

Strengel

Van Jona Oberski verscheen eveneens
bij Ambo|Anthos uitgevers

Kinderjaren

Meld je aan voor onze nieuwsbrief om op de hoogte te blijven van
de nieuwste boeken van Ambo|Anthos uitgevers via
www.amboanthos.nl/nieuwsbrief.

Jona Oberski

Strengel

Ambo|Anthos
Amsterdam



ISBN 978 90 263 6099 2

© 2022 Jona Oberski

Omslagontwerp Roald Triebels, Amsterdam

Omslagillustratie © Froukje Slijper

Foto auteur © Froukje Slijper

Verspreiding voor België:

Veen Bosch & Keuning uitgevers nv, Antwerpen

Help mij het zelf te doen.

– Maria Montessori, 1870-1952

Geen gehuil. Geen verontwaardiging. Begrip!

– Baruch Spinoza, 1632-1677

Aan Froukje, die mij liefdevol
meestal met rust laat

Lieve Liz.

Het zal jou niet verbazen dat ik je na zo lange tijd toch weer benader. Mij eigenlijk wel, want ik had echt gedacht het er zonder jou verder goed van af te zullen brengen. Al bleef bij mij op de achtergrond de vraag zeuren of ik er niet verkeerd aan had gedaan ons contact te stoppen. Ja, het was jouw initiatief, maar ik ben er gretig op ingegaan – te gretig, dacht ik meteen erna, maar ik wilde mij ook niet laten kennen. Nu is mijn twijfel mij toch te veel geworden. Laat mij a.u.b. nog even weten wat je huidige bankrekening is, en welk tarief je inmiddels rekent.

Bij mij is er het een en ander veranderd, maar dat ervaar ik toch vooral als een externe aangelegenheid. Ik ben bijvoorbeeld sinds drie jaar flink aan het sporten geslagen en ik train behoorlijk intensief, zeker voor mijn voorgaande nogal bewegingsloze leven. De sportarts die mij jaarlijks keurt bij een fit-test concludeert dat ik gerust fanatiek aan de slag mag. Dat bevalt mij, ik voel mij ook lijfelijk fitter, en het werkt ook positief door in mijn gemoed, maar dat is zo wisselend als ons

weer, al weet ik daarvan dat de verandering alleen maar normaal is en al ben ik geregeld blij dat ik niet in constante hitte of tropische regen of kou hoeft te leven, en hou ik mezelf voor dat ik zo ook waardierend tegenover mijn mentale gesteldheid moet staan, en ook die verandering moet waarderen als tenminste leven in de brouwerij, maar toch staat de onbeheersbaarheid ervan mij tegen. Er moet toch een betere manier van leven bestaan, en die moet toch ook met beleid en vlijt te bereiken zijn. Ik ben er nu eenmaal van overtuigd dat er voor alles één beste manier is, en dat het erop aankomt de beste manier te gebruiken of het anders helemaal niet te doen. Ertussenin is maar een uitvlucht om mij nergens werkelijk voor in te zetten, om wat dan ook werkelijk goed te doen. Al zie en hoor ik om mij heen steeds luider en vaker de vrijblijvende opmerking van iemand die roept van fouten te moeten leren, maar daar geen blijk van geeft. Bij mij is het alleen maar misbruik om mijn eigen luiheid te verdoezelen en goed te praten, domweg omdat anderen het ook zo doen, zodat ik mij uiteindelijk niet meer gehouden hoeft te achten werkelijk mijn best voor iets te doen door het te doene eerst eens echt te leren, voordat ik het gebruik in de omgang met anderen.

Ik kan mij daar wel kwaad over maken, maar ik begrijp ook dat ik daarmee geen spat aan mij, of wie dan ook, verander. Ik zie ook best dat ik zelf eerst eens goed zou moeten leren hoe ik iemand tot medewerking kan brengen om iets van zichzelf te veranderen, maar de moeite die ik daarvoor zou moeten doen is mij bij voorbaat te veel, omdat ik geloof dat mensen die ik voor zoiets benader vanzelf zouden moeten beseffen hoe goed ik het niet alleen met ze voorheb, maar ook hoeveel beter ik het weet dan zij, wat er aan verandering toe is en hoe dat moet.

