

# Ik besta nog



In een mensenleven moet er soms iets sterven, voordat er iets nieuws geboren kan worden. We hebben het gevoel dat we doodgaan, maar we gaan natuurlijk niet dood. De bestaande structuur van het ik wordt afgebroken. Thanatos moet zijn werk doen, voordat Eros weer in ons leven komt.

Dat een persoonlijke crisis je kan treffen met de kracht van een mokerslag, heeft een functie. Al je trucjes komen voor de dag, niets kan zich meer verstoppen. Schijnbare houvast verdwijnt, alle franje is weg. Je wordt daarin als het ware ontmaskerd. Haarscherp zie je wat echt belangrijk is. Ook de stem van onze waakhond, die alsmaar waarschuwt ('doe het niet, doe het niet') geeft het uiteindelijk op. Nóg een keer hetzelfde rondje lopen met weer dezelfde uitkomst is er niet meer bij. Het ego heeft een sterke tegenspeler nodig en vindt die in een crisis.

Als ik nu mijn ogen sluit, ben ik weer op de Raiffeisenlaan 26b, waar ik korte tijd boven de trainingsruimte woonde. Het is 2011 en ik lig in een scheiding. Geen fijne, wel een vruchtbare tijd. Ik wist niet dat ik zó bang kon zijn, dat kende ik niet van mezelf. 'Je mag me 's nachts bellen', zei een collega tegen mij en dat klonk als een hele geruststelling. Zó was het met mij gesteld. Met mijn vader was het immers slecht afgelopen na zijn scheiding. Enkele jaren erna stierf hij onder moeilijke omstandigheden. Ik identificeerde mij met zijn lot: ook ik had gefaald. Waarom zou het met mij wél goedkomen?

Ik leefde toen in een heel kleine wereld. Een beetje werken, een beetje hardlopen, eten en slapen. De zon gaat op, de zon gaat onder. Het was een tijd van opgeven, van alles waar je geen invloed op hebt. Er was ook een fijn gevoel: ik besta nog. En ik weet nog dat ik bijna meditatief genoot van het strijken van keukendoekjes. Het gevaar is geweken, het is weer veilig. Er is blijkbaar een bodem en die kon ik voelen. En er was een wil om door te gaan. Het leven haalde mij weer op. Terugkijkend is de grote winst dat ik nu veel beter in contact kan zijn met mijn angst – ik laat dat gevoel niet meer overpoweren door magie.

In mijn woonkamer staat een beeld van een stier, niet te missen als je binnenkomt. Ik kocht het toen ik uit de put kwam. Die stier staat daar niet voor niets. Hij herinnert mij eraan dat ik op mezelf kan rekenen. 🐂