

Leven is een kwetsbaar beroep



Manu Adriaens

*Leven is*  
*een*  
**kwetsbaar**  
*beroep*

De kunst van broosheid

WITSAND UITGEVERS

*Voor Anja*

# INHOUD

|   |    |
|---|----|
| Woord vooraf                                | 9  |
| 1. Lady Corona doceert                      | 15 |
| 2. Hoor hoe de seconden wegtikken           | 20 |
| 3. Wat is daar in godsnaam zwak aan?        | 26 |
| 4. In wezen is de mens alleen               | 31 |
| 5. Afstuderen in de verlieskunde            | 38 |
| 6. Ongepantserd in de zelfzorgsector        | 43 |
| 7. Geluk is gevaarlijk                      | 48 |
| 8. Leven is samen een tango dansen          | 53 |
| 9. Schrijven met de billen bloot            | 58 |
| 10. Het eerste wat we erven, is het sterven | 64 |
| 11. Dagelijkse kinderarbeid                 | 68 |
| 12. Gedecafeïneerde afgunst                 | 75 |
| 13. Met aandacht en toewijding              | 80 |
| 14. Handelaar in troost                     | 84 |
| 15. Waar ben je, Wanida?                    | 89 |
| 16. Wanneer spreken meer is dan goud        | 92 |
| 17. Niet chantabel zijn                     | 97 |

|     |   |     |
|-----|---|-----|
| 18. | Het wondermiddel tegen schaamte                 | 102 |
| 19. | De charme van straatintimiteit                  | 108 |
| 20. | De stille doder                                 | 113 |
| 21. | Natuurlijke bijscholing in weerloosheid         | 118 |
| 22. | Op zoek naar de hinkende mens                   | 123 |
| 23. | Faal, faal, faal beter                          | 127 |
| 24. | Een onvoltooid mens                             | 133 |
| 25. | Vrede met Charlie                               | 137 |
| 26. | Het denkbeeldige vriendje                       | 139 |
| 27. | Gekozen door het lot                            | 140 |
| 28. | Harlekijn van de tederheid                      | 141 |
| 29. | Niets is wat het lijkt                          | 145 |
| 30. | De niet te vullen leegte                        | 149 |
| 31. | Ontzag voor het mieren spoor                    | 154 |
| 32. | Laat het onbekende je muze zijn!                | 158 |
| 33. | Alles went dankzij humeurmanagement             | 164 |
| 34. | Als je alles gaat missen                        | 171 |
| 35. | Tranen hebben iets heiligs                      | 176 |
| 36. | De zoete pijn die ja zegt                       | 179 |
| 37. | Terwijl ik alle weten oversteeg                 | 184 |
| 38. | Als je het kunt kopen, heeft het geen<br>waarde | 189 |
| 39. | Ik werk, dus ik ben?                            | 196 |
| 40. | Macht beschadigt het brein                      | 199 |
| 41. | Ocharme toch, narcist!                          | 205 |
| 42. | Het leed dat soms familie heet                  | 209 |
| 43. | Soulmate in de branding                         | 213 |
| 44. | Breekbaar vanbinnen, voorzichtig beminnen       | 218 |

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| 45. Onzijdig is goddelijk            | 230 |
| 46. Volg je hart, want dat klopt     | 235 |
| 47. Wij en het grote geheel          | 242 |
| 48. De beleefdheid van de wanhoop    | 246 |
| 49. Tact als smeerolie               | 250 |
| 50. Vergeven doe je voor jezelf      | 254 |
| 51. De rode looper voor de zelfhaat  | 257 |
| 52. Ik heb dat tedere gevoel         | 262 |
| 53. Het kwetsbaarste zintuig         | 273 |
| 54. Het dreigende onweer in de verte | 278 |
| <br>                                 |     |
| Geraadpleegde literatuur             | 283 |





## WOORD VOORAF

ALLES VAN WAARDE IS WEERLOOS: het is een van de meest geciteerde regels uit de Nederlandstalige poëzie. De schrijver Lucebert noteerde deze vijf woorden in 1974 in zijn gedicht 'De zeer oude zingt'. Vier jaar later prijkte de zin in grote neonletters op het gebouw van een verzekeringsmaatschappij in Rotterdam. Wat een ironie! Alsof er tegen de grillige onvoorspelbaarheid van het bestaan überhaupt een allesomvattende verzekering valt af te sluiten. Ik ken een minuscuul beestje – deemoedig noem ik het mormel altijd Lady Corona – dat zichzelf op een dag tot doel stelde die menselijke illusie voorgoed te doorprikken.

