om alles eigenlijk. Maar ik liet het aan niemand zien. Ik was een sterke vrouw! Dus ik ging door, zoals ik altijd door was gegaan, ook al wist ik dat het niet goed ging met mij. Hier komt de quote van Thomas dan ook om de hoek kijken.

*Het is moeilijk om oude gewoonten los te laten. Nog moeilijker is het om je eigen wil tegen te staan.*

Want: mijn oude gewoonten: álles zelf willen doen en oplossen, kon ik niet loslaten. En mijn wil om dat ook allemaal zelf te kunnen, kon ik simpelweg niet weerstaan. Dus ik ging door. Door met mijn oude gewoontes en door met mijn eigen wil te blijven volgen.

Zo achteraf kan ik natuurlijk zeggen: 'dat was niet zo handig'. Maar dat is achteraf.

Ik was op.

Ik was leeg.

Ik was mezelf niet meer. En toen ik dus de grens van overspannen en burnout voorbij was, ging ik naar de huisarts. Het begin van hulp en heel veel psychisch leed.

Maar met dat eerste beetje hulp dat ik kreeg, was ik niet tevreden.

Thomas zegt, en dat lijkt sterk op de vorige quote:

*Een oude gewoonte wordt moeilijk losgelaten en niemand laat zich er graag toe brengen om verder te zien dan zijn eigen oog reikt.*

Dit sloeg wederom compleet op mij. Ik wilde hulp, dat was nodig, maar ik weigerde om verder te zien dan mijn eigen oog reikte. Want hoe durfde de psycholoog mij depressief te noemen? Dat was ik niet. Ik was –in mijn ogen- nog steeds een sterke vrouw en ik wilde gewoon wat tips. Géén diagnoses. En een depressie? Dan ben je toch gewoon gek? Nee, Thomas had gelijk, ik wilde en kon mijn gedrag moeilijk veranderen. En naar mezelf kijken deed ik al helemaal niet.

Dit gedrag bracht mij niet heel ver, want door het blijven ontkennen van mijn depressie en daardoor het weigeren van de juiste therapie en medicatie bevond ik mij in chronologische volgorde bij een psycholoog, de crisisdienst, de acute deeltijd, een opname, nog een opname en nóg een opname. Mijn lijden was zo groot dat ik meerdere periodes niet meer sprak, niet meer bewoog en met niemand contact wilde. Bewegingloos lag ik, de altijd actieve, vrolijke bakfietsmoeder van vier meisjes, in bed. Dat ik mijn kinderen niet meer wilde zien, dat vond ik normaal. Dat ik dood wilde, wat was dáár nu bijzonder aan? Het idee dat ik leed, had ik niet. Daarvoor leed ik te erg. Het ging niet echt goed, dat wist ik zelf ook wel. En als iemand mij destijds de volgende uitspraak van Thomas a Kempis had voorgedragen, zou ik hem of haar voor gek verklaren. Thomas heeft namelijk gezegd: *Zwijgen en lijden, schenken vrede en doen verblijden*. Ik deed ze beide: zwijgen en lijden, maar vrede bracht het niet en het verblijdde al helemáál niemand. Want niet alleen ik leed, mijn man, kinderen, moeder, zus en andere dierbaren leden hard met mij mee. En niemand kon mijn lijden stoppen. Omdat ik mezelf niet onder ogen wilde komen. In totaal was ik 26 weken opgenomen, want naast de depressie, werd er ook PTSS vastgesteld. Mijn broertje was niet de enige met een jeugdtrauma, ik had zo ongeveer het zelfde doorgemaakt. Stukje bij beetje keek ik wat meer naar mezelf en naar mijn eigen handelen. Ik leerde anders om te gaan met tegenslagen.

Na enkele maanden van relatieve verbetering, begon mijn lijden begin dit jaar echter wederom. Inmiddels had ik erkend dat ik een zware depressie had gehad. Ook erkende ik het leed dat mijzelf en anderen was aangedaan door deze depressie. Tevens had ik met mezelf afgesproken dat ik 'dit', zo'n depressie dus, nóóit meer zou krijgen. Maar voor ik het doorhad, lag ik weer in bed. Voordat ik het door had, sloot ik mezelf weer af voor alles en iedereen. En voordat ik het door had stond er een psychiater naast mijn bed om vervolgens te oordelen dat ik –wederom- heel erg depressief was. Een opname leek iedereen het beste. Mij maakte het niet meer uit. Net zoals het leven, dat maakte me ook niet meer uit. Toen ik echter op de intensive care wakker werd met mijn mans hand in de mijne, maakte het me weer uit, het besef ineens: ik moet hier zijn voor mijn kinderen. Ik leef niet alleen voor mezelf, ik sta in dienst van o.a. mijn gezin en zal dat blijven doen. Sindsdien zijn we weer aan het opkrabbelen. Langzaam gaat het, maar het gaat. Nieuwe medicatie veranderde al het zwart weer in kleur en met die kleuren kan ik momenteel best goed omgaan. Ik neem zelfs het woord 'genieten' weer af en toe in mijn mond.

Ik ben veranderd. Heel erg veranderd. Door deze tegenspoed weet ik waar het in het leven om gaat. Verbondenheid, liefde, mildheid naar anderen en naar mezelf, om maar wat te noemen. Ik ben het eens met Thomas, die stelt:

*Tegenspoed maakt een mens niet zwak, maar laat zien hoe hij is*

Het is een quote die momenteel niet zou misstaan op een Hallmark-kaart of op een dienblad bij Xenos of Action.

Lijden: erop of eronder. Ik ben er flink aan onderdoor gegaan, maar ik kom er nu weer bovenop. En een eventuele volgende keer vast óók weer. En anders, als het me allemaal weer eens te veel wordt, trek ik mij terug. In een hoekje met een boekje.