

anders, het leek of haar adem werd ontnomen en op een bepaald moment dacht ze zelfs dat ze zou stikken. Sindsdien blijft ze kwakkelen, maar is vandaag voor het eerst weer op de fiets gestapt om naar het werk te gaan.

Bij elke trap die ze doet krijgt ze steeds meer ademnood en ze besluit te stoppen. Sarah voelt de moeite die ze moet doen om de versnelde adem weer tot rust te laten komen. Merlin Court Care Home, de plek waar ze werkt, lijkt in deze toestand per fiets onbereikbaar te zijn. Een traan van onmacht vloeit over haar wang, het lichaam waar ze in woont voelt de laatste tijd verre van eigen en ze weet niet de vinger op de zere plek te leggen. Natuurlijk, het overlijden van John en de verkoop van de boerderij is haar niet in de koude kleren gaan zitten. Ondanks de schoonheid van het landschap waar ze woont en de liefde waarmee ze haar thuis heeft gecreëerd, voelt ze een frustratie die meer met haar doet dan ze in eerste instantie wil voelen. Veel werken helpt om niet te voelen en dat weet Sarah maar al te goed. In die zin kwam de griep als een stopbord waardoor ze niet meer kon vluchten in het werk. Door de griep kon ze alleen maar rusten en zich overgeven aan haar toestand van zijn. Haar hoofd leegmaken en elke gedachte te laten gaan als gedachte, zodat er een lege ruimte met alleen maar zijn overbleef. Dat lukte tijdens het ziek-zijn erg goed, simpelweg omdat ze zich te beroerd voelde om ook maar ergens aan te denken. De verdoofde toestand werkte zalvend voor haar overbelaste staat van zijn.

De eerste dagen had ze niet eens de kracht om uit bed te stappen. Lief als poes Morgan is, hield zij Sarah gezelschap door al die tijd op het voeteneinde van het bed te liggen. Sarah dwong zichzelf genoeg water te drinken om niet uit te drogen. De derde dag voelde ze zich nog uitgeblust, maar had ze gelukkig wel de kracht om uit bed te stappen. Ook al voelde het traplopen toen nog als het beklimmen van de Mount Everest. Ze had die dag weer de wil om te lezen, al las ze nou niet bepaald een boek waar ze blij van werd. Het was een boek met verhalen van overlevenden uit het concentratiekamp in Auschwitz. Om zichzelf te beschermen las ze alleen kleine stukjes over de verschrikkingen die daar plaatsvonden. De getuigenissen raakte haar en ze voelde hun lijden als een dolk die haar hart deed bloeden.

Het was pure automutilatie om zichzelf te pijnigen met deze gruwelverhalen, terwijl ze zich al beroerd genoeg voelde. Het is verbijsterend om te lezen wat mensen elkaar kunnen aandoen vanwege overtuigingen, barbaarse ideeën en verwerpelijke ideologieën. Het stimuleert haar des te meer om hoe dan ook in de liefde te blijven geloven en goed te zorgen voor de verbinding met het Zelf dat ze is. Sarah is geen heilige, zij kent ook gedachten die ze liever niet wil denken. Ze kan het rationeel weerleggen, maar emotioneel brengt het haar lichaam in een staat van alertheid. Die innerlijke woede vindt ze niet wenselijk en

vervelend om te voelen. Ze komen voort uit niet-heilzame gedachten die zomaar kunnen ontstaan. Ze gaan over onrecht en hoe onrecht te vergelden. Ook al weet ze al te goed dat je geweld en onrecht niet met hetzelfde moet willen bestrijden. Dat is kolen op het vuur gooien en verre van liefdevol. Woede zag ze ook bij wijlen haar vader. Als kind was ze bang voor de transformatie op de momenten dat hij geraakt werd en zich onmachtig voelde. Zijn spieren in zijn gezicht trokken dan strak en het bloed kleurde zijn gelaat vuurrood. Ieder mens heeft een Hitler in zich en het is goed om dat te realiseren.

Als Sarah tot rust is gekomen loopt ze met de fiets aan de hand weer richting huis. Een graafmachine is een deel van het land voor de boerderij aan het afgraven. De bedoeling is dat bij de boerderij meerdere vleugels komen voor hotelkamers en voor de boerderij is een grote parkeerplaats gepland voor de gasten. Haar maag draait om als ze ziet hoe het door Pete en John zorgvuldig bewerkte land is omgetoverd tot een bouwplaats. Ze loopt verder richting huis en ziet dat de zon langzaam over de heuvels uit de nacht tevoorschijn komt. Het daglicht lengt zich met de dag en de natuur ontkiemt zich voorzichtig uit de donkerte van de winter. De komst van het licht zou een glimlach op haar gezicht moeten toveren, maar een onbehaaglijk voor gevoel houdt dat tegen.

