

De stilte van de binnenwereld

Een oceaan vol geheimen schuilt in mijn ogen, een wereld die niemand volledig kan zien. Wanneer je diep genoeg kijkt, voel je de stilte en eenzaamheid hierachter. Een leegte die zich uitstrekt in mijn hart, langzaam verkleurend tot een valse grijstint. Bijna onmerkbaar welt een traan op en verlaat ze mijn oog, als een zachte omhelzing die haar weg baant naar mijn mond. Mijn lippen vormen een glimlach en verbergen de wereld binnenin.

Ik wend me af van de spiegel. Met een zucht trek ik mijn jas aan en laat ik de deur in het slot vallen. Buiten slaat de koude lucht tegen mijn gezicht, scherp en ongenadig, alsof het me wakker wil schudden. Ik steek de drukke weg over en stap met bedachtzame passen op de witte vlakken van het zebrapad, in de hoop dat mijn geluk daar verborgen ligt. Aan de overkant staat een vrouw met een kinderwagen, die stopt om over het bolletje van haar pasgeboren baby te aaien. De vrouw kijkt op en haar ogen ontmoeten de mijne. Het is een vluchtige blik, betekenisloos maar toch vertrouwd. Onder de kinderwagen komt een bruine teckel tevoorschijn die vrolijk rondsnuffelt. Achter de hond loopt de man die ik vaker zie wanneer ik 's middags een wandeling maak. Hij beweegt zich langzaam, zijn gedachten ergens anders. De riem in zijn hand is nauwelijks strak, zijn stappen zijn traag. Het lijkt alsof hij de wandeling meer uit gewoonte maakt dan uit plezier, terwijl de hond met opgeheven hoofd triomfantelijk voor hem uit loopt.

Elke dag, als het aan het einde van de middag begint te schemeren, haast ik me naar het bankje in het park dat uitkijkt op de felle kleuren van de zonsondergang. Vanaf daar heb ik uitzicht op de hardlopers, hondenbaasjes en andere bezoekers. Vandaag is de zon net onder de aarde gezakt wanneer ik aankom. De kleuren paars, roze en oranje schilderen de lucht in warme tinten. Ik neem plaats op het houten bankje en voel de laatste gloed over mijn huid glijden. Voor een moment valt de zware last van mijn schouders en vullen de kleuren de leegte binnenin, alsof mijn hart omhelst wordt door warme stroperige honing. De drukte in mijn hoofd vervaagt en wordt vervangen door de stilte. De zon begint langzaam aan haar daling achter de aarde en kleurt de lucht in warme tinten. Het heldere geel wordt vervangen door een dieper oranje, waarna het zich mengt met een felle tint roze die de wereld siert. De wolken krijgen een lichte gloed paars en de rest van de lucht verandert in dieper, helderblauw. Het is zo simpel en klein, maar tegelijkertijd betoverend. Kijkend naar de lucht, voel ik de leegte binnenin weer een beetje groter worden. Er is iets kwetsbaars in dit moment, iets wat niet makkelijk te delen is. De wereld om me heen is druk met kleur, leven, beweging, maar ik zit hier, zonder iets of iemand om de zonsondergang mee te delen.

Ik kijk toe hoe ze langzaam haar tinten verliest en de overgang van dag naar nacht dichterbij komt. Bij een stevige windvlaag besluit ik om op te staan en terug naar huis te keren. Onderweg loop ik langs de vrouw die vaak met een boodschappentas op een van de bankjes zit. Nu zit ze er ook. Haar schouders hangen naar voren en haar hoofd is lichtjes naar beneden gebogen, waardoor haar lichtgrijze haren in dunne slierten langs de uiteinden van haar wenkbrauwen vallen. De boodschappentas lijkt voller dan normaal te zitten, de versleten stof staat strak gespannen. De vrouw beweegt niet, behalve het ritmisch op en neer gaan van haar borst. Ik zie mezelf terug in de houding die ze aanneemt, de manier waarop ze eenzaam lijkt te worstelen zonder dat iemand het merkt. Zou ze zich ooit gezien voelen? Ook zij lijkt een wereld binnenin te dragen die niemand volledig waarneemt. Ik schrik op uit mijn gedachten door een groep kinderen die de hoek om stormen. Luid lachend rent het voorste kind de straat over, waarna de rest van de

groep volgt. Het jochie met de te kleine benen struikelt over de hoge stoeprand en valt voorover. Hij staat meteen weer op en rent vrolijk terug naar zijn vrienden. Ik observeer hen, alsof ze het antwoord zijn op mijn eigen vragen. Wat geeft ons de kracht dat we steeds weer opstaan, zelfs als alles zwaar voelt?

