

EN DAN VRAAG IK ME AF:
DOE IK HET WEL GOED, HET LEVEN?

Eva Daeleman

En dan vraag ik me af:
doe ik het wel goed,
het leven?

Horizon

voor Maan.

'Don't worry about being cool. Never worry what the cool people think. Life is warmth. You'll be cool when you're dead. Head for the warm people. Head for life.'

Matt Heig

'There's nothing like a perfect human being in this world. The whole human structure is making us a fool everyday. We have no control over our body. We eat, sleep, laugh, learn, sneeze and we have many uncontrollable activities daily, even we can't control our urine for a long time. Everything is going in a natural way.

The digital era is forcing us to look at the perfect things. There are so many retakes for the perfect shot. Life is imperfect and unpredictable. We can't control ourselves completely and this is the law of nature.

[...] We are showing ourselves as perfect, knowing that we have a life of hustle bustle everyday. We are bluffing to whom?

[...]

The main aspect of our life is not to give significance to others but to give significance to ourselves. It's not about being selfish but to understand ourselves first before serving and understanding other people's life.'

Uit *The power of the universe* van Deepak Gupta

Elke gelijkenis met bestaande gebeurtenissen berust niet op toeval. Want daar geloof ik niet in. Wat je wel leest in dit boek, is mijn observatie en/of beleving van die gebeurtenissen. Dit is niet de absolute waarheid, want we kijken toch allemaal in onze eigen bioscoop naar de film van het leven. Dit is het verslag van de mijne. Ik schrijf dit met het hoogste respect voor figuranten en medeacteurs. Op geen enkele manier is het mijn bedoeling mensen te kwetsen, integendeel. Het is mijn bedoeling je te laten stilstaan bij jouw film en er met zachtheid, mededogen en een streep humor naar te kijken. Mijn adviezen zijn louter een goede raad van tante Eva, sommige zijn exacte wetenschap, andere zijn mijn blik en interpretatie, soms met een verhalend sausje om het makkelijker verteerbaar te maken. **Want friet zonder mayonaise is ook maar een droge aardappel.** Laat je voor gezondheidsadvies altijd bijstaan door iemand met medische scholing, en wat de route van het leven betreft: zelf nadenken is een prima remedie. Maar dan ook weer niet te veel, want daar slaap je niet van. En slaap, dat is ook belangrijk.

Hier ga ik deze disclaimer afronden. Dan kan het boek nu echt beginnen.

Neemt een diepe ademteug en een slok van haar plantaardige latte macchiato

Hè hè. En welkom.

PS: Die dt op de cover is een mopje. Niet te serieus nemen, deal?

Inhoud

Start	En dan vraag ik me af: zoveel?	13
1	En dan vraag ik me af: is dit genoeg om het te overleven, dat leven?	21
2	En dan vraag ik me af: doe ik het wel goed, het leven?	29
3	En dan vraag ik me af: doe ik het dan nu beter, het leven?	35
4	En dan vraag ik me af: ben je ooit echt klaar met de taal van het leven leren?	43
5	En dan vraag ik me af: wat is dat dan, authentiek leven?	49
6	En dan vraag ik me af: is het zo bedoeld, in het leven?	59
7	En dan vraag ik me af: zou ik nog kunnen vliegen in dit leven?	69
8	En dan vraag ik me af: kan er ooit genoeg pasta zijn in het leven?	77
9	En dan vraag ik me af: wat gaan we doen als alle bomen op zijn?	89
10	En dan vraag ik me af: hoeveel versies van mezelf zal ik in dit leven nog tegenkomen?	99
11	En dan vraag ik me af: hoe zou het zijn, het leven zonder angst?	109

12	En dan vraag ik me af: waar zijn we toch mee bezig als het toch allemaal al bepaald is?	117
13	En dan vraag ik me af: is het niet hoog tijd dat we van 'mensen' ook een werkwoord maken?	127
14	En dan vraag ik me af: hoe zou het zijn als loslaten een gewoonte zou zijn?	137
15	En dan vraag ik me af: hoe zouden we het leven beleven als er enkel letters zouden bestaan?	149
16	En dan vraag ik me af: wie zal er voor de muziek zorgen?	159
17	En dan vraag ik me af: hoe authentiek leef ik zelf?	167
18	En dan vraag ik me af: zal er ooit nog echt vrijheid blijheid zijn?	177
19	En dan vraag ik me af: hoe zou mijn leven eruitzien als ik enkel positieve gedachten over mezelf zou hebben?	187
Slot	En dan vraag ik me af: is het echt waar wat de angst me vertelt? Spoiler: nee, joh!	193
Dank	En dan vraag ik me af: wat is er nog om me af te vragen?	213
Bronnen		217

