

Verhaal Zoek de zin

De scherpe punt van zijn potlood drukt op mijn borstkas. Hij draait het potloodje even rond en ik voel... vanalles.

Angst, emotie, en golf die over me heen lijkt te gaan. Te veel emoties in één keer, dat voel ik meteen en ik vraag hem om te stoppen.

De kinesist stopt en vraagt hoe het met me gaat.

Het is te veel. Te veel in één keer, zeg ik.

En hij begrijpt het onmiddellijk. Sommige patiënten kunnen deze techniek niet goed verdragen. Anderen voelen zich verlicht van hun emoties. Nog anderen braken hun emoties er letterlijk uit na deze behandeling, vertelt hij.

Ergens was dit het begin van zorgen voor mezelf.

Ik liet me al begeleiden door de huisarts en een psycholoog, maar het is daar en dan dat ik voelde wat me niet verder zou helpen en wel.

Alsof de grens duidelijker werd.

Dit doet je goed, dit niet, of misschien nog niet.

Als ik terugkijk op de eerste helft van mijn leven, want ik ben 42 jaar, dan mag ik zeggen dat ik al wat heb meegemaakt.

Toen ik 13 jaar was, vroeg mijn vader om een fles ketchup te halen in de voorraadruimte in de kelder. Plots voelde ik me warm worden.

Ik begon naar adem te happen en ik kwam terug in de living en zei dat ik geen adem had en mijn hart heel snel klopte.

Mijn eerste paniekaanval.

Vanaf mijn puberteit kwam die sluimerende angst af en toe naar boven.

Soms kon ik er 's nachts niet van slapen, dan legde ik muziek op en luisterde in bed naar de teksten van mijn favoriete bands, zachtjes meezingend en zo werd ik meestal rustig.

Ik denk dat ik mijn moeder drie keer wakker gemaakt heb omdat het niet goed ging en ik wakker schoot uit angst. Vooral de angst om te sterven, zat diep.

Drie keer is weinig maar ik wou mijn moeder niet belasten en wilde er zelf een oplossing voor vinden.

Tegelijk was ik zeer gelukkig op school, ik hield van lezen en leren.

Ik hing heel graag aan de telefoon met vrienden en vriendinnen, toen nog met snoer en in de gang zodat mijn ouders niet konden horen welke geheimen en verhalen ik deelde.

Sporten was lopen, sprinten, verspringen, hoogspringen, zelfs een poging tot polsstokspringen, ... Atletiek dus.

L'amour pour toujours? De eerste liefjes.

Onderhuids was angst altijd aanwezig, soms sluimerend, soms hevig en dissocieerde ik, maar het ging ook altijd voorbij.

Zo graag ik naar school ging toen ik jong was, hoe meer ik met tegenzin de examens aan de universiteit maakte. Eerste jaar: 9 herexamens want in die tijd moest je de punten tussen 10 en 12 op 20 ook meenemen. Ik had er zo 6. En 3 buizen, dus 9 herexamens.

Meer dan eens sloeg de faalangst toe, maar ik wilde doorzetten.

Studeren voelde soms aan als een strijd, zeker het laatste jaar toen ik mijn eindwerk moest indienen en ik maar 1 ding kon denken: 1 keer en nooit meer! Als ik dat papiertje, mijn diploma, heb, lees ik nooit nog een boek tegen mijn zin.

Het was vooral dat 'moeten' dat mij tegen de borst stootte want ik vond mijn onderwerp heel boeiend. Het gevoel te moeten presteren en mezelf druk opleggen, nee, dat was het dat me in een negatief spiraal bracht.

Ik ging samenwonen met mijn grote liefde, maakte reizen en uitstapjes, bezocht concerten en festivals en voelde mij euforisch als de muziek de haren op mijn armen en in mijn nek deed rechtstaan. Goosebumps in het Engels, kiekevel in het West-Vlaams.

Onlangs hoorde ik van iemand dat zij nog nooit kippenvel gehad had in de positieve zin, bij haar ging kippenvel altijd gepaard met een negatieve emotie.

Zo is het, wat voor de ene mens leuk is, is het voor de andere niet. We zijn verschillend, verschillend 'bedraad', uniek zo je wil en toch herkennen we ook altijd stukjes bij de ander, hoe anders die ook lijkt.

