



Groeipijn.

Karen Vuijsters

2017

Amsterdam

Eerste druk januari 2017

Illustratie kaft door Gerrit P.

© 2017 Karen Vuijsters

'Je schrijft altijd in de hoop Aristoteles te worden'

Umberto Eco

Proloog

Een vriend vertelde mij eens
dat alle verandering vijf jaar duurt.

Een andere vertelde mij
dat we opgroeien met de gedachte, dat
alles *groeit* en *beter* wordt naarmate de leef-tijd rijpt.

Aan U presenteer ik bij dezen een stuk
van mijn veranderlijke vijf jaar
waarbij het gestaag beter ging.

Een lange tijd
waren mijn dagen gevuld
met donkere geestespijn.
Onoverkomelijk als men wilt groeien, schijnt.

Hier op papier
mijn stukje *groeipijn* verpakt in
gedichten en zinnen.

Mijmeringen weldra.

Van mezelf leren houden is het
aller moeilijkste
wat ik ooit zal moeten-leren-doen

Ternauwernood

Dat ik dit leven niet verdien
als, wanneer
ik er niets goeds mee doe.

De dood daarmee
continu, altijd
drukkend op de schouders.

Eenmaal op jezelf afgeroepen
een graag geziene gast.

Uiteraard, uiterst
dodelijk in haar soort.

Pageturner

Waar hij het boek sloot,
begon ik met lezen.

Vernietigend

Dat je niet mag zijn
wie je bent,
van jezelf.
Wie dat dan ook moge zijn.

'Ha, nu willen ze wel wat van me'.
Oh, je was een dag-droom.

Sinds dag en dauw, gewend
iemand anders te zijn, en
voor de eeuwigheid mezelf te verachten.

De kracht die ik de ander
laat hebben op mijn gemoed, is
vernietigend.

Miscommunicatie

Ze zei dat ze het snapte,
maar ik denk niet dat ze het begreep.

Twijfel

Dat we het niet wisten.

Allang niet meer,

nooit weer.

Twijfel alom.

Maar niet de gelovigen onder ons;

zij wisten het allang.

Lampje uit/Hoofdje aan

Ik kan de slaap niet vatten
omdat ik het eigenlijk, niet zo goed
kan bevatten.

Links, rechts.

Over & weer.

Sex in the Rupsje Nooitgenoeg

And I couldn't help but wonder
'waarom is het nooit goed genoeg?'

Omdat wij het, iets
pas de moeite vinden wanneer
het, iets oplevert.

In 2014

In 2014 vond ik mijn interesse in wielrennen, kleuren, Tumblr en niet te vergeten, Toon Hermans. Ook vond ik de liefde en verloor haar.

Ik vocht voor eigenwaarde en zelfliefde en vond-vind, het de moeilijkste strijd ooit.

Paniek aanvallen, angstzweet en hyperventilatie waren er ook bij. Lachen, vrijen, dansen, praten en voelen trouwens ook.

Het was moeilijk niet bezig te zijn met de dag van gisteren of morgen. Moeilijker was het stilstaan en oké zijn met vandaag.

Ik leerde voor mezelf opkomen, voor eigen daden en woorden in te staan. Nog vaak huilde ik als een klein kind en schreeuwde uit dat ik het niet meer wist. Niet meer wilde.

Ik gaf les. Was werkloos en vocht met instanties zoals het UWV en de Bijstandspost.

Ik schreef me in als ZZP'er en schreef me weer uit.

Ik woonde in Amsterdam, Den Haag en Schoonhoven, en ben momenteel in afwachting van een huisje in Haarlem.

Eenzaamheid was één van mijn veel gedragen mantels. Somberheid en Angst ook. Af en toe droeg ik Hoop en Relativering, maar Wanhoop stond me - volgens hem - erg goed.

Van de 365 dagen was ik er minimaal 150 dagen helemaal alleen. Dikke vette *solitude*. Wat lijkt het weinig, 365, voor al die gebeurtenissen.

Geen vakantie of 'n vaste baan. Wel werkloosheid, drie bijbaantjes en weekendjes weg.

Oxazepam, Bach-Remedies en corrigerende onderbroeken om de boel stevig bij elkaar te houden.