Start

De start is het belangrijkste van de wedstrijd. Ook beseft ik ten volle dat het leven geen wedstrijd is, maar soms voelt het wel zo. We starten samen. Op die ene lijn. Dit is dan ook een van de twee moeilijkste momenten van een nieuw boek: het begin en het einde, het afronden en loslaten. Die witte pagina lacht uitdagend naar me: speels en toch venijnig. Bij dezen heb ik mijn voorsprong alvast opgebouwd. Beginnen doe je altijd bij het begin. Ik zet mijn cursor even net na de lancering van mijn vorige boek, *Woman Up*. Voor de lancering nodigde ik honderd vrouwen uit in een bar onder het MAS in Antwerpen. We konden nog vrij knuffelen en verbinden en alcoholgel gebruikte je enkel vlak voordat je een heerlijke portie streetfood naar binnen zou werken.

Toen. 4 september 2019. The morning after

Zoals steeds voel ik me vanochtend als een balletje in een flipperkast: totaal ondersteboven en extreem uitgeput. Ik verleg telkens weer met veel enthousiasme grenzen. Naar buiten komen vraagt veel van me. Tenzij er meer bomen dan mensen zijn, dan lukt het best goed. Alsof die stammen de grootste schokken mee opvangen en ik zachtjes kan gedijen in het bijzijn van anderen. Golven helpen ook, zelfs zandkorrels. Ik ging

gisteren voor mijn doen laat naar bed, word krakend wakker in onze hotelkamer, loop krom van de hoofdpijn naar het toilet en wrijf de slaap uit mijn ogen. Ik spoel mijn zoete, gele ochtendplas door, snak naar een groot glas water, maar bekijk mezelf eerst in de spiegel. Als ik gisteren al in de buurt van een tikkeltje glamour kwam, nam Klaas Vaak het vannacht mee in ruil voor slaapzand. Verfrommeld. En hoewel mijn haar gisteren echt zat zoals mijn kapper het bedoelde toen hij het knipte, is het vandaag iets vettiger dan ik zou willen. De wasbeurt kan niet nog een dag uitgesteld worden. Mijn bijna perfecte outfit van gisteren ruikt naar oud zweet, ik prop hem in mijn koffer en trek iets fris aan. In elk geval iets wat dat F-woord kan dragen vandaag. Fris, fruitig ben ik alvast niet. We lunchen samen met de uitgever en het marketingteam. Ik hoopte dat de bestelde plantaardige auberginelasagne mij beter zou smaken, maar dat doet hij niet. Mijn mond plakt, mijn hoofd bonst. Ik tel de uren af tot ik mijn hoofd op mijn eigen kussen kan laten rusten. Het boek is gelanceerd, de terugslag komt al aangevlogen.

Nu

Dat belegen gevoel was een bevruchte eikel, een week later bleek ik een dikke maand zwanger. Voor het eerst. Die kleffe smaak bleef mijn mond bewonen tot hij dat niet meer deed: tijdens onze pre-honeymoon in Marrakesh, op het strand tijdens ons huwelijk met bijbehorend dansfeest, tot de dag dat ik tijdens onze huwelijksreis ons vruchtje niet meer droeg en mijn man Stijn onze tranen en het bloed van de vloer van onze camper veegde naast een Spaans strand. Onverwacht, kil en vlijmscherp. Het leven heeft me al vaker onderuitgehaald, loerend vanachter een hoekje, om me tijdens de breedst