De dag erna loop ik in de schemering opnieuw door dezelfde straat, op weg naar het park. De rits van mijn donkerblauwe jas heb ik hoog opgetrokken en mijn capuchon zit stevig op, als een afwijzing tegen de wereld. Door mijn draadloze oortjes klinkt het nummer 'The night we met' van Lord Huron. Het licht van de lantaarnpalen lijkt mee te dansen op het ritme van de muziek. Ook de lichten boven de eettafels van de rijtjeshuizen schitteren zwak. Ze lijken verhalen te fluisteren en sierlijk mee te bewegen op mijn muziek. Bij het betreden van de ingang van het park laat ik mijn blik glijden over de mensen die over de paden bewegen. Mijn oog valt op een bejaarde man die zijn broodje gezond uit zijn hand laat vallen. Duiven vliegen van alle hoeken erop af, het gefladder vult de lucht, maar verder is het stil. Ik kijk toe hoe ze zich verdringen en vechten om de overgebleven kruimels. Verderop zie ik een jong stel op het bankje zitten op de plek waar normaal de vrouw met de boodschappentas zit. Haar hand is stevig verstrengeld met die van de man, hun vingers raken elkaar met een warmte die hun huid lijkt te versmelten. Tussen hen in ligt een gebroken klavertje vier, een symbool van geluk en hoop dat ooit compleet was. Mijn gedachten dwalen opnieuw af naar de vraag: hoe vaak lopen mensen voorbij elkaar zonder elkaar echt te zien? We zien het gezicht, maar missen de op elkaar geperste lippen, de gebalde vuist, de ogen die net iets te lang woedend naar voren staren. Het zijn de kleine details die me opvallen, de vensters naar de binnenwereld. De geheimen in onze ogen, de werelden binnenin, ze blijven vaak onopgemerkt.

Ik neem plaats op mijn vaste bankje en berg mijn draadloze oortjes op in de binnenzakken van mijn jas. Deze plek geeft het mooiste uitzicht op de lucht en ligt achteraan het park waar weinig mensen langslopen. Ondertussen is de lucht een explosie van vurige kleuren oranje, rood en roze. Mijn ademhaling vertraagt en het gevoel van rust komt weer naar boven. De felle tinten oranje en rood worden nu verstoten door dieper roze en paars. De zon hangt laag boven de horizon en dompelt de wereld onder in een gouden gloed.

'Je zit hier vaak toch?'

De stem haalt me uit mijn gedachten. Ik kijk op en zie een vrouw naast me zitten. Ik schat haar rond de dertig jaar. Ze heeft een zachte glimlach, maar het zijn haar ogen die me onmiddellijk vastgrijpen. Ze stralen een warmte uit, alsof de zon erin gevangen zit. Ze doorgronden mijn ziel en lijken de geheimen binnenin te ontrafelen. Het benaauwd mij en ik weet even niet wat ik moet zeggen. Mensen praten zelden tegen me. Ik heb mij altijd gevoeld alsof ik onzichtbaar ben geworden, een stille toeschouwer in plaats van een deelnemer aan het leven om me heen.

'Ja' antwoord ik onzeker.

Mijn stem klinkt schor wanneer het woord mijn mond verlaat, te lang niet mijn stem gebruikt denk ik bij mezelf. De vrouw glimlacht, waardoor haar hele gezicht oplicht, haar ogen knijpt ze iets dicht en de lijntjes rond haar mond en neus worden zichtbaar. Ze wendt haar blik weer op de prachtig gekleurde lucht. Haar handen liggen gevouwen in haar schoot. Een tijdje zegt ze niets, maar het voelt niet ongemakkelijk. Er is iets speciaals in haar houding dat geruststellend is. Ik weet hoe het voelt om dichtbij elkaar te zitten, maar toch mijlenver van elkaar verwijderd te zijn. Bij deze vrouw voelt het anders, ze draagt een soort verbondenheid mee die ik niet kan omschrijven.

‘Het is mooi, hè?’ zegt ze uiteindelijk, terwijl we samen de zonsondergang toeschouwen. Ik knik en volg haar blik. De lucht is nu diep oranje met strepen van roze, paars en rood. Ze draait haar hoofd terug en kijkt me aan, nog steeds met de brede glimlach op haar gezicht.

‘Wat maakt het dat je hier regelmatig komt?’

Ik schrik van de directheid van haar vraag. Ik kan me niet herinneren dat ik deze vrouw eerder heb gezien en vraag me af hoe ze weet dat ik hier vaker kom, maar besluit toch eerlijk te antwoorden.

‘De pracht van de zonsondergang helpt me nadenken. Het is troostend, even doet het donker er niet toe.’

