

Het licht in de vallende duisternis

Dit weekend gaat de wintertijd in. Krijn ziet er als een berg tegenop. Eerst krijgt hij een klein cadeautje in de vorm van een paar weken extra ochtendlicht. Daarna betaalt hij het dubbel en dwars terug, door zich straks ruim drie maanden in het donker te hullen. Vreselijk vindt hij het. Hij voelt het in zijn hele wezen.

Ik heb Krijn eind januari leren kennen. Dat vindt hij de lastigste maand. In het najaar en het begin van de winter doet de mensheid nog haar best. Met feesten als Sint-Maarten, Sinterklaas, Kerstmis. Lampjes in de winkels, sfeerverlichting op straat. Na de jaarwisseling wordt dit allemaal opgeborgen en dan krijgt het donker pas écht goede grip.

Zeker in het noorden van de provincie, waar Krijn woont. De velden liggen er leeg bij, wachtend op de volgende zaaitijd, en kleuren ondertussen mee met het timbre van zijn stemming: grijs, bruin, zwart. Jarenlang begaf hij zich in dit landschap. Het landschap om zich heen, en het landschap in zijn hoofd. Nu wil hij zijn interne kleurenpalet veranderen.

Krijn is een buitenmens. Hij sport graag en is het hele voorjaar en de hele zomer buiten te vinden. Dan kleurt zijn wereld geel en groen. Hij denkt niet na over de winters die in de schaduwen wachten, maar geniet volop. Hij is buiten, hij is bezig, hij is onder de mensen, doet leuke en sociale dingen. Zodra oktober zich meldt, begint het te knagen.

Vaak wanneer het voor het eerst nog schemert, als hij 's ochtends de gordijnen open-

doet. Dan heeft hij gelukkig nog wel een poosje de zonsopgang als hij naar het werk rijdt. Dat maakt in de huidige weken veel goed. Maar straks, brrr, dan staat hij op in het donker, rijdt naar zijn werk in het donker, werkt ergens in een kantoorpand, gaat naar huis in het donker, en gaat slapen als het nog steeds donker is.

Een rilling loopt langs zijn rug. Zoveel donker. De gedachte alleen al...

We gaan samen op expeditie. Een daglichtlamp werkt niet prettig voor hem. We duiken in een combinatie van de literatuur en zijn blauwdruk en maken een plan. Krijn zet om 6 uur de wekker, en gaat dan afwisselend hardlopen of yogaoefeningen doen. Hij neemt een koude douche, liefst buiten. Heerlijk vindt hij dat, het contact met de natuur. Op een vaste avond in de week ziet hij zijn vrienden.

Het donker trekt, als altijd, aan zijn jaspanden en wil zijn aandacht. Krijn laat zich niet langer verleiden. Hij strikt zijn hardloopschoenen, knipt zijn koplampje aan en vormt zijn eigen licht in de duisternis.



Froukje Jackson en Irma van Steijn zijn beiden GZ-psycholoog bij Maarsingh & van Steijn. Froukje in Groningen en Irma in Leeuwarden. Zij schrijven om en om een wekelijkse geanonimiseerde column over wat zij meemaken in o.a. de spreekkamer. f.jackson@maarsinghenvansteijn.nl of i.vansteijn@maarsinghenvansteijn.nl.