Niet weten wat je wilt en weten wat je wilt.

En het daarna niet meer willen.

Vriend weg. Oude vriendschappen terug.

Niet om hulp durven vragen en het meteen krijgen als je het vraagt.

Ontdekt dat ik niet zo dankbaar was en nu dankbaar voor dat besef.

Nog steeds niet zo goed weten waar de plotselinge paniek en stress ineens vandaan komen.

In ieder geval niet meer zo bezeten door een queeste naar de oorzaak van mijn gemoed en levensloop: ik weet het niet en een heel groot verschil zal het ook niet maken.

Het enige wat ik wel weet is dat opstaan om te stressen, piekeren en lijstjes maken, geen goede reden is om te ontwaken. Ook weet ik dat ik niet meer zo angstig leven wil. Want je hebt maar heel even.

Voor volgend jaar wil ik niet veel, maar wel zou ik weer normaal willen ademen. Als dat al een kwestie is van normaal of gek.

Het is wat het is en het doet wat het doet. Waarom doet er niet zoveel toe. 'Daarom', als je echt een antwoord wilt. Een ander, als je echt ongelukkig wilt worden.

Dorpsgek

Ik ben bang, te worden.

Zoals die vrouw.

Altijd, alleen

in zichzelf pratend.

Mensen die over haar praten, als

ze wegdraait: 'da's die aparte'.

Dat dan weer wel.

Licht van mijn leven

De eindigheid,
wat een enigheid.

Het aankomend gemis.
Daarom, een doorgeslagen
'alles eruit halen wat er in zit'.

Ik ben zo bang voor de dag
dat *ik* letterlijk,
dat *er* letterlijk,
geen licht meer is.
Zie.

Dirigent

Dit is het, nu
is het.

Dit is geen generale, dit
is de opvoering.

Het publiek wacht om te klappen.

Zelf ben je vergeten, of blind
voor het stuk, welk stuk,
je speelt.

Karen, dirigent, is
dit het begin, einde of midden?

Af

Als ik goed ben, af ben
mag ik sterven.

Daardoor levend noch dood.

In het vagevuur van de ambitie.
Door je kwellende perfectionisme, gevangen.

New Balance

Nieuwe balans staat er op mijn schoenen.

Daar vertrouwen we dan maar op.

Grappig

Best wel grappig:

al die mensen met hun wensen.

Olympisch Goud gedachten-turnen

Denken gebeurt nog steeds. Veel.

Ik maak me er zorgen om. Minder.

Van-alles bedenken doe ik toch wel.

Serius nemen, het is verstandiger dat niet te doen.

Je zou de ene seconde op je hoofd staan
en de andere liggend in een spagaat.

Je bent wel dik maar niet gezellig

En nog steeds, wanneer
ik een friet oorlog bestel, ben ik bang
dat mijn medesnackbargenoten roepen:
'zou je dat nou wel doen?'

En als ik, vervolgens
besluit hard te lopen, ben ik bang
dat de mensen van-op de straat roepen:
'goed bezig dikke!'

Verlegen

Ik die geen houding weet,
te geven.

Daarmee, daardoor
zo verdomde naakt.

Dan worden afgewezen, is bloedje raak.
Zoals de kleur van de roos waar je inschoot.

Mijn gebroken hart.

Verborgen schat

Dat hele op zoek
naar mezelf
hield maar één ding in:

niet meer willen
streven naar een betere versie.

Ja, uiteindelijk
was het heel simpel:

ik ging zoeken
omdat ik niet tevreden was
met wat ik vond.

FW

Zo aan het ontbijt keek hij op
naar mij en zei: 'jij zit nog in de fase
dat aan alles een eind komt.'

Weet ik veel

Wisten wij veel
dat ik buiten de bomen zou horen
gevoelig voor al dat beweegt.
Dat ik obsessief
met iets aan de haal ga, daarmee
mijn negatief zelfbeeld vergrotend.

Wisten wij veel
dat ik dat allemaal zo goed door zou hebben.
Leuk is anders maar bewust is de eerste en noodzakelijke stap
in *een* goede richting.

Wisten wij veel
dat ik me zoveel zorgen maak, om
mijn moeder.
Haar de allerliefste vind, en
toch niet wil worden
zoals zij.