Ze knikt, alsof ze het met mijn antwoord eens is.

‘Ik ook, als ik me verloren of onrustig voel, kom ik vaak naar plekken zoals deze. Het helpt me herinneren dat de wereld groter is dan alleen wat er in mijn hoofd gebeurt.’ Ik draai me om, zodat ik de vrouw kan aankijken. Af en toe trekt ze haar mondhoeken op en straalt haar gezicht even van genoeg. Toch is er een diepte in haar blik, iets ongrijpbaars, alsof ze haar eigen waarheid draagt ergens ver verborgen achter haar ogen. Wat mijn aandacht trekt, is de reflectie die ik erin zie, niet van de zon, maar van mezelf.

‘Ik voel me anders, soms lijkt het juist alsof de zon weglucht en uit haast haar kleuren verliest’ zeg ik.

Ze kijkt me aan en krult kort haar mondhoeken op. ‘De zon keert terug in zichzelf. Ze rust, zodat ze de volgende dag opnieuw kan stralen.’

Een aantal minuten gaan voorbij. Beiden doen we niets anders dan simpel genieten van het uitzicht. Totdat ik de stilte verbreek.

‘Maar soms duurt het te lang voordat het licht terugkomt en het donker verdwijnt’ fluister ik zacht.

De vrouw kijkt mij aan, maar zegt verder niets. Voor ons komen drie eendjes langs waggelen. De voorste kwaakt luid en laat duidelijk zien wie de leider is, waarna de rest van de groep netjes volgt. Met hun kleine voetjes laten ze driehoekige afdrucken achter in de aarde. Een van de eendjes stopt even en schudt zijn veren. Naast mij haalt de vrouw adem en lijkt te willen antwoorden.

‘Net als het licht heeft ook het donker betekenis en die betekenis geeft verbondenheid met het leven, met anderen en jezelf. We willen de pijn vermijden, maar soms moeten we het eerst doorstaan.’

Ik kijk weg en bijt mijn kaken stevig op elkaar. Haar woorden schieten binnen.

‘Je probeert te vermijden wat je voelt.’ vervolgt ze. ‘Je wilt verdriet en eenzaamheid wegduwen, zorgen dat ze niet bestaan net als elk ander persoon. Maar hoe kun je verbinding voelen als je jezelf niet eerst toelaat om alleen te zijn?’

Ze stopt kort om adem te halen en voor ik iets kan zeggen, gaat ze alweer door.

‘Hoe kun je kracht voelen als je nooit hebt gevoeld hoe het is om zwak te zijn? Hoe kun je je vrij voelen als je de muren die je om jezelf hebt heen gebouwd niet onder ogen durft te zien? We zoeken iets of iemand dat ons eraan herinnert dat we niet alleen zijn. Iets dat ons vanbinnen verlicht, zoals een onverwacht gesprek op straat, een allerbeste vriend of simpelweg de zonsondergang.’

Een aantal minuten verstrijken, opnieuw zonder dat er gesproken wordt. Totdat de vrouw een diepe zucht slaakt. ‘Het is inmiddels donker, tijd dat ik maar eens op huis uitga.’ Ze staat op, rust haar hand kort op mijn schouder en verdwijnt dan in de schemering. Van een afstand hoor ik nog haar voetzolen knerpen op het grind, maar verder is ze

verdwenen in het donker van de nacht. Ik blijf zitten, mijn gedachten bij de woorden van de vrouw. Wat ze zei over verbinding, blijft in mijn hoofd rondspoken. Nooit heb ik er zo over nagedacht, maar misschien heeft ze gelijk, misschien is dat precies wat ik zoek. Niet een groot antwoord of een oplossing, maar iets of iemand dat me eraan herinnert dat ik niet alleen ben.

De volgende dag, wanneer de schemering weer begint, loop ik opnieuw naar het bankje. Dit keer voel ik geen onrust in mijn lichaam, maar juist kalmte. Ik kijk niet alleen naar de mensen om me heen, maar ik zie ze. De vrouw met de boodschappentas, de rennende kinderen, het stel op het bankje, ze dragen allemaal iets met zich mee, iets wat vanaf de buitenkant niet altijd zichtbaar is, maar wat net zo echt is als wat ik zelf voel. Zelfs in de stilte is er een verbinding, een deel van mezelf in de mensen waar ik mee omringd ben. Hun worstelingen en hun kleine gebaren van hoop herinneren mij eraan dat ik niet alleen ben en dat ik dat ook nooit zal zijn. Mijn mondhoeken krullen op. Ik glimlach. Er is altijd iets, of het de zonsondergang, een wandelaar of een onverwacht gesprek is, er is altijd iets dat het waard is om voor terug te blijven komen.