mogelijke glimlach te verrassen, me een venijnige dreun te geven die me wezenloos achterlaat. Na de miskraam volgde de verkoop van ons huis – na acht maanden voelden we dat Oostende niet onze plek was, nachten lagen we wakker, mijn posttraumatische stress speelde zo op dat ik weer veel slechter begon te zien, de pijn mijn lijf niet meer wilde verlaten en ik compleet paranoïde aan de dag begon. Ik bleek er te zacht voor, de stad was voor mij te ruw. We vonden ons droomhuis richting de Franse grens, net op tijd om koop en verkoop op elkaar af te stemmen, maar dat eindigde in een onverwachte en ongelijke strijd voor het gerecht. We werden een speelbal. Het kostte ons het vertrouwen in justitie, bijna al ons spaargeld en nogmaals: dat restje naïviteit dat ik in een of andere binnenzak nog had zitten. Al heb ik ook wel gemerkt dat naïviteit zich in dezelfde groep als onkruid bevindt: het is eigenlijk nooit echt verdwenen. We sloegen onze spullen op in de Ramblas: helaas niet de trekpleister van Barcelona, het is de naam van de straat in de goederenopslag. Ons hebben en houden in twee grote blikken dozen en wij in een vakantiehuisje dat oorspronkelijk voor slechts een paar maanden, maar uiteindelijk voor een jaar onze thuis zou worden. Justitie heeft geen haast. Het werd de plek waar we onze dochter zouden leren kennen, want kort na die verhuizing bleek ik opnieuw zwanger. Opnieuw die kleffe mond. Met angst en extreme misselijkheid sleepte ik me door een wereldwijde pandemie, gelukkig met man en hond aan mijn arm en de eenzaamheid rond mijn nek. Ik was niet alleen, maar voelde me zo eenzaam met dat gevoel van zwaarte. Er is een wezenlijk verschil tussen beide. Het niet kunnen delen, het uitzitten op een postzegel, mijn buik die groeide en niemand van mijn vriendinnen die er haar hand op kon laten rusten. Ik wilde het

kunnen delen: het ongemak, het verlangen om haar te leren kennen, de angst voor de bevalling.

Na drie onlineaperitiefjes had ik het ook wel gehad. Hoewel mijn vel perfect om mijn lijf leek te passen en de zaken goed gingen, kon ik niet anders dan de lagen afpellen. Ik voelde me nooit eerder zo kwetsbaar: plots huisvestte ik twee harten in mijn lichaam en was ik een stel extra hersenen aan het bouwen. Soms voelde ik me een watermeloen, dan weer een ui. Ik kon niet anders dan pellen, laag na laag richting de kern. Het zijn van die momenten dat je de groei en transformatie in je nek voelt hijgen en denkt: please, nu niet. Alsjeblieft. Geef me nog een paar maanden rust en de sleur van het dagelijkse. Of een week, dat is ook goed. Gewoon niet nu! Mijn gesmeek werd niet verhoord. Ik zou de ui te lijf moeten gaan: zo'n sappig geval dat vanaf de eerste aanraking je ogen zachtjes laat tranen tot je neus ook in actie schiet en je helemaal verloren bent. Je probeert nog met je onderarm het vocht uit je gezicht te wrijven, maar niets helpt. Het gevecht tegen die tranen verlies je gegarandeerd. **Ook al probeer je die sappige vrucht jaren in stand te houden. Op een dag vallen, net als bij mij, de schellen van je ogen. En dan kun je niet anders dan jezelf recht in de ogen kijken. Dat is het verhaal dat ik je wil vertellen. De transformatie van ui naar mens.**

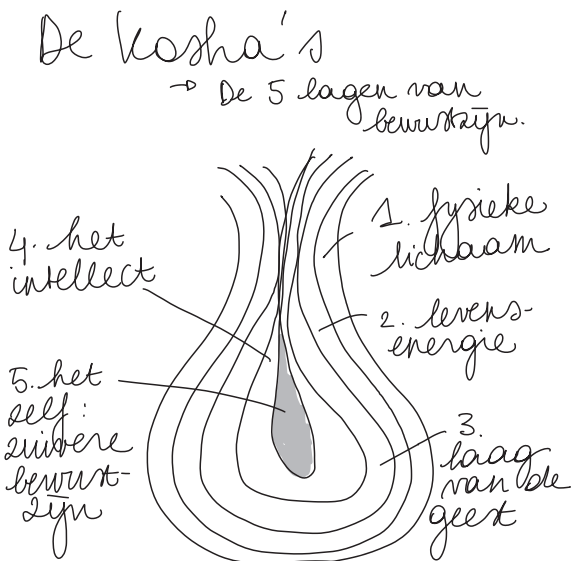
We gaan niet samen koken. Ik heb geen *1000 seconden*-ambities. Mijn grootste aspiratie is je onverbloemd vertellen hoe ik het beleefd heb en aan het beleven ben. Want pellen doe je voor het leven, net als nagelbijten in mijn geval. Soms zal dit lezen als een dagboek, dan weer als een magazine of een nieuwsbrief. Maar eerlijk zal ik zijn. Erewoord.

