

Uitgesproken

Voor elke *Uitgesproken* vroegen we een scherpe pen om een statement te schrijven rond het thema ZIE JE MIJ.

Suzanne is actrice en theatermaker en samen met Freek Vielen en Rebekka de Wit artistiek leider van De Nwe Tijd.



Suzanne Grotenhuis

Beste Jozefien,

Ik las je mailtje met de vraag of ik een tekst wil schrijven en voorlezen op TAZ. Wat een leuke vraag. Ik zou het heel graag willen, alleen weet ik niet of het lukt. Ik heb namelijk nog niet zo lang geleden een tweede kind gekregen en sinds hij er is zitten wij in een storm. Ik mag het van mezelf enkel met meteorologische termen omschrijven zoals een storm, want woorden als 'chaos' of 'hel' zijn meer van toepassing op wat er in de rest van Europa en de wereld gebeurt. Een storm dus. Windkracht 7. Samen met mijn zoontje Menno.

Omdat het mijn tweede kind is had ik gedacht dat het misschien iets minder stormachtig zou verlopen. Maar dat is achteraf gezien natuurlijk erg naïef. Alsof een huis bij een tweede orkaan die er overheen raast ook minder schade zou oplopen. Integendeel, de luiken en dakgoten zaten al minder goed vast door de vorige, en nu rammelt alles zowat uit elkaar.

Het is eigenlijk precies hetzelfde als na de geboorte van mijn dochter, inmiddels drie jaar geleden. Ik snap nog steeds niet goed waar het toen precies fout liep, maar

ergens in de bijna-doodervaring van de 'gemiddelde bevalling' en de dagen erna nam mijn brein een verkeerde afslag en was ik wekenlang bang. Dat is het beste woord om het samen te vatten. Ik was bang. De hele tijd. Ik hield mijn pasgeboren kind in mijn armen en begreep niet hoe ik hier ineens verantwoordelijk voor kon zijn. Sommigen noemden het een postnatale depressie, waardoor ik nog banger werd, want dat woord riep bij mij een beeld op van psychiatrie en dat ik een gevaar voor mijn kind was. Maar gelukkig kwam er een vroedvrouw langs die naar lavendel rook en mij toen uitlegde dat eigenlijk 1 op de 5 vrouwen een vorm van postnatale depressie heeft, en dat het simpelweg betekent dat je meer tijd nodig hebt om je te verbinden, met wat er gebeurd is, maar vooral ook met de baby. En dat dat niet altijd vanzelf lukt. Ze zei me dat de enige manier waarop dat kon ontstaan, die verbinding, was om de baby dag in dag uit vast te houden, ermee te knuffelen en de geur van de haartjes op het hoofd op te snuiven. Als je dat lang genoeg doet ontstaat

die verbinding vanzelf, zei ze. Dus dat heb ik toen gedaan. Ik heb haar wekenlang vastgehouden, naar haar gekeken en de geur van haar haartjes in me opgenomen. Eerst een beetje verkrampt en waarschijnlijk te stevig, en na een maand of drie steeds losser. En het werkte. Heel langzaam

'De hele tijd. Ik hield mijn pasgeboren kind in mijn armen en begreep niet hoe ik hier ineens verantwoordelijk voor kon zijn.'

werden we 1. Zij en ik, twee vreemden die eigenlijk altijd al bij elkaar hadden gehoord, werden 1. Iets wat ik nu met mijn zoon ook weer stap voor stap, dag per dag, probeer te doen.

En nu ik dit opschrijf vind ik het ineens zo wonderlijk. Dat zo iets als 'verbinding' dus niet altijd meteen meteen lukt, dat dat eigenlijk ook maar gewoon een spier is die af en toe geblokkeerd kan zijn en dan opnieuw getraind moet worden. Iets waarvoor je niet de juiste mindset moet hebben of aan het juiste bergmeer in lotushouding moet gaan zitten, maar iets waarvoor je simpelweg urenlang iets moet omarmen en blijven vasthouden tot de storm gaat liggen en de verbinding vanzelf ontstaat.

Ik vertelde dit aan iemand en die zei toen dat het niet aan mij lag, maar een probleem van deze tijd is. Namelijk dat we niet meer in staat zijn om te 'resoneren'. En hij stuurde meteen een artikel door over dit fenomeen; ons onvermogen om te 'resoneren'. Hij begreep duidelijk niet dat ik nu geen tijd heb om artikelen te lezen, aangezien ik ook al geen tijd heb om naar de wc te gaan. Dus ik stuurde snel terug ja, ja ik snap het, we resoneren niet. Maar dat zei ik dus enkel omdat ik vooral erg moe was na een

slapeloze nacht, want op zich had ik geen flauw idee wat hij met resoneren bedoelde en stelde ik me een groep dolfijnen voor en daarna een samen zingend kinderkoor. Toen ik even later het woord resonantie googelde en las wat het betekende stond alles ineens even stil. Resonantie: *in levendige verbinding staan met iets buiten jezelf* ... Wat een zin. Alsof ik een dichtregel las van een oud lied dat ik ergens in de loop van mijn leven was kwijtgeraakt. In levendige verbinding staan met iets buiten jezelf. En daar was ook dat woord weer. Verbinding. En ineens voelde ik iets klikken in mijn oververmoeide brein. Zo een klik wanneer je eigen intuïtie samenvalt met iets van buitenaf en je voelt aan alles dat iets 'waar' is. Ik sta niet in verbinding. In ieder geval niet in verbinding met iets buiten mij. Met iemand buiten mij. Niet met

andere ouders. Niet met mijn burens. En blijkbaar ook nog niet helemaal met mijn pasgeboren kind. Sterker nog, een kind krijgen is tot nu toe eigenlijk het meest eenzame wat ik al heb meegemaakt.