Dit boek gaat over kwetsbaarheid. Niet alleen op het domein van onze gezondheid, maar in de meest uiteenlopende gedaanten. Fragiliteit is nu eenmaal de essentie van de condition humaine. De Dijk, de band rond zanger Huub van der Lubbe, heeft daar een mooi lied over. Uit 'Simpel': *'Het zou allemaal een stuk simpeler zijn, als het niet zo ingewikkeld was.'*

We zijn met z'n allen ploeteraars. Wankele, kwetsbare poppetjes in het ruwe theater van het leven. Dat onze westerse samenleving er een is die perfectie hoog in het vaandel draagt,

zadelt ons alleen maar op met extra ongemak. Terwijl mensen juist door hun onvolmaaktheden uniek zijn en ontroeren. Leonard Cohen zingt het ons terecht toe: *‘There is a crack in everything, that’s how the light gets in.’* De schoonheid van de broosheid.

*‘Eigenlijk vind ik het leven te veel gevraagd voor een mens,’* zegt de Nederlandse schrijver Arthur Japin. *‘Het is een te grote opdracht. Maar we gaan het wel tot het eind volbrengen! Alles wat leuk en vrolijk is, helpt.’*

Kwetsbaarheid is dé grote uitdaging van het leven. Een antwoord durven te formuleren op de vraag van het universum: ‘Ben je bereid jezelf helemaal te geven in het tijdsbestek dat je hier is gegund?’

Worstelen hoort daar onvermijdelijk bij. Het advies van de in 2004 overleden bekende soefileraar Pir Vilayat Inayat Khan luidt: *‘Overwin de bitterheid die opgekomen is, omdat je het leed dat je toebedeeld is niet kunt bevatten. Net zoals de wereldmoeder, die het leed van de wereld in haar hart draagt, deel jij in bepaalde mate in die kosmische smart. Het is je opdracht dat leed zo vreugdevol mogelijk te dragen in plaats van vol zelfmedelijden.’*

Leven lijkt op kungfu beoefenen en daarin een graad van meesterschap willen bereiken. De benaming voor deze Chinese krijgskunst betekent letterlijk ‘hard werken’.

*‘Jawel, het leven is heftig,’* beaamt de Vlaamse schrijfster Griet Op de Beeck. *‘Zeker als je probeert om het goed te doen: in de omgang met jezelf en anderen. En toch geloof ik hoe langer hoe meer in de absolute waarde van het tonen van je kwetsbaarheid en die te delen. Ik heb mezelf zo lang van alles wijsgemaakt. Dat*

*zorgt er alleen maar voor dat je, zonder dat je het zelf goed in de gaten hebt, in een groot isolement belandt. Echte connecties met mensen bestaan dan eigenlijk niet. Zonde van je leven dat de facto veel te kort is!*

Openlijk uitkomen voor je pijn: het getuigt van kwetsbaarheid. Maar dat geldt evenzeer voor het jezelf durven open te stellen voor vreugde. Ga het maar eens na: hoe vaak is het al niet gebeurd dat je een heel leuk vooruitzicht had, maar dat je er – in je wildste verbeelding – meteen allerlei potentiële scenario's van tegenslag en rampspoed aan verbond? Je moet de schoonheid van de broosheid wel een eerlijke kans geven. Die mag niet ondergesneeuwd raken door een ziekelijk wantrouwen tegenover geluk. Moed is een spier die je kunt trainen.

Ik ben een zestiger. In dit boek memoreer ik geregeld ontmoetingen met mensen die me lief zijn. Mensen met barstjes. Mensen die van het leven soms een behoorlijke tik hebben gekregen. Mannen en vrouwen die, juist vanuit hun kwetsbaarheid, tijdens de afgelopen decennia in meer of mindere mate uitgroeiden tot een rolmodel voor mij.

Ook wanneer ik een interview lees in de krant of in een magazine, word ik altijd het meest geraakt door een 'ongehar-naste' uitspraak van iemand. Die schrijf ik dan over in mijn dagboek. Van zulke citaten heb ik voor dit boek veelvuldig gebruikgemaakt. (De Nederlandse schrijver A.L. Snijders, wijze taoïst uit de Achterhoek: *'Plagiaat bestaat niet. Alles is van iedereen.'*)

Kwetsbaarheid is schaamteloos. Wie zijn gevoelsleven afschermt omdat hij denkt dat de prijs te hoog zal zijn, bant op

voorhand alle mogelijke zingeving uit.

De Vlaamse dichteres Delphine Lecompte: *‘Eigenlijk zijn alle mensen wrakken, net zoals ik. Alleen doen ze of ze geen demonen hebben, trekken ze een façade op en zijn ze veel te snel gegeneerd om wat anderen van hen denken. Dat lijkt me heel vermoeiend. Als ik om me heen kijk, denk ik: wees toch wat schaamtelozer!’*

Zekerheid heeft de mens nooit. Er bestaat alleen schijnzekerheid. Alles is vergankelijk, niets is vanzelfsprekend. We zitten allemaal in hetzelfde schuitje. Laat dat inzicht ons mededogen en onze solidariteit toch maar wat aanjagen.