Maar ik merk hoe ik, net als steeds meer mensen, mij tegen alle expliciete invloed door anderen die het echt beter weten verzet vanuit mijn gevoel alleen zelf het best te kunnen bepalen wat goed voor mij is, of desnoods gesteund door enkele gelijkgestemden binnen mijn opblaasbel. Logisch is het, want echt naar veel mensen luisteren is onmogelijk, en hoe zou ik nuttig moeten kiezen uit al die tegenstrijdige opdringerige invloeden, meestal op niets gebaseerd dan handige manipulatie, die ze dan zelf uitleggen als hun eigen gevoel. Ik snap het, maar het stoort mij flink, en niet alleen voor mijzelf, maar voor de toestand van iedereen, voor onze wereld.

Voor deze keer is het genoeg. Ik kijk uit naar je reactie.

Lieve Liz.

Dank je voor je prompte reactie. Ik ben blij dat ik weer bij je terecht kan. Ik hoopte en rekende erop dat jij mij weer verder wilde helpen, ook al zijn we door jouw verre verhuizing nu op elektronisch contact aangewezen. Eens beeldbellen lijkt mij prima, maar voorlopig nog niet, want ik wil liever aan je kwijt wat mij bezighoudt, en met jou in beeld verzand ik al te gauw in beleefdheden en sociale clichés. Er komt vast een moment waarop ik je juist graag vóór mij wil zien.

Zou ik ergens bang voor zijn, merkte je op. En of. Ik geloof er steeds meer in dat ik al zo lang als ik mij kan herinneren bang was, en ook op enkele uitzonderlijke ogenblikken na, voortdurend. Niet speciaal voor iets, of voor iemand, al herinner ik mij wel angstaanjagende situaties en personen, maar eigenlijk voor alles en iedereen altijd, alsof het nergens speciaal op sloeg, maar algemener was, dus geen moment zonder angst. Al voelde het toen en ook nu niet zo aan. Het is meer dat het mij, met terugwerkende kracht en blik, angst lijkt. Bij wat ik dacht, bij

wat ik deed, bij wat ik naliet te doen, bij wat ik zei, bij wat ik inhield, bij het bewegen, bij het rusten, en vooral bij mijn adem die al stokt zodra ik mijn aandacht op iets specifieks richt, of het nu iets is wat ik goed wil bekijken, of horen, of betasten, of overdenken, of begrijpen, of wat heb je nog meer? Zelfs bij het schrijven van de vorige zin moest ik mij tegen het einde ervan in mijzelf toespreken met: 'Rustig doorademen.' Dat gaat dan ook wel weer, althans mijn ademhaling verloopt weer regelmatig, zonder die lange pauzes met volle longen, maar nu nog steeds onnodig gejaagd, met de inademing direct volgend op de uitademing, en beide even kort, samen net twee seconden, terwijl ik weet dat gezond rustig inhoudt: samen zo'n vijftien seconden, vier in, lang uit. Dat heb ik geleerd te gebruiken om tussendoor even te ontspannen, ook voor het inslapen, en ik heb het geregeld geoefend omdat het gezonder heet te zijn, en mij ook zo lijkt te zijn, maar na zoveel jaren hortend en stotend te hebben geademd valt het mij moeilijk als nieuwe gewoonte aan te kweken, en verloopt dat proces mij veel te traag. Wat het nadeel meebrengt dat ik nauwelijks verbetering opmerk voor het grootste deel van de tijd waarin ik mij er niet bewust op richt. Wat mij frustriert. Want het kost mij meestal aardig wat moeite om mij tot zo'n rustige ademing te zetten, en als de beloning dan uitblijft, of pas veel later komt en maar weinig merkbaar blijkt, vind ik het extra moeilijk mij er toch weer toe te brengen. Ik weet dat zo'n patroon normaal is, maar die kennis helpt mij niet om er tevreden mee te kunnen zijn. Ook al heb ik wel degelijk enige verbetering bespeurd, het is mij lang niet genoeg. De kosten in mijn gevoel wegen nauwelijks op tegen de baten – zoal.