De hoogtes in mijn leven waren hoog. Ik scheerde langs hoge toppen van emoties en kon overvallen worden door een bijna euforisch gevoel van dankbaarheid en geluk.

De laagtes manifesteerden zich vooral in mijn onderbewuste en zeker in mijn slaap.

Ik schoot soms gillend wakker, vooral als ik veel stress had op het werk.

En heel vaak dezelfde droom: ik zit in de auto in een ondergrondse garage en het plafond komt naar beneden en... ik schiet wakker.

Soms voelde ik een stijfheid in mijn onderarmen en tintelingen in mijn handen. Dankzij de huisarts en een psychologe leerde ik die signalen herkennen en er rekening mee houden.

'Kun je de dingen soms iets minder passioneel doen?' vroeg mijn psychologe ooit. Ik heb die zin altijd onthouden, want nee, dat lukt me heel moeilijk blijktbaar. Hoge hoogtes, lage laagtes.

In 2007 werd ik zwanger en beleefde ik een mooie zwangerschap met de gewone kwaaltjes: misselijkheid tijdens de eerste 3 maanden, zin in... wit brood met hagelslag! Op elk uur van de dag. Geen haring met slagroom of zo, gelukkig maar.

Als je nog nooit zwanger bent geweest of een man bent, kijk dan zeker eens naar die filmpjes waarbij mensen een dikke buik en borsten in schuim aandoen en uit bed proberen te geraken. Zo herkenbaar! 's Morgens opstaan, vroeg zeker 10 minuten meer toen ik hoogzwanger was.

Tien dagen voor ik moest bevallen, was er een groot feest op mijn werk: we bestonden 10 jaar en dat vierden we met een receptie en veel speeches. Mijn rechtstreekse collega was toen ook zwanger dus er is een prachtige foto van: wij buik aan buik. We werken nog steeds samen en ondertussen is haar dochter 16 en wordt mijn zoon bijna 17 jaar.

Op 20 april 2008 brak mijn water brak en mijn zoon werd geboren met een knip op de volgende warme lentedag.

We waren zo gelukkig.

Het opperste geluk wanneer je voor het eerst ziet wie 9 maanden in je buik zat. Hij had toen al een weerbarstig een krulletje in zijn haar vooraan en die weerborstel is nooit weggegaan, hij vloekt er nog steeds op als hij naar de kapper gaat.

Het was de zoete inval in het ziekenhuis, een eerste kleinkind aan beide kanten van de familie, een eerste neefje voor onze broers, ...

Toen we het ziekenhuis mochten verlaten, was er markt en stonden we te sukkelen om de maxi cosi in de auto te krijgen en echt, om die gordel op de juiste manier vast te maken.

Thuisgekomen voelde ik me niet helemaal rustig: we stonden er alleen voor.

Wij, die nog nooit een voor een baby gezorgd hadden.

Wij, die allebei de oudste in het gezin waren, geen broers of zussen die het ons hadden voor getoond, en ook de eersten in onze vriendenkring die een kindje kregen.

Ik voelde een gevoel van verantwoordelijkheid opkomen dat ik niet herkende.

Dit is ons kind.

Als er iets mis gaat, is het onze schuld.

Goh goh, wat zou ik de jonge moeder die ik toen was, willen geruststellen: het komt goed, je doet je best, het is ok dat hij huilt, ...

In plaats van advies geven als ik een jonge moeder tegenkom, zeg ik haar nu: omring je met enkele mensen die je om raad vraagt en filter al de rest van de goede adviezen er uit.

Geloof in jezelf en zie je kindje graag.

Neem het vast, knuffel het, kus het, want voor je het weet, torent hij hoog boven je uit omdat hij weigert om te stoppen met groeien en bloeien.

Je kind leert je kijken naar de wereld door nieuwe ogen, met een speelse, blijde, onschuldige blik en dat is dubbel genieten.

Jij ziet de wereld opnieuw voor het eerst en je kind geniet met volle teugen van een koe of een varken of een mooie wolk te zien. En als je kind geniet, dan geniet jij meestal mee.

Terug naar 2008: de hormonen gingen met mijn verstand aan de haal op bepaalde momenten. Soms kwam ik in de kelder en wist ik niet wat ik er deed. Of ik ging naar de frituur en vergat wat mijn man graag wou eten.

