

Michelle Obama

# Het licht in ons

Hoe we onzekere tijden overwinnen

Vertaald uit het Engels door  
Jan van den Berg en Piet Dal



HOLLANDS DIEP  
AMSTERDAM

2022

Deze uitgave kwam tot stand door bemiddeling van Sebes & Bisseling Literary Agency te Amsterdam.

Oorspronkelijke titel: *The Light We Carry. Overcoming in Uncertain Times*

Oorspronkelijk uitgegeven door: Crown Publishing Group, 2022

© Michelle Obama, 2022

© Vertaling uit het Engels: Jan van den Berg en Piet Dal, 2022

© Nederlandse uitgave: Hollands Diep, Amsterdam 2022

© Omslagfoto: Miller Mobley

Omslagontwerp: Christopher Brand

Omslagontwerp Nederlandse uitgave: Margo Togni

Typografie: Crius Group, Hulshout

ISBN 978 90 488 6725 7

ISBN 978 90 488 6726 4 (e-book)

NUR 320

[www.hollandsdiep.nl](http://www.hollandsdiep.nl)

[www.overamstel.com](http://www.overamstel.com)

**OVERAMSTEL**

uitgevers

Hollands Diep is een imprint van Overamstel Uitgevers bv

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



*Voor allen die hun licht gebruiken om ervoor  
te zorgen dat anderen zich gezien voelen*

Dit boek draag ik op aan mijn vader en moeder,  
Marian en Fraser, die mij de waarden bijbrachten die  
ik lang heb gebruikt om de wereld tegemoet te treden.  
Hun gezonde verstand en wijsheid maakten ons huis tot  
een plaats waar ik me gezien en gehoord voelde, waar  
ik kon oefenen met mijn eigen beslissingen nemen,  
waar ik de persoon kon worden die ik wilde zijn. Ze  
waren er altijd voor mij en hun onvoorwaardelijke liefde  
leerde me al heel jong dat ik een stem heb. Ik ben hun  
heel dankbaar dat ze mijn licht hebben ontstoken.



Als iemand in jouw stamboom een lastpost was,  
Honderd anderen waren dat niet:

De slechteriken winnen niet – niet voorgoed,  
Ongeacht hoeveel lawaai ze maken

We zouden hier gewoon niet zijn  
Als dat waar was.

Jij hoort in wezen bij de goeden.  
Met deze kennis ben je nooit alleen.

Jij bent het belangrijke nieuws van de eeuw.  
Jij bent de goede die een stap naar voren zette

In weerwil van alles, ook al was heel veel dagen  
Het gevoel anders.

Alberto Ríos, uit 'A House Called Tomorrow'<sup>1</sup>



# Inhoud

Inleiding	11
<b>DEEL I</b>	29
1 De macht van het kleine	31
2 Angst ontrafelen	57
3 Vriendelijk beginnen	83
4 Word ik gezien?	93
<b>DEEL II</b>	121
5 Mijn keukentafel	123
6 De goede partner	153
7 Maak kennis met mijn moeder	187
<b>DEEL III</b>	213
8 Wij samen	215
9 Het harnas dat we dragen	241
10 Erboven uitstijgen	263
Dankbetuiging	291
Noten	295
Fotoverantwoording	301



Hier helpt mijn vader me om af te koelen tijdens  
een hete zomer in de South Side.



## Inleiding

**I**K WAS NOG jong – misschien een jaar of vier, vijf – toen mijn vader bij het lopen een stok ging gebruiken om niet te vallen. Wanneer die stok in ons huis in de South Side van Chicago verscheen, weet ik niet meer precies, maar ineens was hij er, dun en stevig en gemaakt van glad donker hout. De stok was een eerste concessie aan multiple sclerosis, de ziekte waardoor mijn vader erg met zijn linkerbeen trok. Langzaam en ongemerkt en waarschijnlijk lang voordat hij de diagnose kreeg, was ms al bezig om zijn lichaam te slopen. De ziekte brak zijn centrale zenuwstelsel af en verzwakte zijn benen, terwijl hij zijn dagelijks werk verrichtte in de waterzuiveringsinstallatie van de stad. Tegelijk hield hij samen met mijn moeder een gezin draaiende en probeerde hij zijn kinderen een goede opvoeding te geven.