Dus daar zit een kernprobleem, denk ik, mijn gebrek aan gevoel. In plaats van dolblij te zijn met het aangename gevoelje dat het mij toch maar weer eens even lukt om te doen wat ik voor ogen had, kalm ademen bij een kalm gevoel, ben ik alweer bang het niet lang genoeg te zullen kunnen volhouden voor langduriger succes, zowel de ademhaling als de kalmte. Ik bedoel niet mij altijd kalm te willen voelen; integendeel, opgewonden en kwaad en actief zijn net zo welkom, meer zelfs, want die houden mij juist af van de kalmte zodat ik een reden heb om mij niet kalm te hoeven voelen, waarmee ik tegelijkertijd de angst onderdruk de kalmte niet te zullen kunnen vasthouden, want die is er toch al niet, en kan er op die momenten ook helemaal niet zijn, hoort er niet bij. Dat klinkt er dus naar mij het liefst flink te activeren, zoals met het sporten, maar dat gaat weer met de angst gepaard dat ik in mijn opwindning alles verkeerd doe, dat ik overal spijt van zal krijgen, mij schuldig zal voelen over wat ik nu weer zal hebben misdaan in mijn woede of blindheid, en dat ik de kalmte die ik eigenlijk zoek en nodig heb zeker op dat moment niet zal kunnen bereiken. Kortom, links- of rechtsom, altijd angst. Een ware lus.

En dit is dan nog een tamelijk simpel voorbeeld van mijn gezwabber tussen twee complementaire gedragingen of gevoelens die beide aan angst kleven. Maar het is ook weer niet zo dat ik in angst verstikt, aan de grond genageld, geen vin verroerend, stokstijf zou stilstaan en niets zou durven zeggen en doen. Daar is echt geen sprake van. Voor anderen ziet mijn leven er, geloof ik, normaal uit. Misschien ziet een enkeling, die nauwlettender kijkt, mij her en der wel strubbelen zonder er verder op in te gaan. Voor mijzelf ligt het zoals ik net schreef.

Ik moest hier even onderbreken. Ik wil er nog over zeggen dat ik wel besef hoe het met die rotoorlog is verbonden. En hoe het in mijn verdere leven versterkt is. Zodat ik er nu over doorzeur. En hoe mij dat op dit ogenblik ook laat geloven een opening te zijn uit de zelffrustrerende lus. Maar ik merk dat ik 'moe' ben. Of beter gezegd me ongeduldig voel doordat het allemaal zoveel moeite kost om het uit te leggen. Dus ik schakel even de stroming uit en richt mij op iets anders om hier later op terug te komen. Want ik weet: die soort 'moehheid' wijst erop dat ik te weinig voldoening meer ondervind bij wat ik je schrijf, terwijl met het schrijven aan jou juist voldoening mijn doel is. En natuurlijk jouw reactie.

Lieve Liz.

Je vroeg je af of ik die angst ergens in mijn lichaam ervaar. Nee. Ik hoopte duidelijk te hebben gemaakt dat ik geen angst ervaar, maar angst afleid uit wat ik doe en laat, en opmerk bij wat er zoal door mij heen gaat. Dat er een diepgewortelde angst achter en onder alles schuilt.