Ik ben zo dankbaar voor wat ik geleerd heb van iedereen die in dit boek aan bod komt.

*‘Laat ik liever maar niet denken aan reïncarnatie. Dat het hele gesodemieter weer van voor af aan begint. Ik zeg altijd maar zo: ik vind het leven niet erg, maar je moet er geen gewoonte van maken.’*

Herman Finkers, Nederlands cabaretier

*‘Het leven is een kunst. Als je iets ergs overkomt, krijg je de kans te laten zien dat je die kunst verstaat.’*

Ramses Shaffy, Nederlands zanger

*‘Toen we kinderen waren, dachten we dat we als volwassenen niet kwetsbaar meer zouden zijn. Maar volwassen worden bestaat juist uit het accepteren van kwetsbaarheid. Leven is kwetsbaar zijn.’*

Madeleine L’Engle, Amerikaans schrijfster



# 1. LADY CORONA DOCEERT

Leven is een kwetsbaar beroep. Natuurlijk beseften we dat te weinig in de tijd toen ‘corona’ nog in de eerste plaats met bier werd geassocieerd. Maar sinds het voorjaar van 2020 zijn we met z’n allen maar al te goed doordrongen geraakt van onze menselijke broosheid. Dat moet je inderdaad Lady Corona nageven: ze is een fantastische lerares geweest. Ze heeft ons vakkundig onderwezen over onze nietigheid en het belachelijke van onze westerse arrogantie: de illusie dat we alles zelf in de hand zouden hebben.

Van Lady Corona hebben we geleerd dat wij niet aan de stuurknuppel van het heelal zitten. Het is een cursus in bescheidenheid die ze ons heeft gegeven. Hoezo, bescheidenheid? Optimalisatie was intussen toch al zoveel jaren de heilige graal? De drang om elk uur van de dag nuttig te besteden, zodat we werkelijk álles uit ons leven konden halen. Maar ineens viel dat vertrouwde leven – met zijn to-dolijstjes en productiviteitsapps – compleet stil. De lockdown als killingfield voor alle controlemechanismen die we pretendeerden te hebben. (Tegelijk luidde diezelfde lockdown al gauw de geboorte in van een nieuw soort optimalisatietips: hoe kun je thuis, op je tijdelijke werkplek in quarantaine, het meest efficiënt functioneren?)

Een crisis kristalliseert onvermijdelijk verder uit hoe je in het alledaagse leven al was. Als je van nature al angstig bent – door onveilige hechting in je kinderjaren, bijvoorbeeld – verbetert dat er niet op wanneer je door onvoorziene omstandigheden in nóg woeliger vaarwater terechtkomt. Toch deed zich iets merkwaardigs, zeg maar tragikomisch, voor bij veel psychiaters: sommige van hun patiënten voelden zich tijdens de lockdown minder ‘abnormaal’ dan tevoren. Meestal ging het dan om mensen die zelden buitenkomen, omdat ze straatvrees hebben of aan een andere fobie lijden. Tijdens de lockdown werd hun eenzelvige afzonderingsgedrag juist als de norm gesteld, waardoor ze zich in deze periode minder gestigmatiseerd voelden.

Zelf bewaar ik ook alleen maar goede herinneringen aan die eerste lockdown, waarin mijn professionele leven volledig stilviel. Het grootste deel van mijn inkomen haal ik in normale omstandigheden uit lezingen en die werden door de organisatoren één voor één geannuleerd. Oké, het geld was welkom geweest – nu moest ik het stellen met een maandelijks bedrag van € 1.291,69 als ‘corona-overbruggingsrecht’ – maar mijn leven werd beduidend lichter. Met als belangrijkste winstpunt: geen uren meer hoeven door te brengen in volgeplempte files op de Ring van Brussel of Antwerpen. Veel gefietst ook in al die vrije weken, mijn benen zijn nooit zo bruin geweest als in 2020.

En veel gelezen. Genoten van het heerlijke amusement dat het vele nepnieuws en de talrijke complottheorieën genereerden. Waarom schiet iemand in de kramp van het complotdenken? Ach, zoek er niet meer achter dan nodig is: het is gewoon een mal, een malle mal weliswaar, om vorm te geven aan de eigen machteloosheid.



Dan voel ik me toch beter bij het open uitgangspunt van het boeddhisme: *'Relax, nothing is under control.'* In het coronajaar 2020 was het precies tien jaar geleden dat ik begon met een dagelijks uurtje meditatie. Van alle beleidsdaden in mijn persoonlijke leven blijft dat tot nader order de beste beslissing die ik ooit heb genomen. Ik heb zoveel te danken aan die meditatie. Samengevat: je ontwikkelt het vermogen om steeds makkelijker onaangename emoties toe te laten, om steeds soepeler zonder houvast te kunnen, om als het ware grondeloos te leven.