Wisten wij veel
dat ik na al die tijd, nog steeds
zulke heftige dromen heb over van-alles en iedereen.
Wakker zou worden met een letterlijke pijn, aan
mijn hart, alsof ze stukken wegscheuren.

Wisten wij veel
dat ik het gevoel herleefde, hoe het voelt
als mensen je, continu
niet geloven, continu
voor het blok zetten, continu
buiten sluiten en continu je acties verkeerd begrijpen.
Ja.

Wisten wij veel
dat ik niet zozeer weg wilde, van
het leven, maar van *mijn* leven.

Althans van mijn hoofd
en haar gedachtepatronen.

Ja, zelfacceptatie.

Misschien vind ik mijn-zijn
straks net zoals in de winkels:

‘Mevrouw, was u op zoek naar iets specifieks?’

‘Nee, ik vond het er gewoon leuk uitzien.’

Weten wij veel.

Superioriteit

Het is natuurlijk ook grappig.

Ineens word je geboren.

Even later blijk je dingen te kunnen verstaan,
begrijpen en zelfs uit te spreken.

Je hebt het niet per se zelf gekozen of zo gewild.
Maar eenmaal hier zullen we er het beste van maken.

Met elkaar overweg kunnen,
dingen moeten, willen.
Het is allemaal wat.

En dan weer even later
denk je dat je de wereld verbeteren kan.

Of blijk je ineens diegene te zijn die een land regeert.
Een typisch gevalletje 'hoe dan?'

Ik vind het vreselijk, lastig
en mooi, tegelijk.

Maar toch, eenmaal geboren
wat maakt daarna, dat
de een denkt dat ie beter is, dan
de ander?

D.

Hoe je het wendt, of
ook weer keert:
in jouw grotten keer op keer.

Tot ik zei:
'ja maar naar dit Niemandsland nooit meer'.

Ademruimte

Het is een verademing, om
te merken dat het resultaat
steeds minder aandacht krijgt, en
het proces des te meer.

Het is een verademing, ook
om te merken dat de zinnen
steeds minder met 'ik',
beginnen.

Het is heerlijk.

Eerlijk.

Nieuwsgierig aagje

Soms weet ik van gekte niet
wat ik wel, of
juist niet moet doen.

Mijn gedachten zijn als de patronen
op mijn yoga mat:
ik weet dat ze er alle 100.000 zijn.

Maar de onrust van-bij die hoeveelheid
dwingt mij te focussen, op
slechts een paar.

Toch ontbreekt zij, want
mijn verlangen gaat uit, naar
die andere 99.998
Hoe zij zich met, of
van de rest verhouden.

+/-

Soms snap ik niet, hoe
tegenpolen werken.

Een collectieve aandacht voor spiritualiteit en gezonde voeding.
De huidige samenleving werkt al een tijdje niet meer, voor
de steeds slimmer maar ook gevoelig wordende mens.

En hoewel we ons, dus
zo af en toe vergrijpen, aan
een mindfulness hier of, daar
blijven we toch vooraan, volop
in de ratrace.

Ik vraag mij dan af:
wie of wat ontploft eerder - mens, systeem of aarde?

Tinder

Bloeddruk van heb-ik-jou-daar.

Lijk uit mijn vel te knappen.

Ik kan dit toch helemaal niet aan, deze druk.

Ik ga er heus scheel van kijken.

Niet aan mij besteed dat hele daten.

Laat staan blind.

Zo iemand kan alleen maar tegenvallen

want ik zat al in mijn luchtkasteel.

Torenhoog, schatje, torenhoog.

Verveeld

Je bent als
een middelmatig boek.

Ik vind zin noch kracht
je uit te lezen.

Burn-out

De fabriek is wegens
omstandigheden, gesloten.

Gebleken is dat bij inspanning
de productie, stagneert.

Daarom wordt er nu, en
hier en daar, genoten.

Zodat even later
de zaak weer, floreert.

Hoelang-nog



Depressie

Communiceren met de medemens
gaat steeds moeilijker.

Zij begrijpen mij niet
en ik durf me niet uit te leggen.

Ik snap niet waarom we de dingen
doen die we doen.

Opstaan. Werken. Eten. Dingen. Slapen.