Soms begon ik 's nachts, na een voeding, te schrijven en kon ik niet meer stoppen.

Soms wou ik niet stofzuigen omdat ik hem niet wakker wou maken. Het was alsof ik faalde als hij ooit zou starten met huilen. Of help, nooit meer zou stoppen met huilen.

Soms en daarna steeds vaker kon ik niet meer slapen. Ik lag te waken in de kamer naast een baby die rustig lag te slapen.

En toen kwam de dag dat ik niet uit bed kon om mijn haar te wassen en een collega opbelde.

Ze vroeg door want zij had al een kindje en hoorde dat er iets niet helemaal klopte. Ze raadde me aan om naar de dokter te gaan.

Ook hij vroeg door en wou me terug zien enkele dagen erna samen met mijn partner.

Het was niet beter, integendeel, de dingen die ik zei, verontrustten hem en hij wou me de dag erna opnieuw zien.

Maar 's avonds sloeg de psychose die waarschijnlijk sluimerend aanwezig was in alle hevigheid toe en bracht mijn man mij naar het ziekenhuis.

Daar werd duidelijk dat ik zou moeten blijven en dat ik slaap nodig had.

Alleen, ik kon niet slapen en ik kon zeker niet helder nadenken op dat moment.

Ik dank mijn huisarts op mijn blote knieën dat hij op zoek ging naar een psychiatrische afdeling waar moeder en kind samen konden verblijven. En zo geschiedde, ik herstelde heel langzaam van een psychose en mijn baby was bij mij.

Ik kan me niet voorstellen hoe moeilijk dit geweest moet zijn voor mijn man en voor mijn ouders en mijn omgeving. Maar ze bleven op bezoek komen, zelfs al was het niet achter de hoek van hun huis, en ze geloofden dat het goed zou komen. Ze bleven geloven, in mij en in de mensen die er zijn voor anderen die wankelen en opnieuw balans moeten vinden, met expertise, met zorgzaamheid, ...

Het gaat snel naar beneden bij jou, vertelde mijn huisarts ooit. Want na die eerste psychose kreeg ik net voor corona een tweede psychose.

Zo zat ik op een woensdag bij hem, op vrijdag opnieuw en wou hij mij op zaterdag terug zien maar 's avonds had ik mijn tweede psychose en bracht mijn man me naar de spoedafdeling.

Waar ik werd opgenomen en opnieuw langzaam herstelde en opnieuw leerde geloven in mezelf en de triggers leerde herkennen waar ik mijn ganse leven waakzaam voor zal moeten blijven.

Ik heb voor mezelf de zin gezocht. Zin in de zin van zingeving, meaning of life, wat je voldoening geeft, wat je vooruit helpt en wat je tegenhoudt, wat je weet van jezelf en wat je leert over jezelf, wat je kan terug geven aan anderen, wat je geeft aan anderen, ...

En dat wil ik met dit verhaal meegeven aan mensen die in het begin van hun leven staan en denken aan de wereld die zo fucked up kan lijken. Omring je met mensen die in je geloven en je zeggen dat het goed kan komen. Die je dingen leren zonder dat ze pretenderen de waarheid in pacht te hebben. Dat kunnen familieleden zijn, vrienden, hulpverleners, schrijvers, filosofen, actrices, ... Bepaalde uitspraken, filmpjes, boeken, kunnen lifechanging zijn.

Ik eindig met deze woorden die ik ooit las, hoorde, zag. Misschien haal je er iets uit voor jezelf:

-Waarom hielpen mensen in tijden van oorlog anderen met gevaar voor eigen leven? Omdat ze GEVRAAGD werden. Durf te vragen. De meeste mensen deugen. (Rutger Bregman)

-15 mensen... Nooit meer te druk. (Tony Crabbe)

-Everything can be taken from a man but one thing: the last of the human's freedoms: to choose one's attitude in any given set of circumstances, to choose one's one way. (Viktor Frankl)

-What do we do now? (Reese Witherspoon)

-Moet ik dit nu doen? MOET ik dit nu doen? Moet IK dit nu doen? Moet ik DIT nu doen? Moet ik dit NU doen? Moet ik dit nu DOEN?

-Ik hou van je. Dankjewel. Ik vergeef je. Vergeef mij. (The Pitt)