Het vreemde vanochtend is, hoe ik me daarnet gewaarwerd – voordat ik aan dit bericht begon, en mij er al op concentreerde met een bewuste reeks korte in- en lange uitademingen – plotseling in rust te zijn beland zonder direct iets te moeten, zelfs zonder de geringste drang om er later wel voor te zorgen alsnog aandacht te besteden aan al mijn notities, genoteerd om ze niet te vergeten, over wat ik mezelf nog te doen heb gegeven. Maar mij er ook niet meer om de haverklap van af te laten houden, van wat ik net aan het doen ben, in almaar langer wordende lijstjes en lijsten van lijstjes. Waarbij ik ook snap dat dit op faalangst kan wijzen. Het vreemde is het gevoel van de tegelijkertijd weggevallen drang tot wat dan ook met de daar-

aan verbonden angst, ja die ervoer ik echt even als zachte angst, dat het zo ontstane gaatje in mijn drang niet goed kon zijn, dat daarmee elke stimulans voorgoed weggevallen zou zijn, dat ik mij wel aan 'er zijn' zou kunnen overgeven om te leren zuiver daarvan te genieten, maar dan wel meteen met de bijgedachte: wat dan nog, wie heeft daar iets aan, in welk opzicht draag ik daarmee bij aan de wereld? Dat was bijna meteen de meekomende ondermijning van die aanzet om in de ontspanning door te gaan, en ik was zelfs alweer opgelucht te merken dat ik uit dat kleine prettige kuiltje weer terug boven was beland en mezelf aan het schrijven vond. Alsof, zonder enig doel voor ogen, 'er zijn' voor mij niet kan. Alsof ik niet mag bestaan als ik niets heb te doen. En in die ultieme luiheid helemaal gespeend zal blijven van elke vorm van genot. Ik kan mij niet voorstellen genot te kunnen ervaren in het ontbreken van genietingen, maar dat klinkt zo kronkelig en tegenstrijdig dat ik het wel fout zal hebben geformuleerd en ervaren. Dat gevoel van plotseling half-hoop bij de ingetreden rust met half-wanhoop bij de weggevallen drang kan ik nog enigszins terughalen. En het lijkt mij van belang. Al overzie ik niet waar het toe leidt. Hoe vanzelf het verloopt maakt mij onzeker en nieuwsgierig. Zelfs een beetje blij. Blijkbaar is het voldoende als ik maar volg wat mij wordt ingegeven en er tenminste enige aandacht aan geef voor zover dat gaat, want er komen altijd te veel mij-bijkomstigheden-lijkende dingen mee waarop ik mij onmogelijk allemaal ook kan richten, al belanden er wel talloze van in mijn lijstjes.

Het maakt mij blij doordat het mij de indruk geeft dat er iets aan het veranderen is, en in een richting die mij zint ook, op die ik min of meer hoopte, al zou ik 'm nooit expliciet hebben

kunnen maken, in een richting die goed voor mij lijkt, alleen al omdat ik iets nieuws te weten kom over mogelijkheden die er kennelijk voor mij zijn, en die ik nooit had kunnen benoemen, laat staan mij had kunnen wensen.

Ervaar ik daarbij iets aan mijn lichaam? Misschien het meest bij mijn borstkas. Mentaal bekeken, alsof er enorm veel ruimte bestaat om in te kunnen verkeren. Fysiek beschouwd, meer hoe gespannen de borstspieren zijn, en hoe onmogelijk het mij voorkomt die onnodig lijkende spanning te doorbreken. Dat brengt mij meteen op de Alexander Techniek – kort: AT – die voor mij vooral inhoudt wat voor alle spieren opgaat: mijn overbodig aangespannene leren los te laten, opdat mijn noodzakelijk aangespannene voor de houding die ik net aanneem, en algemeen de beweging die ik net doe, geen onnodige extra kracht hoeven te leveren. Klinkt mij zo logisch als wat. Bevalt mij uitstekend als plan. En ik heb het in jaren een beetje geleerd. Al blijft het behelpen. Wat vast ook weer in het veel grotere aantal jaren zit, waarin ik van die antagonistische spierwerkingen niets wist, en wilde weten. Zodat ik vervolgens voor de doorbreking van het danig ingesleten brein- en zenuwstelselpatroon dat mijn houdingen en bewegingen stuurt, op vrijwel onophoudelijk verzet tegen de geringste omvorming placht te stuiten. Na een paar opmerkelijke, voor mij essentiële verbeteringen, was mijn geloof erin wel verstevigd, maar de verwachtingen namen af doordat de opknapreeks een logaritmisch verloop bleek te tonen, de eerste stap na drie keer, eens per week les in AT, een volgende na dertig, nog een na driehonderd. Op een vierde kon ik zo niet meer rekenen. En toch blijf ik hopen.

