

(N)iemand is 'm.

Vandaag is onze buurvrouw jarig. Ze is 81 geworden. Vorig jaar stonden we met andere burens voor haar huis een zelfgemaakt lied te zingen, terwijl zij glunderend als een kind binnenshuis de aubade in ontvangst nam.

Afgelopen week bezocht ik een oude vriend van mij. Hij wordt deze maand 82.

Opvallend was, dat beiden bij mijn bezoek helaas in een depressieve bui verkeerden (geen causaal verband!) Als je dan doorvraagt, dan blijkt dat ze het betreuren maatschappelijk niets meer te (kunnen) betekenen. Ik had aan de laatste zin willen toevoegen 'in hun beleving', maar wist niet waar. Maar die toevoeging is wél cruciaal. Wat maakt immers, dat andere leeftijdgenoten die negatieve gedachten niet hebben en overal nog wel op een positieve manier bij betrokken (willen) zijn?

In de mindfulness komt het verschil aan de orde tussen de zgn. doe-modus en de zijns-modus. Ik heb mezelf er talloze malen op betrappt het hartstikke belangrijk te vinden dingen te doen, en zeker dingen in het belang van anderen. In mijn hoedanigheid als basisschoolleerkracht stond bij mij die doe-modus voortdurend aan. Dat versterkte – naar ik later pas begreep – mijn gevoel van eigenwaarde. Ik voelde me gewaardeerd. Uitingen van die waardering werkten als vitamines voor mijn zelfbeeld. Ik wás iemand. Opvallend daarbij was, dat wanneer er iets gebeurde dat hier lijnrecht tegen inging, er paniek ontstond. Die werd dan gauw omgezet in verontwaardiging en afkeuring, want die ander....!!

Veel van die zgn. 'ik-krampen' liggen nu goddank achter mij, maar nóg is alles niet doorzien. Ontmoetingen zoals die met bovengenoemde medemensen maken me nog dagelijks bewust van aspecten van mijn eigen 'iemand' en de aard van de ervaringen die ik daardoor heb.

Mijn vriend maakt jaarlijks vele honderden puzzels voor kranten en tijdschriften. Naast dat hij daar zelf heel veel plezier aan beleeft, krijgt hij ook regelmatig brieven van mensen die aangeven zijn puzzels sterk te waarderen; sommigen bedanken hem voor het plezier dat hij hen daarmee schenkt. 'Het maken van alleen maar puzzels' tekent voor zijn gevoel echter scherp af tegen zijn werkzame leven, waarin hij een aanzienlijke bijdrage leverde aan de dorpsgemeenschap, het verenigingsleven, de politiek, de school en niet te vergeten aan zijn gezin. De buurvrouw ervaart nagenoeg hetzelfde contrast.

Het blijkt dus zo te zijn, dat beiden worden beheerst door de idee, dat je pas iemand bent, als anderen je waarderen om wat je doet. Doe je niets (zinvols), dan ben je van generlei waarde. En die gedachte roept depressieve gevoelens op, zeker als je op een leeftijd bent, waarop het lichaam het fysieke handelen ook niet meer zo makkelijk toestaat.

Uit de gesprekken met beiden valt op te maken, dat een andere manier van kijken naar dit fenomeen, nauwelijks realiseerbaar is. Als ik bijvoorbeeld de ontegenzeggelijke waarde van de puzzels benoem, haalt mijn vriend zijn schouders op, glimlacht en geeft me gelijk, terwijl hij mij non-communicatief het tegenovergestelde toont.

Terwijl beiden zich omringd weten door talloze mensen die hen supergraag bezoeken, is het toch op z'n minst merkwaardig, dat het op hun leeftijd niet meevalt om los te komen van dat altijd maar willen doen.

Inmiddels is onze poes op tafel gesprongen. Doordat ze zo dichtbij me is gaan zitten, voel ik de behoefte haar te aaien. Dat ondergaat ze genoeglijk; als mens zou ze zich op dit moment 'iemand' voelen. Ze is echter niet 'iemand', alleen maar zichzelf!