De stok hielp mijn vader om de trappen naar ons appartement op te lopen of zich over straat te bewegen. 's Avonds zette hij hem tegen de armleuning van zijn gemakkelijke stoel en leek hem te vergeten als hij naar sport op de tv keek, naar jazz op de stereo-installatie luisterde of mij op zijn schoot trok om te vragen hoe het op school was geweest. Ik was gefascineerd door het gebogen handvat van de stok, de zwarte rubberen dop aan de onderkant en de holle tik waarmee hij de grond raakte. Soms probeerde ik hem op de manier van mijn vader te gebruiken en hobbelde dan door de woonkamer in de hoop te voelen hoe het was om net als hij te lopen. Maar ik was te klein en de stok te lang, dus in plaats daarvan liet ik hem als een rekwisiet deel uitmaken van mijn fantasespelletjes.

In ons gezin stond die stok nergens symbool voor. Het was ge-

woon een hulpmiddel, zoals de spatel van mijn moeder keukengerei was en de hamer van mijn grootvader steeds werd gebruikt als hij een kapotte plank of een gordijnroede kwam maken. Het was een nuttig gebruiksvoorwerp, iets om op te steunen als dat nodig was.

Eigenlijk wilden we niet zien dat de toestand van mijn vader geleidelijk verergerde, dat zijn lichaam hem ongemerkt in de steek liet. Mijn vader wist dat. Mijn moeder wist dat. Mijn oudere broer Craig en ik waren toen nog jong, maar kinderen zijn niet dom, dus ook al deed onze vader nog tikkertje met ons in de achtertuin en woonde hij onze pianoconcerten en sportwedstrijden bij, wij wisten het ook. Wij begonnen te beseffen dat papa's ziekte ons gezin kwetsbaarder maakte. In geval van nood zou het voor hem moeilijker zijn om in actie te komen en ons bij brand of bij een inbraak te redden. We leerden dat we het leven niet in eigen hand hadden.

Af en toe liet de stok onze vader in de steek. Dan beoordeelde hij een stap verkeerd of bleef zijn voet achter een bult in het vloerkleed haken, en dan struikelde hij plotseling en viel. En in dat ene bevroren moment, als zijn lichaam door de lucht zweefde, zagen wij alles wat we niet hoopten te zien: zijn kwetsbaarheid, onze hulpeloosheid, de onzekerheid en de moeilijke tijden die voor ons lagen.

Het geluid van een volwassen man die de vloer raakt, is als een donderklap. Het is iets wat je nooit meer vergeet. Het liet ons kleine appartement schudden als bij een aardbeving en we kwamen allemaal aanrennen om hem te helpen.

'Fraser, wees voorzichtig,' zei mijn moeder dan, alsof haar woorden het gebeurde terug konden draaien. Craig en ik hielpen onze vader met onze jonge lijven weer op de been en paktten haastig zijn stok en bril op, waar die ook naartoe waren gevlogen. Het was alsof onze snelheid om hem overeind te helpen het beeld van zijn val zou kunnen uitwissen, alsof een van ons daar iets aan kon veranderen. Deze gevoelens maakten me ongerust en bang, want ik besepte wat we gingen verliezen en hoe gemakkelijk dat kon gaan.

Meestal lachte mijn vader het gebeuren weg en bagatelliseerde

hij de val om aan te geven dat lachen of een grap maken goed was. Er leek een onuitgesproken overeenkomst tussen ons te bestaan: we moesten deze ogenblikken vergeten. In ons huis was lachen ook een veelgebruikt hulpmiddel.