Als je goed kijkt naar zo'n ui tijdens het voorbereiden van je avondmaal, zul je zien dat in de kern van die vrucht een kleine

groene vruchtsteel naar je knipoogt. Ieniemienie. Je zou er zo doorheen snijden als je niet wist hoe belangrijk die eigenlijk is. Hij zou in je broccolisloep belanden, de hobbelige weg door je darmen afleggen om uiteindelijk afscheid van je te nemen met een grote, niet-discussieerbare plons. Daag. Kern van de zaak is de bol waaruit de ui is ontstaan, waarin hij wekenlang voedsel heeft opgeslagen om dan te groeien, uit te breken en jouw smaakpapillen te strelen. Los van de metafoor van het leven ben ik fan van die lagen. Hoe dikker de ui, hoe beter de stoofpot – zei niemand, nooit, never. Maar we weten allemaal dat het de smaakmaker is van elk gerecht en zelfs helpt tegen snottepieten.

Tijdens mijn yogatraining leerde ik dat er een heuse theorie over de ui bestaat. De kosha's zijn onze vijf lagen van bewustzijn, de sluiers die ons zuivere bewustzijn (de kern) verhullen. Ik haal mijn ontbrekende tekenkunsten even tevoorschijn om het hier helder weer te geven. De buitenste laag (1) is onze fysieke verschijning, ons beweegapparaat, de laag die we voeden met voedsel, daar waar we kwaaltjes ervaren, het is de laag van de weefsels, dat wat een chirurg in stukken kan snijden maar ook weer aan elkaar kan naaien. Na het lichten van de eerste sluier volgt het energetische lichaam (2): onze gevoelsbasis, dat wat we voelen, waar we geluk en ongeluk ervaren. De volgende laag is de laag van de geest (3), waar onze zintuigen zorgen voor informatie (zien, ruiken, horen, proeven en voelen), de laag van het analyseren. De laag daarna gaat nog verder, dat is de laag van de kennis (4), van ons ego, van goed en fout, van concepten en verbanden leggen; het is de laag waar ik in dit boek dieper op inga, een tere, hardnekkige laag. Om uiteindelijk ook die sluier te lichten en bij de kern (5) terecht te komen: je pure zelf, je zuivere bewustzijn, de waar-

nemer van je leven, een plaats zonder oordeel, waar goed of fout niet langer belangrijk zijn, waar gelukzaligheid zegeviert.



De afgelopen jaren heb ik de lagen eraf gepeld. Die werden steeds intenser, ze voelden als eelt. Uitgedroogd leder dat al jaren niet werd ingevet, wanneer je probeert te bewegen begint het te schiften en ik kon niet meer bewegen. Of nee, dat is niet helemaal waar. Bewegen ging wel, maar het deed zo'n pijn, het gaf niet mee, het was zuchten en zwoegen. En als ik niet oplette, dan kreeg mijn ui er weer een jas bij. Magazines vertellen ons hoe we voor ons lichaam moeten zorgen; ik weet intussen ongeveer hoe ik de oranje vlekken van bruinen zonder zon kan vermijden (maar niet heus, elke vrouw denkt dat, geen enkele slaagt erin), bepaalde chef-koks verbieden ons nog steeds om kip met aardappelen te combineren, als in 'eet

