

Mijn hond, mijn redding

Julie Barton

Mijn hond, mijn redding

Hoe ik mijn depressie overwon

Vertaald door
Catalien en Willem van Paassen

Ambo|Anthos
Amsterdam



VERANTWOORDING MOTTO'S PAGINA 6 EN 7:

Uit: Eckhart Tolle, *Dier en Nu: leer van je huisdier om in het Nu te zijn*, vertaling Karin van Grieken. Deventer: Ankh-Hermes, 2009.

Uit: Clarissa Pinkola Estés, *De ontombare vrouw als archetype in mythen en verhalen*, vertaling Irma van Dam. Haarlem: Gottmer-Becht-Aramith, 1994.

ISBN 978 90 263 3523 5

© 2015 Julie Barton. Published in agreement with the author c/o Marly Rusoff Literary Agency, Bronxville, New York, USA

© 2016 Nederlandse vertaling Ambo|Anthos uitgevers, Amsterdam en Catalien en Willem van Paassen

Oorspronkelijke titel *Dog Medicine. How My Dog Saved Me From Myself*

Oorspronkelijke uitgever Think Piece Publishing

Omslagontwerp Studio Jan de Boer

Omslagillustratie © Bev Sparks, dogphotography.com

Foto auteur met Bunker © Heather Knape, heatherknape.com

Foto auteur © Colleen Gallagher

Verspreiding voor België:

Veen Bosch & Keuning uitgevers nv, Antwerpen

Voor Greg, mama en papa,
en voor altijd en eeuwig voor Bunker

Huisdieren hebben een belangrijke functie in deze wereld, een functie die nog niet algemeen erkend wordt. Ze zorgen dat miljoenen mensen gezond blijven.

Als je je hond aait of je kat hoort spinnen, komen je gedachten even op de tweede plaats en ontstaat er een gevoel van verstillig, een opening naar je zijn.

ECKHART TOLLE

Luister dus met het oor van de ziel, want dat is de opdracht van het verhalen vertellen.

CLARISSA PINKOLA ESTÉS

Woord vooraf

Ik geloof dat het universum mij op het dieptepunt van mijn lijden een heler in de gedaante van een hond stuurde. Sommige mensen moeten lachen om dat idee, vinden het kinderlijk, vreemd of dwaas. Dat mag. Anderen knikken en weten precies wat ik bedoel.

Ik heb me de afgelopen paar jaar beziggehouden met schrijven over mijn dierbare Bunker. Ik schreef dit boek om wat van zijn wijsheid met je te delen, want die werkte voor mij echt als een medicijn.

Dank dat je je door mij laat meenemen op deze reis. Ik hoop dat je jezelf en je huisdier – of dat nu een hond, een kat of een paard is, het maakt eigenlijk niet uit welk dier – zult herkennen in dit verhaal. Dit is mijn verhaal, maar nu je dit boek hebt opgepakt, durf ik best te gokken dat het ook sterk op het jouwe lijkt.

I

De uitbarsting, New York City

16 april 1996

Het wandelingetje van de metro naar mijn appartement was slechts zes straten, maar ik vroeg mij af of ik het zou halen. Ik concentreerde mij op de grond: de versleten vloer van lijn 4, de trappen vol kauwgom naar 86th Street, de rimpelende zwarte plas op de hoek van Lexington en 85th. Ik woonde nu bijna een jaar in Manhattan, waar ik een week na mijn afstuderen in Ohio naartoe was verhuisd. Ik werkte dat jaar als redactieassistent bij een uitgever in SoHo. Mijn naam verscheen in het dankwoord van twee boeken. Mijn baas noemde mij de beste assistent die hij ooit had gehad. Ik had genoeg geld bij elkaar geschraapt om mijn huur en de rekeningen op tijd te betalen. Ik had lieve vrienden en ouders die mij steunden en wilden dat ik zou slagen in het leven. En ik stond op het punt in te storten. Al een paar straten na het metrostation streken de ellendige gedachten neer: *stap in de baan van de taxi die over Lexington racet. Stap voor de bus die er aankomt.* Dit waren geen stemmen in mijn hoofd; het waren bedrieglijke gedachten, vreselijke gedachten die ik niet in bedwang kon houden.