Soms voelt het alsof ik per ongeluk in een geluidsdichte kamer ben beland, zo een radiostudio met schuimplaten aan de binnenkant, waarbij zodra de deur wordt dichtgedaan er niets meer binnenkomt. Geen licht en geen geluid. Geen trilling. En dat is wat die vroedvrouw bedoelde, dat ik dus meer tijd dan 'gemiddeld' nodig heb om de frequentiegolfjes die mijn kind en de buitenwereld naar me toe zenden ook weer te ontvangen.

En ik snap wel dat dit natuurlijk vooral aan mij ligt, en hoe mijn hormonen en hersenstofjes huishouden in mijn hoofd. Maar is het niet ook een gevolg van de wereld om me heen? Kan het zijn dat ik niet de enige ben die zich niet 'verbonden' voelt.

*'Zo een klik wanneer
je eigen intuïtie
samenvalt met iets van
buitenaf en je voelt
aan alles dat iets
'waar' is'*

In het laatste theaterproject waar ik in zat bijvoorbeeld kregen 3 van de 5 acteurs een burn-out. Allemaal twintigers die nog aan het leven moeten beginnen, maar ineens geen blijf meer wisten met de wereld om zich heen. En nog iemand anders die ik ken (of eigenlijk de enige persoon die ik echt echt ken, met wie ik

al zestien jaar mijn leven deel, getrouwd ben en kinderen heb), die zit ook al een hele tijd vast in een cirkeltje in zijn hoofd. Niet in staat daar uit te breken. Het begon onschuldig, met de zoektocht naar leuker werk en een zinvoller leven. Maar twee jaar geleden, op de dag dat de eerste lockdown begon, werd dat cirkeltje waar hij in zat ineens een soort zwart gat, dat zijn hele wezen in een mum van tijd heeft opgeslokt. Nu twee jaar later zijn we nog steeds op zoek naar hoe hij daar uit kan komen en wat of wie hem daar bij zou kunnen helpen. Mij lukt het in ieder geval niet. Alsof ik enkel de muren zie waar hij achter verscholen zit en we elkaar niet kunnen horen of zien. En ondertussen modderen we maar wat aan als ik eerlijk ben met allerhande psychiaters, psychologen, pillen, waarzeggers en wandelingen

in de zon. Allemaal moderne middelen die, geheel trouw aan de westerse geneeskunde, enkel de symptomen proberen te bestrijden, maar de wortels niet lijken te vinden van het probleem.

*'Iets waardoor ik weet
waar mijn lichaam
eindigt en dat van een
ander begint, zodat ik
het kan vasthouden.'*

En soms ben ik bang dat dit de echte onderliggende 'pandemie' is die mij en alle mensen om me heen langzaam besmet. Een pandemie van eenzaamheid. Alsof de wereld zich twee jaar geleden naar binnen keerde en er steeds meer mensen vast kwamen te zitten. Vast in hun huis, hun stilte, hun hoofd. In die zogezegde geluidsstudio waar mensen enkel nog hun eigen aanwezigheid voelen, geïsoleerd, niet verbonden, en ze langzaam verdwijnen in het niets.

En wat nu als je geen vroedvrouw naast je hebt hebben zitten die naar lavendel ruikt, die je de weg naar buiten laat zien? Hoe kom je er dan uit?

Ik vraag me af of het enkel te maken heeft met de afgelopen twee jaar ... Of we niet ook gewoon per ongeluk in een tijdsgewricht leven waarin je afleert hoe je je kunt verbinden? Misschien omdat we constant aan elkaar en onszelf de vraag stellen: wie ben jij? wat wil jij? welk verhaal ga jij maken van je leven? Vragen die ons het gevoel geven dat alle antwoorden binnen in onszelf liggen, zolang we maar krampachtig luisteren naar onze innerlijke stem vanbinnen, de stem van het individu. Met als gevolg dat wij, zodra we het niet weten, de blik naar binnen richten, omdat daar zogezegd de oplossing ligt. Terwijl ik dus, die twee keer na de geboorte van een kind, en ik daar binnenin zat, in die geluidsdichte kamer in mijn hoofd, ik vooral voelde hoe onbetrouwbaar, angstig en verwarrend die individuele stem was. Dat daar alles behalve een antwoord of troost te vinden was. Enkel twijfel en donkerte. Simpelweg omdat er geen licht binnenkomt. En hoeveel beter ik me voel zodra

ik weer in contact sta met de dingen om me heen ... of het nu een park is, de vloer onder mijn voeten, of de geur van de haartjes van mijn pasgeboren kind. Zolang er maar iets is waar ik mee kan 'resoneren', frequentie mee kan uitwisselen, zodat ik niet uit elkaar

tril of verdwijnt. Iets waardoor ik weet waar mijn lichaam eindigt en dat van een ander begint, zodat ik het kan vasthouden. Zodat ik mij kan vasthouden.

Ik weet het niet. Ik hoop in elk geval dat er snel een einde aan komt. Aan deze verwarrende tijd, en eigenlijk dit hele verwarrende tijdsgewricht. Deze eeuw van het 'kerngezin', de persoonlijke groei en vooruitgang, deze uiterst eenzame eeuw. Kortom ik hoop op een einde der tijden. En dan niet een met tsunami's en smeltende poolkappen, maar een positief einde der tijden. Een kantelpunt waarop we ontwaken, en waarna we de deuren opengooien en onszelf en onze lichamen naar buiten plooiën.

Als het lente wordt bijvoorbeeld.

Tot die tijd, groetjes vanuit ergens ver weg.
En nogmaals sorry dat het me niet lukte een tekst te schrijven voor het festival.

Veel LIEFS
Suzanne