

Kasteelheer zonder kasteel



'Moet jij niet eens met iemand praten?' Behalve mijn toenmalige partner wierpen ook mijn jongvolwassen kinderen deze vraag geregeld op. 'Ik?', reageerde ik dan steevast verbaasd. 'Waarom? Ik heb toch niets concreets?' Soms volgde dan slechts Homerisch gelach. Meestal kwam er een opsomming van gedragingen die niet meteen wezen op een stabiele persoonlijkheid. Een paniekaanval bij het begin van een voorstelling in Carré. Een woedeuitval om niks tegen een marechaussee op de luchthaven van Eindhoven. Problemen met autoriteiten in z'n algemeenheid. Regelmatige 'buien' met zware, sombere gevoelens die zich niet lieten duiden ('Meneer Slachtingheid is weer in huis'). 'Ik heb niks concreets', werd een gevleugelde uitspraak in het gezin. Een running gag. Tot het moment dat ik iets heel concreets had en er weinig meer te lachen viel. De verkoop van onze woonboerderij bleek de trigger voor een zeer diepe depressie. Ik was het spoor volledig bijster.

Het duurde enkele maanden voordat ik kon inzien dat mijn vrije val niet kwam door het vrijwillige verlies van een stapel stenen. Mijn veilige haven, waar ik controle had en een voorspelbaar en wat teruggetrokken leven leidde, was weg. Ik was een kasteelheer zonder kasteel. En dat plaatste alles wat ik zo lang diep in mij verborgen hield vol in het licht. De niet-genomen rouw om het verlies van Sven, ons eerste kind. De dood van mijn ouders. Mijn al lang sluimerende onbestemde gevoelens over mijn werk en mijn relatie. Wegkijken kon niet meer. Mijn toenmalige partner, met wie ik 35 jaar samen was, en ik: we wilden lichter door het leven. Kleiner wonen, meer reizen, het avontuur tegemoet. Dat was niet wat zich aandiende.

De zwaarte van toen kan ik zo oproepen. Het zou met mij nooit meer goedkomen. De vakanties met de kinderen, etentjes met vrienden, de weekendjes weg naar Barcelona, Lissabon of Valencia: de beelden die hoorden bij alle zoete herinneringen zag ik alleen nog maar in zwart-wit. Ik kon het echte leven niet meer raken en voelde me daarvan afgesneden. Groot was de paniek. Van 's morgens vroeg tot 's avonds laat was ik lopend op de vlucht, met Guapo, onze Spaanse asielhond, als metgezel. Het was de zomer van 2018 waarin de bloedhete dagen zich aaneenregen tot een eindeloos lange hittegolf. De rood-oranje zon strak aan de hemel als schril contrast met mijn inktzwarte stemming.

'Ik weet dat je me niet gelooft, maar ik zeg het tóch: het komt goed met jou.' Gert, de psychiater die me in deze crisis opving, sprak deze mantra wekelijks uit na elke sessie. Nu, vijf jaar later, kan ik beamen dat het goedgekomen is met mij. Meer dan goed. Ik voel me rijker, sta veel voller in het leven en de liefde. Ja, ik kan mijn crisis zien als een kans – zelfs als een cadeau. Maar was daar niet mee aangekomen toen ik op de bodem van de put zat. Toen wilde ik alleen maar heel stevig vastgehouden worden. Een hoofdknikje omhoog, om te zien dat dáár het licht was, was al een te grote opgave. Wat voelt dat ver weg en – vreemd genoeg – tegelijk ongewild vertrouwd dichtbij. 🌀