En nu net, na tig jaar, is het eindelijk tot mij doorgedrongen hoe ik de AT-lessen zou kunnen leren toe te passen op mijn krachttraining. Tot nog toe volgde ik de gebruikelijke aanwijzingen om de diverse spieren en spiergroepen sterker te maken, afwisselend oefenen en rusten. Nu wil ik, zoals mij wel eerder was aanbevolen, zonder dat ik het had begrepen, mijn aandacht inzetten om de antagonist van de desbetreffende spier losser te laten. En nu zie ik ook hoe ik dat juist met minimale gewichtsbelasting op de te versterken spier zou kunnen doen, althans het is mij duidelijk voor de oefeningen waarbij ik extra gewichten gebruik. Voor de oefeningen met alleen lichaamsgewicht zie ik de aanpak nog niet, want bij elke houding en beweging tijdens de AT-les heb ik er zo al enorme moeite mee om de antagonist tot rust te laten komen en met rust te laten. Maar het nieuwe inzicht geeft mij toch weer nieuwe hoop.

Dat is ook iets wat ik mij met mijn berichten aan jou duidelijker ben gaan realiseren, dat ik er eigenlijk onophoudelijk op uit ben iets nieuws – voor mij nieuws – te weten te komen. Dankzij het wereldwijde web, en vroeger de gedrukte encyclopedie waar ik al graag dingen in opzocht, is er niets eenvoudiger dan op een opgekomen vraag meteen antwoorden te vinden, en het aangename eraan is dat elk antwoord, hoe fout of misplaatst ook, in eerste instantie direct met mijn genot en bevrediging gepaard gaat. Daarna volgt mijn kritischer beschouwing in de vergelijking binnen de verzamelde antwoorden, maar binnen een paar minuten, of een kwartiertje, is het al klaar. Er is vrijwel geen andere bezigheid die mij zo snel bevrediging geeft als mijn webactiviteit. Een wonder van verslaving. Misschien heb ik mijzelf met zoveel jaren compu-

teren ook al te lang aan die verslaving blootgesteld, en kost het mij daardoor onnodig veel moeite om mij er tenminste enigszins van te bevrijden. Inmiddels lukt het mij nu al geregeld om mijn scherm leeg te laten, mijn blik op dit vel papier geconcentreerd te houden, en jou te schrijven zonder de geringste achtergrondrang toch eigenlijk iets anders te moeten doen, en al helemaal niet eerst dit of dat te moeten afmaken voordat ik hiermee had mogen starten. Integendeel. Ik verlang naar dit schrijven. Ik heb in de ochtend, ook al lijkt ik goed en voldoende lang geslapen te hebben en wijzen mijn slaapmeters daar ook op, nog wel enige tijd nodig om bij te komen van de nacht, maar daar geef ik rustig aan toe zonder mij ertegen te verzetten, wat tot nu toe goed verloopt, al levert het mij wel weer aanvullingen voor mijn to-do-lijstjes. Maar die hoeven niet onmiddellijk, die kunnen wachten, die hoeven uiteindelijk misschien zelfs helemaal niet. Eenmaal bezig met jou te schrijven over wat mij bezighoudt, ervaar ik geen enkele dwang, niet in het schrijven zelf, wat onversneden prettig en geheel door mij gewild aandoet, en evenmin van alle mogelijke afleidingen.

Nog maar kortgeleden was dat anders, toen ik bij alles wat ik deed, of naliet, alle dingen die ik om mij heen had vergaard onophoudelijk om het hardst aan mijn aandacht voelde trekken, en mij daarbij ook nog eens, door alle aandachtstrekkingen van mentale aard, gestoord voelde in wat ik dacht te willen doen.

Op dit moment ervaar ik een randje van afleidende spanning, dus ik stop.