

# Marjan



De wekker gaat  
en ik zit meteen  
rechttop in mijn  
bed en bedenk  
dat ik misschien  
al mijn hele leven  
depressief ben

**JOURNALISTE  
MARJAN VAN DEN  
BERG IS GETROUWD  
EN HEEFT DRIE  
DOCHTERS EN DRIE  
KLEINKINDERS.**

Tweemaal per week lig ik met buurvrouw Riet op mijn vloerkleed. We doen yoga. We hebben op Youtube EsTa-Yoga gevonden en die hebben zó veel lessen opgenomen, dat je altijd wel iets kunt vinden wat je op dat moment past. Gelukkig heb ik een ruime woonkamer en een joekel van een televisie, dus we voldoen aan alle coronabepalingen.

En we doen koffie voor. En na. Dat noemt Riet ‘de momenten voor hoofd-yoga’. Want dan bespreken we de wereld. En we smeden plannen. Want als het eenmaal warm weer is, gaan we elke dag zwemmen. En als we dat doorzetten, hakken we in de winter van 2021-2022 een bijt in het ijs om ons daarin te laten zakken. Met gemak. Hoewel ik ooit een verhaal las van een dierenoppasser die elke dag even een babyrijpaard optilde, in de overtuiging dat hij dan uiteindelijk een volwassen rijpaard zou liften. Dat liep niet zo goed af, meen ik me te herinneren. We gaan het zien.

De overtuiging is er en dat is al heel wat. Mijn motiverende scheurkalender meldt immers: ‘Als je doelen en dromen je niet bang maken, zijn ze niet groot genoeg.’

EsTa-Yoga. Ik leer daar veel van. Bijvoorbeeld dat ik het meest houd van yin yoga. Dan laat je je in een houding zakken en die houd je vol. En als je eruit komt, doe je dat in slo-mo. Héél langzaam. Ik geniet daarvan. Want verder zit ik vol onrust. Vanochtend nog. De wekker gaat en ik zit meteen rechttop in mijn bed en bedenk dat ik misschien al mijn hele leven depressief ben. En nooit behandeld! Want als je zo wordt geboren, hoe moet je dan weten dat je het bent? Dan speel je gewoon altijd maar dat je blij bent. Weet jij veel? En je hebt als kleuter al geleerd dat je omgeving gezelliger wordt als je zo gedraagt. Maar ben ik echt blij?

Ik weet wel dat dit me alleen overvalt als het langer dan twee dagen achter elkaar regent. Want dan denk ik dat het nooit meer mooi weer wordt. Bovendien lag mijn blonde haantje Poulet gisteren zomaar dood in zijn hok. En de fokker mailde dat onze pup niet doorgaat: er waren alleen vruchtzakjes te zien op de echo, maar er klopte geen hartje. En ik krijg al maanden, als ik mijn computer aanzet, te lezen: ‘Klik hier om single vrouwen te ontmoeten in de buurt van Onstwedde.’ Dat is ook allemaal wel akelig deprimerend. Maar wat doe je ertegen?

Yoga dus. We liggen naast elkaar en Riet valt een keer om tijdens een ingewikkelde oefening. Dat helpt al een beetje. En dan zegt mijn Youtube-yogajuf: “Het leven wordt niet beter als je knieën plat op de grond liggen. Het leven wordt vaak wel beter als je accepteert waar jouw knieën liggen.” Dat helpt. Dat helpt enorm.