nooit koolhydraten met vlees of je schaamhaar groeit tot aan je knieën', ik weet wat ik wanneer moet dragen om in de mode te zijn (alles beter dan out), ik verstopte jarenlang mijn buikrollen in een soort spandex waar zelfs een ijzeren paal een petitie tegen zou starten. Daar ben ik nu, op mijn eenendertigste, gelukkig mee gestopt. Ik denk er zelfs aan om ooit een spandex-verbrandingsritueel te introduceren: 'De ultieme vrijheid begint hier, ga zitten, buik maar lekker uit en geniet van het spektakel. Het zal vlammen geven', gevolgd door een bloedstollende lach. En hoewel ik hier enkel fysieke situaties omschrijf, ging en gaat het vooral om mijn en jouw mentale welzijn. Ik was zo verward door alle regels van goed en fout dat ik dat groene vruchtsteeltje totaal vergeten was. Ik staarde me blind op de lagen die ik zelf heb laten groeien. De kern was steeds verder weg. Ik bleef maar lagen kweken en zo werd ik ronder en sappiger en mijn traanproductie nam toe. Wereldvoorraden zakdoeken gingen erdoorheen tot ik besloot: het is genoeg. Dat deed ik overigens niet alleen. Het leven hielp me, ik vond pijlen op mijn weg die me een andere route aangaven dan het pad dat ik aan het bewandelen was. De ene pijl was erg opzichtig en lelijk waardoor hij niet te negeren was, andere waren heel subtiel, en dan waren er pijlen die ik niet zag of toentertijd niet begreep. Die miskraam bijvoorbeeld, welke les valt daar aan te koppelen? Het grote verdriet laten stromen en de controle loslaten, dat is wat ik ervan maakte. Dat hielp me die diepe pijn vanbinnen en die grote mist in mijn hoofd een plek te geven. Want hoezeer ik het leven ook probeer te begrijpen, telkens wanneer ik het echt snap, veranderen de spelregels. Het is zoals Kolonisten van Catan: ik heb er het geduld niet voor en ik snap er de ballen van. Het ene moment heb je de teugels stevig vast, het andere moment overkomt het

je en kun je niet anders dan het ondergaan. Het is als die laatste scène van de prachtige film *Call me by your name*: je wilt het niet, je wilt het niet aanvaarden, niet zien en niet voelen en toch huil je dikke tranen mee met Elio. Je geeft je over, je ondergaat en je hoopt met hart en ziel dat er een vervolg zal komen. Eentje gevuld met hoop, met liefde en verbondenheid, waardoor je de pijn weer vergeet, je blik op de horizon richt en daar de duisternis zachtjes ziet verdwijnen. Terwijl je weet: straks wordt het weer nacht. Maar nu is het licht. Ik voel, ik zie, ik vertrouw. **En dan vraag ik me af: zoveel?**

1

Toen. 16 augustus 2020

Volgens de regels en conventies van de maatschappij kun je stellen dat ik nu geslaagd ben in het leven. Ik ben dertig jaar. In mijn buik zit een foetus ter grootte van een katje. Aan mijn rechterhand blinkt een jadegroene verlovingsring en aan mijn linkerringvinger zit een (intussen ovalen) trouwring. Mijn zaak bloeit, ik schreef een aantal bestsellers en ik heb binnenkort weer een hypotheek bij de bank. 'Gesetteld, jongens, ze is gesetteld.'

Ik weet niet hoe het plots zover kon komen. Of in elk geval niet helemaal. Twee jaar geleden was ik nog ademloos aan het wroeten in de onderwereld van relaties, ik deed te zeer mijn best, wrong mij in te veel bochten waardoor ik mijn innerlijke verlangens en dromen verwaarloosde. Zoals het meestal gaat, besepte ik dat steeds pas achteraf, wanneer ik tergend moe uit de modderpoel was gekropen en op het droge naar adem hapte. Toen ik daar lag uit te hijgen en de droge modder rond mijn vel spande, passeerde hij. Onverwacht, met een heldere blik, een warrig kapsel, afgetrapte schoenen en een brede glimlach. Stijn trok me moeiteloos overeind en plaatste me op een roze wolk. Krak, zei de modder, en mijn beschermklaag verdween als sneeuw voor de zon. Op die wolk zaten we een hele tijd

samen. Het was en is een absurd leuk gevoel. Het was thuis-komen. Ik zag mezelf altijd als ploeterend tot m'n veertigste. Of er al dan niet een kind zou komen, dat zou ik aan het lot overlaten. De natuur zou wel beslissen.