Als je mij op straat zou passeren, zou je een vermoeide vrouw van in de twintig zien. Je zou waarschijnlijk denken dat ik een kater had en in geen maanden groente had gegeten, waarvan

dat laatste overigens vrijwel klopte. Ik was lang, droeg meestal een wijde blouse op een lange zwarte rok, en mijn afgedragen Doc Martensschoenen met stalen neuzen. Mijn haar, dat ooit lang en blond was en tot halverwege mijn rug viel, was afgeknipt bij mijn oren en zag er in de spiegeling van de etalageruiten vooral grijs uit – het gevolg van een onverstandig tochtje naar de drogist en een flesje haarverf van drie dollar.

Ik sloeg de hoek van 82nd Street om en liep langs de herenhuisen met hun erkers en zware voordeuren, en Public School 290 waar ik geen kinderen zag. Ik ging de trap op naar mijn appartement op de bel etage, maakte twee veiligheidsdeuren open, draaide nog drie sloten om en schuifelde naar binnen, eindelijk alleen. Ik sloot de deur en schoof de grendel erop. Mijn appartement rook naar zure melk en stof. Voor een eerste appartement na de universiteit was dit prima: twee kleine, volgepropte kamers, verbonden door een steile houten trap. Boven was een keukentje tegenover een kale bakstenen muur. Beneden hadden ze net genoeg ruimte uitgespaard voor een badkamertje en een slaapkamer, waar het altijd donker en vochtig was en de ramen zaten er anderhalve meter boven de vloer, zodat je alleen voeten en kuiten voorbij zag komen.

Er stond geen meubilair in de woonkamer, behalve mijn stereo-installatie, die ik al sinds mijn middelbareschooltijd had. Daarnaast lag een omgevallen stapel cd's en cassettebandjes: Van Morrison, Ani DiFranco, Tori Amos, Big Star, Ella Fitzgerald, Metallica. Zij waren mijn metgezellen tijdens mijn somberste momenten, die muziek in mijn oren, want als het stil was hoorde ik alleen maar de gedachten in mijn hoofd. Het waren gedachten die ik niet vreemd vond of betwijfelde, gedachten die zeiden dat ik waardeloos, stom, lelijk en zwak was. Op alle mogelijke manieren gemankeerd. Gemankeerd voor het leven.

Ik wilde water opzetten voor pasta. Ik zette het kookplaatje aan, vulde de pan met water en zette hem op het vuur. Zoiets lijkt een onbeduidende handeling, maar het voelde alsof ik zojuist

een zwerfkei had opgetild. Kleine handelingen waren sinds kort buitengewoon moeilijk. Schoenen aantrekken. Een blouse dichtknopen. 's Ochtends wakker worden. Ik stond met mijn ogen dicht voor het kookplaatje.

Toen ging ik op de vloer zitten, houten lepel in mijn hand. Ik weet niet of ik mij bewust was van wat ik deed. Ik herinner het me, als dat iets betekent. Het water begon te koken. Opspringende waterdruppels dansten en sisten op het plaatje. Ik knipperde met mijn ogen, zette een hand plat op de stoffige houten vloer en gleed neer, zodat ik op de versleten planken van de keukenvloer kwam te liggen. Mijn linkerooglid trilde.

Ik zag mezelf als een robot waarvan de batterijen op zijn, of als een marionet met twee gebroken touwtjes. Ik moest bij de telefoon zien te komen. Ik had hulp nodig. Er was iets grondig mis. Ik besepte vagelijk dat de keukenvloer een rare plek was om in slaap te vallen. Toen zag ik dat er op de deur van de koelkast een oude druppel bruine saus zat, opgedroogd en halverwege gestopt. Ik bestudeerde hem omdat hij daar niet hoorde. Ik hoorde daar niet. Mijn hoofd op mijn arm, een huivering door mijn ruggengraat, en ik was vertrokken.

