

*met z'n allen last van
het Grotsyndroom
zullen we dat laten gebeuren?*

Natuurlijk ben ik blij en vooral opgelucht dat de deur naar meer vrijheid eindelijk open gaat. Maar tegelijk heb ik een vreemd gevoel. Gaat het mij wel lukken, die terugkeer naar het oude normaal? Gedurende de vijftien maanden van gedwongen afzondering kweekte ik nieuwe gewoonten aan. Niemand



binnenlaten en nergens binnegaan, geen handen geven, niet knuffelen, geen gezellige familiefeestjes, geen verjaardagen vieren; met kinderen en kleinkinderen moeten afspreken wie wanneer efkes een terrasbezoekje kan brengen, want wij zijn te talrijk voor een bubbel. Contacten konden nog wel, maar enkel online, via koele systemen en apparaten. Gezellig is anders.

Maar nu merk ik bij mezelf – ik durf het haast niet te zeggen – een aarzeling voor die terugkeer naar het gewone. “Da’s toch niet normaal”, zeg ik tegen mezelf. “Wees eens gewoon content zeg”.

Maar zie, het is wel normaal. Ik heb het opgezocht. Onderzoekers hebben dit fenomeen zelfs een naam gegeven: het is het ‘grotsyndroom’. Deze term wordt gebruikt om aan te geven dat sommige mensen het moeilijk zullen hebben om na de pandemie hun gewone leven weer op te pakken en weer ‘normaal’ te gaan doen. Het zou te maken hebben met gewoonte; een mens past zich aan hé, ook al is de situatie niet vrij gekozen. En ook met angst, om toch nog ziek te worden door iemand die een rare variant meebrengt van een exotische reis. Het beeld van de grot is goed gekozen, vind ik, het is beter dan ‘kot’. We zitten er nu al meer dan een jaar in. Lekker veilig, beschermd tegen die gevaarlijke buitenwereld waar om elke hoek, in elke supermarkt, het onzichtbare coronavirus dreigt. Dan zeg je al gauw: “Ik kom er nog niet uit, laat mij maar in mijn grot, het is hier nog zo slecht niet”.

Op dit grotsyndroom staat geen leeftijd. Jong of oud, iedereen kan er last van hebben. Ouderen moeten hun oude gewoontes terug aanleren, jongeren hebben veel in te halen. Zelfs de Russische president Poetin blijkt aan dit grotsyndroom te lijden. Zelfs al heeft hij onlangs twee dosissen van het spoetnik vaccin gekregen, hij blijft liever binnen. En hij blijft eisen dat ieder die hem wil zien, eerst twee weken in quarantaine moet. Die achterdochtige Russen toch.



Ik ben, Poetin buiten beschouwing gelaten, zeker niet de enige die last heeft van het grotsyndroom. Laten we mekaar dus maar helpen om eruit te geraken. Want ook al heb je het naar je zin in je grot, erin blijven is geen optie. Je móét eruit. Want je kunt niet zonder de anderen. Een mens is een sociaal wezen. Alleen in je grot versteen je.

Laten we mekaar helpen om stapje voor stapje uit onze grot te komen. Tot alle grotten leeg zijn!

Rachel