En dan weer, nog een keer.
Keer op keer.

Ik sluit me af.
Voel me met weinig(en) nog verbonden.

Ik durf niet te zijn wie ik ben,
bang dat ze moe van me worden.

Ik snap de verwarde mens.
Ik snap zij die naar seks, drugs of alcohol grijpen.

Eenmaal de façade doorzien,
is het leven bijna onleefbaar.

Doe's normaal

Continue blijven schipperen, tussen
het enthousiasme wat je voelt bij
het winnen van de loterij, en
de angst die je ervaart bij de visualisatie
jezelf op te hangen aan de verhuishaak.

Hyperventilatie, en de gekke manier van ademhalen.
Ze zijn nog niet weg.
Dat duurt nog wel even.

Grenzen aangeven, zo aan mezelf
tussen de herfstbladeren.
De keuze ligt in mijn handen.

Of misschien is het niet zo drastisch.
Wordt het leven hoe dan ook geleefd.

Bewegingsvrijheid

Hoe simpeler
het leven is, hoe makkelijker
ik mij bewegen kan.

Vooruitgang

Van 'het spijt me' naar 'dank je'.

Twee totaal verschillende zinnen, die ik
het afgelopen jaar op twee totaal verschillende momenten, naar
mezelf uitsprak.

De enige deler was ik,
in beide gevallen op de grond,
net enkele tranen verder.

Een jaar geleden zei ik plotseling:
'Het spijt me. Het spijt me dat ik zo van je walg,
dat ik je lijf te koop heb gegoooid, en je keer op keer afkraak'.

En afgelopen zondag zei ik geheel onverwacht:
'Dank je. Dank je dat je jij bent. En alles wat je
stom of fout doet is te gek; je doet tenminste iets'.

Progressie van mijn bovenste plank.

Polstokhoogspringen

Waarom ligt de lat dan zo hoog?



Als ik zo klein ben...

Eenzaam

Ik ben bang dat ik overblijf.

Alleen ofzo.

Kleef-poep

Dat het ruikt als een vermorzeld lieveheersbeestje.

Zoals de opslagplaats van familie Maas, waar
zij het voer voor de amfibieën bewaarden.

Dat het zo ruikt, in
en om deze toilet.

De geuren van je verleden:
wat blijven ze toch kleven.

16:30

Dan ben je 26 en denk je:

'Poeh, het is gelukkig alweer 16:30. De dag is bijna voorbij'.

Dan ben je 26 en wacht je;

totdat de dagen leuker worden.

Volhouden

Of opgeven
misschien.

En merken dat juist, daar
een ruimte zit.

Misschien.

21 februari

Hoe kan ik het toch, zo
eng zijn in je binnenste?

Wachtkamer

Voor het eerst voelt het, alsof
ik totaal geen controle heb.

Ik weet voor het eerst, in
mijn leven niet waar ik naartoe ga.

Ik heb echt geen flauw idee.
Geen idee waar ik zoeken moet.

Ik zit in de fase, waar aan
alles een eind komt. Schijnt.

En ook voor het eerst voel ik, een
bepaald soort eenzaamheid.

Die van ouder worden. Volwassen worden.
Er niet meer bij horen. Realiseren dat,
iedereen zijn eigen leven heeft, leeft.

Ja, ik zit in de wachtkamer maar heb echt geen
flauw idee wanneer ik aan de beurt ben.

Hup, zo de afgrond in

Ik ben bang terug te vallen.
Bang weer té bewust te zijn.
Van mijn ademhaling bijvoorbeeld.

Ik merk dat mijn lijf moe is om zo bang,
te zijn. Voor de afgrond bijvoorbeeld.

Terugvallen. Omvallen. Er invallen.
Hup, zo de afgrond in.

En dan al vallend ontdekken, dat
daar je kracht ligt. Bijvoorbeeld.

Mens: beweeg, leef

Als je je al heel lang niet goed voelt
moet je dan maar vrolijk doen, voor
de rest van de wereld en, of jezelf?

Als ik luister, dan hoor ik ontzettend veel verdriet.
Echt verdriet(ig). En eigenlijk al heel erg lang.