Alle geluiden werden één gigantische echo: de toeterende auto's op straat, de klapwiekende duiven, de pratende mensen op de stoep, het gezoem van de koelkast. Ik lag er als verlamd bij, dacht *zenuwinzinking, zenuwinzinking*. De woorden weergalmden in mijn hoofd, een droevige mantra, een lied voor bij het touwtjespringen. *Wat stel je je weer aan*, gingen de gedachten verder. *Je hebt helemaal geen zenuwinzinking. Je bent gewoon een loser. Maak jezelf toch van kant. Hang gewoon een touw ergens op, doe het om je nek en spring.*

Voor ik naar New York ging, had ik mijn hele leven in Ohio gewoond en ik was het Midden-Westen met zijn verre einders en donkere, stille nachten zat. Er was iets wat nooit goed voelde. Het grootste deel van mijn middelbareschooltijd dacht ik dat ik op de verkeerde plaats was geboren. Ik keek veel televisie en be-

sloot dat ik een grotestadsmeisje was – geen Ohio-meisje. Het was gewoon een simpele geografische vergissing. Ik kon mijn onbehagen niet afschuiven op mijn gelukkig getrouwde ouders. Mijn broer en ik maakten ruzie, en hevig ook, maar dat was normaal, dacht ik. Er waren een zenuwinzinking en een paar jaar therapie voor nodig om in te zien dat dat niet zo was.

Mijn stadse leven ondervond zijn eerste hobbel toen een kennis mij vertelde dat mijn vriendje Will, die ik al sinds mijn zestiende had, met andere meisjes sliep toen ik nog studeerde in Ohio. De afspraak was dat hij op mij zou wachten in New York, waar we aan ons leven samen zouden beginnen. Ik sprak hem erop aan; we hadden wekenlang ruzie en gingen toen uit elkaar. Hij zat in een bandje, zei dat hij zich op zijn muziek moest concentreren. Ik wist dat het een cliché was, maar ik leed hevig onder de teloorgang van onze liefde. Will was mijn veilige haven en nu was hij weg. Ik was een vrouw die zich alleen maar goed kon voelen als er een man was die van haar hield, en het moest deze man zijn. Will. Niemand anders. Andere mannen boezemden mij angst in. Ik liep alleen rond door de stad met het gevoel alsof er nergens meer een wijkplaats voor mij was. En toen, na weken stilte, belde Will mij opeens om drie uur 's nachts op met de vraag of hij langs kon komen om te praten. Ik zei altijd ja en ik belandde altijd weer met hem in bed; het verlangen naar hem was zo sterk dat ik mijn huid ervan voelde trekken. Toen onze relatie verzuurde, emotioneel onveilig werd, implodeerde ik bijna.

De schok van de grotestadscultuur en deze moeizame breuk maakten duidelijk dat er iets anders grondig mis was met mij. Het kwam niet alleen doordat ik jong, onzeker, naïef en diepongelukkig was. Het kwam niet alleen doordat mijn vriendje andere vrouwen en zijn band leuker vond dan mij. Er brandde iets duisters en onwrikbaars in mijn geest.

Mijn kamergenote, Leah, had een paar weken voor de dag waarop dit verhaal begint Manhattan verlaten en ik wist destijds zeker dat haar snelle vertrek mijn schuld was. We hadden

elkaar op school leren kennen en waren samen op kamers gegaan in New York – niet omdat we zulke dikke vriendinnen waren, maar omdat het zo uitkwam. Zij was elegant, mooi, klein en blond en had grote, diepblauwe ogen. Ze had ook een vriend, die een jaar eerder was afgestudeerd en in de stad woonde. Na een paar maanden in Manhattan gingen ook zij uit elkaar, maar ze leek er niet mee te zitten. Ze ging gewoon door met haar leven, alsof hun breuk erg voor hém was. Toen Will en ik uit elkaar gingen, viel ik ten prooi aan liefdesverdriet. Zijn leven, wat hij deed, met wie hij was, werd een obsessie voor me, waardoor ik verstrooid en inconsequent werd, vreselijke eigenschappen voor een vriendin.