Het liep dus anders. Al komt niets alleen. Er bestaat niet zoiets als een gebergte met enkel pieken. Ook al is dat een sneu gegeven: de Dolopieken. Ik vind het behoorlijk lekker klinken. Vóór de ontmoeting met mijn man ben ik de buitenste lagen van die gigantische ui te lijf gegaan, trok ik mezelf en elke beslissing in twijfel. Elke gedachte probeerde ik koste wat het kost te voelen, en als ik faalde – hoe *fokking* moeilijk ik dat ook vond – viel ik en krabbelde ik weer overeind.

Ook in ons eerste jaar samen kwamen er nog rotte plekken naar boven, oude systemen die ik het liefst weer de kop in wilde drukken. Maar hij gaf me ruimte. We toonden samen onze rotte plekken aan het zonlicht, de ene verbleekte nog sneller dan de andere. Het is zoals met tomatenvlekken op een wit shirt: de ene keer is Biotex als een magische toverstaf, het andere moment wrijf ik tandpasta op de vlekken en wordt de boel alleen maar smeriger. Maar we zouden niet stoppen voordat het blad weer spierwit was, voordat we samen een nulpunt hadden om van te starten. En zo creëerden we ons eigen universum met onze eigen regels en afspraken. Zo was ik vroeger een echte roeper. Wanneer ik me als een lynx in de hoek gedreven voelde, dan barstte ik uit, ik spuwde mijn woorden in het rond en beet van me af. Ik herinner me die ene keer dat dat gebeurde in ons universum alsof het gisteren was. De aanleiding is al lang vervaagd, maar zijn reactie staat me scherp voor de geest. Hij spuwde geen woorden terug, hij maakte geen gebaren, hij klemde zelfs zijn kaken niet op elkaar, pakte mijn rondvliegende armen niet vast, zijn slapen

vertoonden zelfs geen spanning. Ik stond klaar om een onverwachte aanval te incasseren, voelde het vuur in mijn buik branden. Hij ademde diep in en uit en toen ik stopte, vroeg hij: 'Ik hoor je, ben je klaar? Neem een glas water en ga zitten. Zo gaan *wij* dat niet meer doen. Ik wil niet dat we roepen als wildebeesten. Ik wil met je praten en naar je luisteren. Ik wil hier samen een weg in vinden, zonder het speeksel van mijn wangen te moeten vegen.'

Hij liet me mijn onvolmaakte stukken in de ogen kijken, het werd een kantelpunt in mijn nog jonge leven. Na de burn-out, het trauma, de zoveelste val voelde ik dat dit een cruciaal moment zou zijn. Stond ik mezelf toe de volgende lagen af te pellen en hardnekkige patronen los te laten? Of zou ik ze voor de 'lieve vrede' in stand houden? Die aanhalingstekens rond lieve vrede gebruik ik heel bewust. Want het is een illusie, een paradox die het je gewoon nog moeilijker maakt. Je kunt maar zoveel wegslikken als je maag aankan. Op een dag wil je uitbreken en oorlog voeren. Maar ik ben klaar met de strijd. Laat mij maar de wapens ontladen in een veilige omgeving met het schaamrood op de wangen. Zodat ik mezelf niet meer in de voet kan schieten. Uiteraard zou ik niet gespaard worden van uitdagingen, dat zou ik ook niet willen. Ik hou van de groeimarge van het leven. Het oneindig evolueren. Het is door de pijn, door de tranen, de schaamte en alle rauwe emoties heen dat we een glimp van onszelf opvangen, van onze kern. Hoewel ik niemand pijn en verdriet toewens, krijgen we juist op die momenten vaak signalen. In die complete ontevredenheid en pijn kan een nieuwe toekomst ontstaan. Dan beginnen de oude lagen te knellen en barsten te vertonen. Je oude leven is dan als een jurk die niet meer past. De schouders komen niet meer op hun plek, de rits gaapt open en hoe hard je ook je best

doet, je hebt een nieuwe jurk nodig. **Ik geloof niet dat het gaat om een compleet nieuwe versie van jezelf, maar eerder over een oudere, de puurdere versie van weleer. Om het heropenen van een oud blik jezelf. Ten minste houdbaar tot in de oneindigheid.** Je ontdoet je letterlijk van dat wat niet meer past en wordt een versie die dichter ligt bij de dag dat je puur, naakt en schreeuwend op aarde kwam. Een groots moment van pijn, blinde paniek, een branderig gevoel in je longen. Dat moment van nieuw leven.