Waarom moet ik zo leuk doen?
Mag mijn verdriet er niet zijn?
Gewoon een beetje bij, van mij-zijn.

Het stellen van deze vragen helpt ook niet
maar ik kan niet anders. Het is tot,
nu toe de enige manier die ik vond, om
mijn gevoel te uitten.

Lang leve de dag, dat
ik niet meer zo in mijn hersenpan zit, en
me gewoon wat in mijn lijf beweeg, en leef.

Zou

Bang dat de fiets, of juist op mijn hoede dat de fiets, uit elkaar vallen *zou*.

Dat er een auto aan *zou* komen en dat ik niet *zou* kunnen remmen, want 'de band *zou* wel eens van het wiel af kunnen vallen'.

Opties zorgvuldig doornemen, alle mogelijke risico's analyseren. Ineens, totale stijfheid in mijn lijf: spanning opbouwen doe je dus zo. (4 seconden in het hoofd van Karen)

Dan, plotselinge wijs, de mogelijkheid bedenken ten prooi te vallen aan een Dutroux-achtig type. Meegenomen worden naar één van die afgelegen huisjes.

Hoe ik me daaruit vrij *zou* worstelen, en daarna de kranten *zou* halen, had ik natuurlijk ook al bedacht. (7 seconden in het hoofd van Karen)

Ja, dat hele fietsen ter ontspanning is voor Karen Wat-Als-Zou-Je echt puur genieten.

Rechterneusvleugel

Ik vind allemaal zoveel.

Van de wereld.

Van mezelf.

Van mijn lijf.

En allemaal schieten ze tekort.

Ik ben gewoon

echt-heel-erg-moe.

Moe van bepaalde patronen.

Dat ik vooral, mijn rechterneusvleugel

zie als ik kijk, bijvoorbeeld.

Genoeg van het beeld.

Altijd gedacht. Toen leerde ik voelen.

Sindsdien, is het

een slopende strijd, tussen

de gewoonte en

het verlangen.

Twintigersdip

‘Wat wil je?’, is de meest concrete vraag die men zichzelf kan stellen.

‘Wat wil je nu?’ de meest haalbare.

Wat ik nu wil, is liggen op bed.

Slapen. Muziek luisteren.

Of allebei.

Waarin de laatste, langzaam

overvloeit in de eerste.

Appeltje-eitje

Bij jezelf blijven.

Moeilijk.

Indruk willen maken.

Ook moeilijk.

Jezelf afkraken.

Al te makkelijk.

René

Hoe ik me voel?

Bang. Doodsangst.

Alsof ik zo in het diepste gat val.

Dat wilde ik toch zo graag?

Nog nooit voelde ik me, zo

erkend als toen ik Connie Palmens woorden las:

‘Als ik val zal ik huilen van geluk’.

En nog nooit voelde ik me, zo

berkend als toen René haar woorden aanvulde met de zijne:

‘en ik schreeuwde laat me los’.

Tjakka!



Hoezee, hoezee,
op dit moment
is het leven
vet okee.

Lost in Translation

Ze zei: 'ik heb vandaag geprobeerd.

Ik heb geprobeerd, om
van mezelf te houden.

Geprobeerd hoop te hebben. Te houden.

Vandaag echt geprobeerd, niet
te vechten tegen het hier en nu'.

Toch voelde zij zich pas echt
begrepen toen Scarlett Johansson
over al haar pogingen zei:

'I just don't know what I'm supposed to be.

I'm stuck.

Does it get easier?'

Behoeft

Ik verwar aandacht, maar al te vaak
met liefde.

...

Nooit...

Nooit meer...

Nooit meer mag jij...

Nooit meer mag jij mij beter leren...

Nooit meer mag jij mij beter leren kennen.

Niet nu, of snel. Maar *nooit*.

Verwerken

De tranen warm, want
recht-uit het hart.

Spot-on

Elke waarheid
heeft zijn moment nodig.

Spiegelbeeld

Mijn schaamte is, niets
anders, niets
meer dan blootgelegde angst.

En da's verdomde naakt.

Parachutesprong

Ik kijk naar mezelf, in
de spiegel en weet dat ik het ben.

Niet omdat ik het zie, maar omdat
de herinneringen van mijn gezicht vers in het geheugen staan.