Ik werd verblind wakker, zag niets dan een saai grijs. Ik hield mijn handen voor mijn gezicht om te controleren of ik echt niets meer zag. Ik ontwaarde met moeite mijn vingers in de dichte mist. Ik hoestte hard. Mijn longen leken gevuld met hete watten. Er was een onaangename geur, als van gloeiende kooltjes. Ik zwaaide met mijn arm en mijn knokkels sloegen tegen de koelkast. Daar was de druppel die er niet hoorde.

Ik bespeurde rook. Ik sleepte me van de koelkast naar het kookplaatje, met piepende adem. Had mijn appartement een werkende rookmelder gehad, dan zou die nu gillen. Ik zette het plaatje uit en luisterde naar het kraken van de pan voor ik ging liggen en terugviel in het duister.

Toen ik wakker werd, scheen de zon. Auto's toeterden. Och-tend.

Thuis. Ik moet naar huis bellen.

Ik merkte door de rokerige mist heen dat ik lag te snikken. Ik had de hele nacht op de keukenvloer gelegen. Ik hoestte en piepte. Mijn kiezen waren opeengeklemd. Het verdriet besprong me met zo veel kracht dat ik dacht dat het me zou vernevelen, dat ik in miljoenen minuscule moleculen uiteen zou barsten. Het vreselijke, eenzame, onbeschrijflijke gevoel dat zo lang vlak onder mijn huid had liggen sluimeren, had nu eindelijk bezit van mij

genomen. Terwijl ik huilde, kwamen de gedachten: *Wat ben je toch stom. Sta op en ga naar je werk, zoals elk normaal mens. Of dacht je dat jij zo bijzonder was dat je de hele dag op de vloer kunt liggen?*

Ik werd weer wakker, herinnerde mij niet dat ik in slaap was gevallen. Ik kroop over de vloer, elleboog voor elleboog, stopte om te huilen en te hoesten en dommelde toen weer weg. De slaap was zo genadig. Ik was zo moe.

Halverwege de ochtend, toen de rook bijna was weggetrokken, bereikte ik de telefoon. Ik sliep met de hoorn tegen mijn borst gevlijd en schrok wakker toen die schrapend van het station gleed. Ik drukte op de knop, hoorde een kiestoon en belde mijn moeder op haar werk. Ze gaf les op een middelbare school. Ik belde haar daar zelden, maar liet nu een boodschap achter bij de secretaresse. 'Zeg haar alstublieft dat het haar dochter is, en dat het een noodgeval is.'

Ik schrok wakker toen de telefoon ging.

'Mam?' zei ik, mijn stem schor door de rook.

'Julie? Wat is er?' vroeg ze. Ze wachtte. 'Julie?' zei ze weer, nu al bijna in paniek. Haar stem was als een balsem. Er was iemand die van me hield. Er was godzijdank iemand die van me hield.

'Er is iets gebeurd,' zei ik. Er ontsnapte mij een luide snik. 'Ik denk dat ik een inzinking heb gehad, of zoiets.' Ik lag in een bijna leeg appartement met verward haar en holle ogen en slappe benen die niet wilden staan. Ik voelde druk op mijn borst. Ik wilde een einde aan mijn leven maken.

'Ik kom je halen,' zei ze. 'Ik stap in de auto. Ik ben er over negen uur. Je komt thuis.' Ik liet de telefoon los en hij viel op de vloer.

'Dank je, mama,' fluisterde ik en gleed ik weer in een diepe slaap.