‘Lieverd, ga jij eerst maar goed uitzielen. Dan zien we wel verder,’ zegt Amy met liefdevolle stem over de telefoon. Amy is niet alleen Sarahs collega, maar ook een hartsvriendin. Ze woont op een overbrugbare afstand aan de rand van Marlborough. Eens was ze stapelverliefd op haar, maar dat bleek geen stand te kunnen houden. Samen hebben ze veel meegemaakt en ze zijn goede vriendinnen gebleven.

Dat Sarah overwerkt is, is niet alleen Amy opgevallen. Ze liep de laatste maanden op haar tenen. Haar collega’s waren zo lief om haar zoveel mogelijk te ontlasten. Sarah voelt zich opgelucht dat ze ruimte krijgt om te herstellen, want de gevolgen van een verminderd immuunsysteem ondervindt ze nu aan den lijve. Geen wonder dat het lichaam voor haar een grens heeft gesteld. Het kan niet anders bij zo weinig gevoel voor zelfzorg. De laatste weken kwam het steeds vaker voor dat ze zich aan het einde van een werkdag als een uitgewrongen vaatdoek voelde. Een staat van zijn die ze zich maar al te goed herinnert van vroegere dagen.

‘Als je wat nodig hebt, kan ik na mijn dienst nog boodschappen voor je doen,’ biedt Amy aan.

Fietsen is nu duidelijk te zwaar voor Sarah. Ze is geschrokken hoe haar conditie in deze weken achteruit is gegaan. Van topfit naar oud en krakkemikkig. Sarah zucht als ze haar iPhone neerlegt en ze geeft zich over aan de situatie zoals die is.

Morgan nestelt zich op haar schoot en roerloos staart Sarah voor zich uit terwijl ze op de achtergrond de graafmachines hoort graven. Ze ademt diep in en uit en probeert zich te richten op haar lijf. In dialoog met het Zelf probeert ze te voelen wat ze nu nodig heeft. Er zijn enkel twee woorden die bij haar opkomen: rust en overzicht. Ze aait Morgan en denkt aan haar tijd in Luton. Hoe ze na haar vaders overlijden de moed had om haar baan op te zeggen en haar huis te verkopen, om zonder concreet plan naar Marlborough te verhuizen. Gedragen door het mysterie volgde ze het ongewisse, onvergetelijke pad dat haar uiteindelijk hier in dit zelfontworpen dierbare huis deed belanden. Gehechtheid leidt tot niets, je kan alleen maar liefhebben met de wetenschap dat niets voor altijd is. Deze plek was en het huis is haar nog steeds dierbaar, maar de stroom des levens stroomt alsmaar door en inmiddels is haar omgeving veranderd en voelt ze de beperking van haar lijf. Is ze nog steeds in staat om het vertrouwde los te laten en zich zonder tegenspartelen weer te laten meevoeren met het onbekende?

Ze hoort Morgan spinnen terwijl het geluid van de graafmachines uitdooft. Waarschijnlijk is het theetijd voor de mannen. En in dit ene moment van stilte beseft ze dat ze weer een stap moet maken. Ze kan niet anders dan letterlijk afstand nemen om weer overzicht en rust te kunnen krijgen. Ze neemt de post door die ze uit de brievenbus had gehaald. Er zit een brief bij afkomstig uit Nederland. Er groeit een glimlach op haar gezicht. Het is een brief van Esther, haar studievriendin uit de tijd dat ze in Amsterdam studeerde. Ze heeft Esther voor het laatst gezien op de crematie van haar vader. Speciaal voor de crematie was zij naar Engeland gekomen.

*Lieve Sarah,*

*Hier een briefje van mij, ik schrijf je deze brief om te vertellen dat ik verhuisd ben. Wim en ik hebben ons huis in Bussum verkocht en ik ben gestopt met mijn praktijk in Naarden en sinds kort gescheiden van Wim. We zijn goed uit elkaar gegaan. Ik ben verhuisd naar het noorden van Nederland. Verandering begint altijd met zelf iets anders te doen. Je begrijpt, er is veel gebeurd. Marjet studeert nu op het conservatorium in Amsterdam en het is voor mij goed toeven in Oudehorne, een dorpje in Friesland. Gek genoeg heb ik begin februari over jou gedroomd en heb de behoefte om jou weer te ontmoeten. Ik wil je graag het mooie Friesland laten zien en met je bijkletsen. Daarom nodig ik je hierbij uit om mijn gast te zijn.*

*Liefs,*

*Esther*

Sarah verwondert zich over de timing van deze brief, ze twijfelt er niet over dat hier sprake is van een sterk staaltje synchronisatie. Ze heeft aan den lijve kunnen