Ik zie mezelf niet,
geen ruimte voor in mijn hoofd.

Wat ik wel zie, zijn
angstige gedachten.

Gedachten, telkens weer, dat ik
van een gebouw spring. Uit een raam.
Of tijdens een parachutesprong.

De controle loslaten.
Door echt de ondergrond
los-te-laten.

Mijn god. Dit verlangen is groots.
Opdat ik een keer niet nadenk. Alsjeblieft.

Die ene keer alleen in Portugal en de tent voor je neus wegwaaide

Ik heb geen vrolijke gedachten meer. Geen plek in mij waar ik naartoe kan en het licht voel. Het eet me op van binnen. Mama en papa, ik ben bang. En ik doe stoerder(e dingen) dan dat ik alleen aankan.

Ik wil geen medelijden. Ik ben noch wil ik zielig zijn. Ik wil hulp. Maar weet niet hoe ik dat zeggen moet. Het spijt me. Voor jullie en mij dat ik zo doe. Of misschien in jullie ogen, alweer. In ieder geval wel in de mijne. Maar ik kan het niet alleen.

Het spijt me dat ik zo ben maar dat is natuurlijk onderdeel van het probleem. Ik wil graag van mezelf leren houden. Weer licht voelen. Dat laatste is er volgens mij als kind wel geweest. Maar als ik eerlijk ben staat alleen de donkerte die vanaf mijn 14^e begon te spelen in mijn geheugen gegrift.

Van mezelf houden ligt niet in mijn aard. Nog niet. Ik kan genieten van anderen, ze bewonderen. Helaas altijd in vergelijking met mezelf; waarbij ik dan nooit aan die vergelijking voldoe.

Vaak heb ik me afgevraagd of ik teveel met mezelf bezig ben, of dat niet onderdeel is van het probleem. Nee, is het antwoord. Ik ben oplossingsgericht ingesteld en wil dus maar al te graag – en wellicht te snel – een oplossing van mijn sombere staat van zijn.

Als het slecht met me gaat heb ik geen happy place; een plek waar ik naartoe kan, het licht schijnt en ik rust en veiligheid ken. Dat beangstigt me. Ik lijk verslaafd aan de donkerte. Het zwarte gat. De abyss. Niet uit vrije wil maar omdat het me langzaam opeet, als een geestesanker.

Als iedere dag met en in je eigen hoofd zijn een kwelling is, dan zoek je in alles een oplossing. Ja, een hyperfocus krijgt het beter-worden (*typisch*) dan wel.

Enfin we hebben het er al veel over gehad. Maar dit zijn toch wel mijn puurste en daarom ook donkerste woorden. Ik wil heel graag leven. Ik wil heel graag mijn levenslust en vuur ontplooiën. Alleen niet zo. Daarom mama en papa, helpen jullie mij mee met de laatste loodjes?

Onbevlekt ontvangen

Ik wil weer, aan mensen
kunnen vragen hoe het met hun gaat.
Er voor hen zijn.

Ik wil niet meer, de hulpbehoeftige zijn.
Ik wil vinden.
Gewoon er een beetje zijn.

Ik ben zo verdomde klaar, met
alsmaar zoeken. Ik wil landen.
Voeten in de aarde krijgen, goed terug kunnen doen.

Maar toch tegelijkertijd bevraag ik, me
waarom het zo ontzettend moeilijk is,
om onbevlekt te ontvangen?

Eerste liefde

Ik mis je. Jullie allebei.

Het lieve, vertrouwde gezicht van de ene
en het gevoel van thuiskomen bij de ander.

Die ene liet me verliefd worden op 'mezelf'
en die ander op 'zichzelf'.
Beiden leerden mij ontvangen en geven.

En ineens zijn ze daar.
Zo recht voor mijn neus.

Witte duiven met elkaar kroelend op de gevel:
één voor één verlaten ze het nest.

Waarom? Daarom.

Waarom, heb ik
vanaf jongs af aan gedacht:
'ach, je kunt altijd nog zelfmoord plegen'.

En waarom, is het
de gedachte over deze uitweg die mij
juist weer laat leven?

Waarom, vind ik
stilzitten zo eng? Luisteren naar
wat er is. Of niet.