Nu

Ik wist niet welke verantwoordelijkheid me stond te wachten. Ik ben het type 'eerst doen, dan denken'. Wat ontzettend sneu is, want vaak kun je het achteraf niet meer 'ontdoen' en dan blijf je maar denken en overdenken en nadenken in de hoop dat er toch nog iets zou veranderen. Control + Z, jammer maar helaas. **Zonder dat het je wat oplevert, of jawel: spijt, schuld, schroom, schaamte. De vier S'en van verderf. Deze vier woorden zijn als een verzwaringsdeken van 100 kilo, ze drukken je plat.** Een verzwaringsdeken is exact wat je denkt dat het is: een erg zware deken van tussen de 3 en 15 kilo. Hij helpt je om te ontprikkelen en dieper te slapen. De diepe druk op je lichaam kalmeert je, vermindert angst en geeft je een veilig, omarmd gevoel. De deken haalt alle leven uit je en je kunt niets anders doen dan denken aan hoe zwaar de deken eigenlijk is – als een stel handen dat je in de matras drukt. Als ik terugkijk naar het verleden, dan kan ik ontzettend trots zijn op keuzes die ik gemaakt heb, zaken die ik bereikt heb, trofeeën, herinneringen, medailles, stille of minder stille erkenningen. Maar telkens hangt er ook een S-woord aan vast. Schuld – omdat het toch nog beter kon of omdat ik er niet genoeg van

genoot op het moment zelf. Spijt – omdat het al voorbij is en nooit meer zal terugkomen of omdat ik te streng was voor mezelf in het moment. Schroom – omdat ik vaak twijfel aan mijn beleving van de realiteit: was het wel echt zo? Heb ik het wel echt behaald en ging het niet gewoon per ongeluk? Schaamte – over hoe ik eruitzag, wat mijn reactie was, was ik daar trots op? De vier S'en die een sarcofaag rond mijn zijn hebben gebouwd, een kist waarin ik opgesloten zit, en ik ben niet eens een farao. Een betonnen laag die mijn zachte binnenkant beschermt en die me weghoudt van echte beleving. Een triljoen kilogram. Een sarcofaag waar ik me als klein kind in opsloot om de vorm te kunnen aannemen die van me verwacht werd. Zodat ik het gat in de puzzel kon opvullen dat vrij was, niet zozeer het gaatje dat voor mij voorzien was. **En hoewel ik dacht behoorlijk vrij te zijn, deed de transformatie van vrouw naar moeder me inzien dat ik toch nog vaster zat dan ik ooit had kunnen zien. Plots krijg je een rol toebedeeld die zo groots en allesomvattend is, dat alle donkere hoekjes in de spots komen te staan. Je kunt je niet meer verstoppen achter dat waar je goed in bent. Het leven draait niet enkel meer om jezelf, je eigen ritme, je eigen structuur en je eigen systemen van welzijn en welbevinden. In die nieuwe rol kon ik de moeilijkheden niet meer opvangen met de sterktes.**

Ik heb er al wel wat transformaties opzitten, niet enkel qua kapsel en kledingstijl, maar ik bedoel die rauwe, lelijke transformaties, waarbij je zo ten einde raad bent dat je enkel het snot en de tranen proeft terwijl je zit te eten. In die periodes van vervellen leerde ik dankbaar te zijn voor alles wat op mijn pad kwam. De lieve vrienden, de begripvolle collega's, de zonsondergangen op stranden over de hele wereld, de moessonregens in Azië, de nachten vol gelach, gedans en te veel