Mijn moeder heeft me later verteld dat ze meteen naar het kantoor van haar schoolhoofd liep en zei: 'Ik moet weg. Het is een noodgeval in het gezin.' Ze racete naar huis, pakte een tas in en begon aan de negen uur durende rit van Columbus, Ohio, naar Manhattan. De zorgen hielden haar tot ongeveer halver-

wege Pennsylvania wakker. Toen ze bijna achter het stuur in slaap viel, ging ze van de snelweg af en nam een motel, sliep in haar kleren en belde mij om zeven uur 's ochtends op om te zeggen dat ze voor de middag bij mijn appartement zou zijn. 'Je komt thuis,' zei ze weer. Ik was niet van plan tegen te sputteren.

Ik was tweeëntwintig, een jaar afgestudeerd, veelbelovend maar niet in staat te functioneren. Ik heb sindsdien geleerd dat je dat gevoel depressie noemt, maar toen had ik er geen naam voor. Het was een aanwezigheid, een schaduw, en die had bezit van mij genomen. Hij hurkte op mijn borst en zei dat ik iedereen een plezier kon doen door op te rotten.

Als we mogen afgaan op het archief en de oude uitgaven van de American Kennel Club (AKC) is de lentedag waarop ik toegaf aan het verdriet dezelfde als die waarop Bunker Hill het levenslicht zag. Hij was een heel kleine goldenretrieverpup, geboren op een kleine familieboerderij in hartje Ohio. Hij kwam uit een nest van zeven, was niet de grootste en ook niet het onderkruipertje. Hij kwam ter wereld in een waskamer, op oude handdoeken die naar wasmiddel en natte hond roken. Er was een vrouw aanwezig, maar hij kon haar niet horen of zien, alleen haar huid ruiken. Bunker was bij zijn geboorte hulpeloos en vrijwel slap, tot zijn moeder – groot, rossig, teder en plichtsgetrouw – hem schoonlikte en hij zijn eerste ademteug nam. Hij was gezond mannetje nummer twee, een harig en behoeftig klompje verlangen. Hij was doof en blind en tandeloos, niet in staat zijn eigen lichaamstemperatuur op peil te houden, zelfs niet om zich zonder stimulering door zijn moeder te ontlasten. Hij was niet veel meer dan een wriemelend wormpje van een pup, gesloten oogjes, de oortjes nog niet gegroeid. Hij zocht voortdurend naar zijn moeder, naar haar voeding, haar aanraking, haar warmte en haar zorg.

Net zoals ik.

Ik ben bijzonder, Ohio

Herfst 1982

Ik heb nog steeds een dagboek dat ik van mijn ouders voor mijn negende verjaardag kreeg. Het was een van de eerste dingen waarin ik naar berichten over mijn kindertijd zocht nadat ik in New York ineens was gezakt op de vloer. Het dagboek heette *Ik ben bijzonder: een boek over mijzelf van top tot teen*. Op de felgele kaft stond een glimlachend uniseks kind met een penseel in de hand. Nadat de laatste gast van mijn partijtje was vertrokken, rende ik naar mijn slaapkamer en begon ik mijn invul-autobiografie te schrijven. Ik nestelde mij op mijn bed en schreef dat mijn haar de kleur van *stro* had en dat mijn ogen op *brownies* leken. Ik zei dat mijn lievelingskleur *groen* was. Mijn favoriete tv-programma's waren *Fame* en *De smurfen* en mijn favoriete boeken waren *Charlotte's web* en *De wind in de wilgen*. Ik schreef dat ik op regenachtige dagen graag *schreef en sliep*.

Op de bladzijden over gevoelens stond 'Ik heb allerlei gevoelens...' Ik vulde de stippellijntjes in.

Ik voel me heel blij als *mijn vader blij is*.

Ik voel me heel verdrietig als *ik alleen ben*.

Ik voel me boos als *mijn broertje mij pest*.

En ik voel me gekwetst als *mijn broertje mij pijn doet*.

Ik tekende een fronsend gezichtje waarin uit elk blauw ge-