De Nederlandse zenleraar André van der Braak, verbonden aan de Vrije Universiteit Amsterdam, over het nut van mediteren: *'Vaak ervaar je als mens in jezelf een grens. Je denkt: ik kan het niet meer aan, het wordt me te veel. Dan klap je dicht en ga je op zoek naar afleiding en troost. In het zenboeddhisme daarentegen zeggen we: laat al die emoties maar door je heen gaan, zonder er iets van te vinden of er iets mee te doen. Je laat de storm die zich in jou voltrekt gewoon uitrazen, zonder te proberen die weg te drukken. Laat het je maar overweldigen. Maar je blijft zitten. Je verroert je niet. Dat woord "roerloos" vind ik trouwens zo mooi: het duidt enerzijds op stilzitten, maar anderzijds betekent het ook "zonder roer en richting". Je kunt geen kant op. Je hóéft ook geen kant op.'*

Stop dus maar met je permanente streven om je leven tot in de details te managen. Dat is sowieso geen haalbare kaart. Durf je liever af en toe over te geven aan het 'niet-weten'. Zoals, toen de coronacrisis uitbrak, ook bij virologen en politici een grote onwetendheid heerste over de te verwachten fratsen van dat bizarre, minuscule beestje.

Corona-angst is in wezen doodsangst. Er is maar één ding dat we zeker weten: we zijn vergankelijk. Wie die sterfelijkheid recht in het gezicht durft te kijken en die zelfs teder omhelst, trekt automatisch de angsts uit zijn angstenreservoir. Voorts was er in tijden van coronagekte maar één complottheorie valabel genoeg om er ons met z'n allen achter te scharen. Namelijk de visie die de Vlaamse acteur Matthias Schoenaerts verwoordt: *In al zijn wreedheid had corona tijdens de eerste maanden iets van een goddelijke interventie. Er sloeg een bliksem in, en iedereen moest vervolgens om zich heen kijken: wat was verpulverd, wat bleef er nog over? Zo'n ramp is uitstekend om voor jezelf uit te maken wat je écht nodig hebt. Wat is ballast? Wat is noodzakelijk? Dan kom je, denk ik, bij iets heel eenvoudigs uit: we hebben elkaar nodig. We kunnen zonder heel veel, maar niet zonder de liefde van de ander.'*

#### HET FALEN VAN HET GROTE VERHAAL

De Vlaamse hoogleraar klinische psychologie Mattias Desmet (in een opiniestuk op [www.vrt.be](http://www.vrt.be)): *In de jaren en maanden voorafgaand aan de uitbraak van de coronapandemie vielen de tekenen dat de maatschappij op een psychologische crisis afstevende nauwelijks nog te ontkennen. Ziekteverlof door psychisch lijden en gebruik van psychofarmaca volgden een exponentiële curve. De diagnose "burn-out" nam epidemische vormen aan en bedreigde het functioneren van hele organisaties, bedrijven en overheidsinstellingen. Het toekomstbeeld werd meer en meer getekend door pessimisme en perspectiefloosheid. De angst in verband met corona moeten we niet als een*

*probleem op zich beschouwen. Die heeft zijn oorzaak op het niveau van het falen van het Grote Verhaal van onze maatschappij. Dat is het verhaal van de mechanistische wetenschap: de mens wordt gereduceerd tot een biologisch organisme, terwijl de psychologische en symbolische dimensie van het menselijke wezen totaal worden miskend. Elke behandeling van welke epidemie ook die vanuit dit mensbeeld vertrekt, maakt het probleem uiteindelijk alleen maar erger. Of, zoals Einstein het formuleerde, men kan een probleem niet oplossen via hetzelfde soort denken dat het veroorzaakte.'*

#### HET BESTAAN VERZACHTEN VOOR ELKAAR

*De Nederlandse cabaretier Tim Fransen (in de Volkskrant): 'Ik had lange tijd een app op mijn telefoon die vijf keer per dag op willekeurige momenten hetzelfde bericht stuurde: "You are going to die." Dat is gebaseerd op de Tibetaanse wijsheid dat vijf keer per dag stilstaan bij je sterfelijkheid de sleutel tot geluk is. De dingen die we graag voor de buitenwereld afschermen – onze angsten, neuroses, rare gewoonten, kwetsbaarheden – zijn ironisch genoeg juist de middelen waarmee we verbinding met elkaar kunnen maken. De wereld brengt van zichzelf ellende met zich mee, daar hoeven wij verder niks voor te doen. Maar het laatste wat we moeten doen, is daar nog meer ellende aan toevoegen. Volgens mij moeten we het bestaan juist verzachten voor elkaar. Ik geloof dat dat beschaving is.'*