Nu ik volwassen ben, weet ik dat multiple sclerose een ziekte is waarmee miljoenen mensen over de hele wereld te maken hebben. MS tast het immuunsysteem op een dusdanige wijze aan dat de aanval van binnenuit komt, dat een vriend voor een vijand wordt aangezien, en het eigen lijf voor dat van een ander. Het verstoort het centrale zenuwstelsel, haalt de beschermende omhulling van zenuwvezels, de zogeheten axonen, weg waardoor hun tere draden bloot komen te liggen.

Als mijn vader pijn had door de MS, dan praatte hij daar niet over. Als de ongemakken van zijn kwaal hem neerslachtig maakten, dan liet hij dat zelden blijken. Ik weet niet of hij ooit viel als wij er niet bij waren, maar redelijkerwijs gesproken moest dat bij het waterzuiveringsbedrijf of als hij bij de kapper in of uit liep af en toe zijn gebeurd. Toch gingen er jaren voorbij. Mijn vader ging naar het werk, kwam thuis en bleef glimlachen. Misschien was dit een vorm van ontkenning. Misschien was dit gewoon de leefregel die hij verkoos. *Je valt, je staat op en je gaat door.*

Ik besef nu dat de lichamelijke beperking van mijn vader me al jong een belangrijke les leerde, namelijk hoe het voelt om anders te zijn, om in deze wereld te leven, terwijl je wordt beperkt door iets waarop je niet veel invloed hebt. Zelfs als we er niet mee bezig waren, was dat anders-zijn er toch altijd. Ons gezin leefde daarmee. Wij maakten ons zorgen over dingen waarover andere gezinnen zich geen zorgen leken te maken. Wij waren oplettend op een manier waaraan anderen geen behoefte hadden. Gingen we uit, dan telden we in gedachten de obstakels, berekenden we de energie die het mijn vader zou kosten om een parkeerplaats over te steken of zijn weg te zoeken over de tribune bij Craigs basketbalwedstrijden. Afstand en hoogte werden door ons anders gemeten. We bekeken

trappen, gladde trottoirs en hoge stoepranden op een afwijkende manier. We beoordeelden parken en musea op het aantal bankjes dat ze hadden, plaatsen waar een vermoeid lichaam uit kon rusten. Overal waar we naartoe gingen, wogen we de gevaren af en zochten we naar kleine steunpunten voor mijn vader. We telden elke stap.

En wanneer het ene hulpmiddel voor hem niet meer werkte, omdat het nut ervan werd overtroffen door zijn ingrijpende ziekte, gingen we op zoek naar een ander. De stok maakte plaats voor een paar krukken, de krukken werden uiteindelijk vervangen door een scootmobiel en een speciaal uitgeruste bestelauto vol hendels en hydraulische apparaten als compensatie voor wat zijn lichaam niet meer kon.

Vond mijn vader die dingen fijn of dacht hij dat ze al zijn problemen oplosten? Absoluut niet. Maar had hij ze nodig? Absoluut wel. Daar zijn apparaten voor. Ze helpen ons rechtop en in balans te blijven, waardoor we beter om kunnen gaan met onzekerheden. Ze helpen ons te leren omgaan met veranderlijkheid en door te zetten als we het gevoel hebben dat we het leven niet in de hand hebben. En ze helpen ons om door te gaan, ook al vinden we het lastig en ook al leven we met blootliggende zenuwuiteinden.

Ik heb veel over deze dingen nagedacht: over wat we aankunnen, wat ons overeind houdt als we ons onzeker voelen, hoe we onze hulpmiddelen kunnen ontdekken en benutten, en dan vooral in tijden van chaos. En ik heb ook overdacht wat het betekent om anders te zijn. En daarbij heeft het me getroffen dat veel mensen worstelen met het gevoel anders te zijn. Onze beleving van anders-zijn blijft een centrale plaats innemen in onze gesprekken over de wereld waarin we willen leven, over wie we vertrouwen, wie we meenemen en wie we achterlaten.

Dit zijn natuurlijk ingewikkelde vragen met ingewikkelde antwoorden. En 'anders zijn' kan op veel manieren worden omschreven. Maar ten behoeve van degenen die het gevoel kennen, mag gezegd worden dat het beslist niet gemakkelijk is om je weg te