lauwe witte wijn. Voor elk liedje dat ik kon meebrullen, in een staat van uitbundig geluk of van diep en intens verdriet. Voor elke maaltijd die mijn smaakpapillen verwende, die ik zelf maakte of die ik voorgeschoteld kreeg. Voor elke aanraking, op of onder mijn kleren. Voor elke fysieke sensatie: fijn met of zonder -p. Ik oefende niet alleen dankbaarheid voor de mooie momenten, de Instagramwaardige beelden. Nee, ook en vooral voor de mottige gebeurtenissen, die me compleet ontredderd en in stukken gescheurd achterlieten. De kerels die keer op keer mijn hart braken, de mannen voor wie ik me kwetsbaar opstelde om uiteindelijk toch weer een stuk van mezelf te verliezen, de leugens die ik mezelf vertelde om het toneelstukje te kunnen volhouden, de breuk met familieleden, de emotionele onbeschikbaarheid van dierbaren. Alle angsten die zuur smaakten en roken, alle fouten die ik beging, alle keuzes die ik liet liggen. Ik ging dankbaarheid oefenen over alle gemiste momenten. De keren waarop ik hoopte op en vroeg om emotionele steun, maar die niet kreeg. De dagen van eenzaamheid. De donkerste dagen tijdens mijn depressie, waarbij mijn bed de enige veilige plek was en ik zelfs wegrende van het toilet, omdat ik me daar naakt voelde en dacht nooit meer terug in mijn slaapkamer te komen. Ik zei dank je wel tegen elke auto die me niet liet oversteken, tegen elke regenbui die ervoor zorgde dat ik druipend van mijn fiets kroop. Dank je wel tegen elke vriendschap die er was en elke vriendschap die er niet meer was. Die zee aan dankjewels doet nog vaak dienst op lege dagen, dagen waarop mijn maag maar niet gevuld raakt en mijn ogen overstromen. Dan zeg ik dank je wel. En net die woorden helpen me de volheid van het leven te zien, helpen me te dragen wat ik niet dragen kan, helpen me de totale paniek van niet kunnen slapen te overwinnen en dankbaar te

zijn voor de nachten dat ik rondwandel met mijn huilende, maar levend(ig)e dochter. Het maakt me zelfs dankbaar voor alle pijn die ik mag voelen.

De afgelopen jaren waren keihard voor het gezin waar ik in opgroeide. Het viel in een miljoen stukken uiteen, waardoor mijn hele jeugd een illusie leek. Zelfs daar ben ik nu dankbaar voor. De pijn bestaat naast dat volle gevoel. Ouders die hun best doen en kinderen die toch pijn ervaren: het kan hand in hand gaan. Het snijden naast het helen. Het delen naast het inslikken. Het zoeken naast het vinden. Het roepen naast het luisteren. Het huilen naast het glimlachen. Ze kunnen allemaal samen door een deur; dat kun je van mijn ouwelui niet meer zeggen. Een dankjewel doet me de imperfecties van het leven zien als kleine cadeaus. Prullaria die mijn leven verrijken. Spoiler: dat proces was niet gemakkelijk. Mijn koppige zelf vond het eerst maar niks. Het voelde als 'tegen mijn principes', als 'daar ga ik toch écht geen dank je wel voor zeggen', als 'ik keur het niet goed wat ze deden, ik ben razend'. Hoewel het ongelooflijk veel deugd kan doen om eens goed kwaad te worden, bracht het me niets. Is het een negatieve energie die mijn *vibes* naar beneden haalt, waardoor ik er nog meer van zal aantrekken? *You create what you attract*. Door die gouden dankjewel schiet je *vibe* instant omhoog. Zien wat er wel is, luisteren naar wat het je brengt en vastpakken waar je iets mee kunt. Nog steeds is het mijn medicijn om stress los te laten. Dan nestel ik me in een comfortabele houding (indien mogelijk – soms is het ook gewoon even op het toilet), sluit ik mijn ogen en zeg ik dank je wel tegen alles wat me uit balans haalt. Dank je wel voor alles wat wel goed gaat. Dank je wel voor alles wat niet verkeerd is op dit moment. En dan vraag ik me af: is dit genoeg om het te overleven, dat leven?

Dankjewel voor alles wat wel goed
gaat. Dankjewel voor alles wat
niet verkeerd is op dit moment.
En dan vraag ik me af: is dit
genoeg om het te overleven, dat
leven?