En waarom, durf ik
dat niet? Voelen zonder dat iemand
er is. Of niet.

Een paniekaanval

Na een angstvallige rust is de onheil weer terug. Niet helemaal natuurlijk, want je groeit en alles is constant aan verandering onderhevig. Maar de spanning regeert in mijn lijf.

De adem raakt slechts het middenrif; de rest snakt naar wat zuurstof. Spieren lijken af te breken, en de stijfheid voedt mijn angst: het zijn de alarmbellen van mijn lichaam.

Fijn hoor bewust zijn, maar bewustzijn wordt nu afgedwongen; ik kan er niet omheen. Maar zoals ik zei: de dingen veranderen. Zo ga ik sommige dingen die ik eerst aan mezelf verachtte, steeds leuker vinden. Mijn handschrift, tenen en de bijhorende nagels vind ik nu alleraardigst. Beter klein beginnen, toch?

Adrenaline en cortisol gieren door mijn lijf. Godverdomme, ik wil ademen. Ik wil iedere vezel laten leven, zuurstof geven. Voeden. Laten groeien. Echt. Ik wil dat erg graag.

Niet meer bezig zijn met de verhalen van buitenaf. Twijfel, twijfel: 'kan of zal ik het leven aankunnen?' 'Is dit het begin van het einde?'. 'Was ik de hele tijd al gek?'. 'Breng ik mezelf de afgrond in?'.
.

Karen, godverdomme. Waarom vertrouw ik zo weinig op en in mijn eigen kracht?

Gevangenis

Soms voel ik me opgesloten in dit leven.

Al te raak waren daarom zijn woorden, na
het lezen van de mijne:

‘Jeetje, wat een gevangenis leef jij’.

Angst voor de angst

Dit is wat ze wil:

dat we thuis blijven, niets doen en beven.

Loodjes

Welke loodjes.

Welke laatste.

Welke loodjes zijn de laatste?

Maandagochtend

www.vertrouweninwaterkomt.nl

Groeien

Ik ben niet meer bang voor:

- ✓ Vliegen
- ✓ Nadenken over vliegen en er niet uitkunnen
- ✓ Vastzitten in een lift
- ✓ Nadenken over vastzitten in een lift
- ✓ Een kater (de alcoholische variant)
- ✓ Onderwater zwemmen
- ✓ Alleen zijn
- ✓ Niets doen
- ✓ Wat mijn vader van mij vindt
- ✓ Wat mijn collega's van mijn werk vinden
- ✓ Falen
- ✓ Nadenken over een eiland en er niet afkunnen
- ✓ Fouten maken
- ✓ Naalden
- ✓ Mensen met een psychose
- ✓ Rustig op een stoel zitten
- ✓ Muizen
- ✓ Begraafplaatsen
- ✓ Het hebben van geen baan
- ✓ Ademhalingsoefeningen
- ✓ De gedachte dat ik mijn leven niet ten volste benut
- ✓ Medicijnen zoals antidepressiva
- ✓ Een hiv-test
- ✓ Een ontspannen geest
- ✓ De gedachte dat ik geen doel heb in dit leven
- ✓ Mijn omgeving en dat zij mij niet begrijpen

Hoop

Ik ben niet meer bang, voor
de nacht. Want ik weet:

de ochtend komt.

Epiloog

Net voor zijn dood schreef Nietzsche het volgende stukje:

‘Nu, eenzaam met jezelf.
Tweezaam in eigen weten,
tussen 100 spiegels.
Onwaar voor jezelf,
tussen 100 herinneringen,
ongewis, doodmoe door
alle wonden.
Ijskoud door alle kou,
in eigen strikken gewurgd,
kenner van jezelf.
Beul van jezelf.’

Dit citaat heeft voor mij een ongekennde waarde, omdat
zij mij liet inzien dat ik niet zo eindigen wil - als een beul van mezelf.

Het besloot mij iets te doen met mijn groeipijn.
Ik moest dit alles voelen, ervaren, verwoorden, delen en plaatsen, omdat ik leven wil.

En daarvoor, daarom,
was en is alle groei, en
haar onvermijdelijke pijn, welkom.

'Groeien is niets meer dan worden wie je bent'

Daniel Arends