



Van mij voor jou

## De kunst van het verdwijnen – Sarah Domogala

Het was Pasen 2018 en ik wilde graag met de meiden weg. We hadden een prachtig huisje aan de rand van Nationaal Park Dwingelderveld. Echt adembenemend. Het is koud, nat en het eerste wat mijn meiden doen is naar de waterpomp snellen die midden in het veld staat. Water en zand voor welk kind niet de ideale combinatie.

De eerste dagen heb ik echt mijn ogen uitgekeken, zo'n prachtige rustgevende omgeving. Ik had niet verwacht dat ik juist daar weer totaal anders zou gaan kijken naar mijn leven, de keuzes die ik gemaakt heb en waar ik op dat moment stond.

In januari had ik van mijn coach de tip gekregen om het boek te gaan lezen van Sarah Domogala met de titel De kunst van het verdwijnen. Dus dit boek had ik meegenomen om tot rust te komen en adem te halen. Ik was herstellend van een zware operatie, die in november het jaar daarvoor had plaatsgevonden dus rust zowel fysiek als emotioneel was waar ik enorm naar verlangde.

Het was op de tweede avond De kinderen liggen in hun kamertje in het chaletje, het schemert al een beetje buiten. Ik ben op bed gaan liggen met mijn boek. De gordijnen dicht getrokken en heb het nachtlampje naast mijn bed aangeklikt. Terwijl ik de eerste hoofdstukken lees denk ik shit zo is dat bij mij ook gegaan. De zinnen die ik lees raken me: "geen grond onder mijn voeten, een duizeling zonder einde. Niet mijn hart", "Mijn binnenkant en mijn buitenkant passen niet bij elkaar", "Alles komt tot stilstand in het besef dat het nu echt niet meer gaat. Maar zelfs wat er niet meer gaat, dat weet ik niet meer." De details waarmee omschreven wordt wat er in haar omgaat komen dicht bij wat lange tijd mijn werkelijkheid is geweest en van velen.

"Dan ineens is er dat overweldigende gevoel wat door mijn lijf gaat. De grond zakt onder me vandaag, er is niets meer."

In het afgelopen jaar ben ik begonnen met trauma verwerking en ontdek ik dingen over mezelf, mijn relaties, mijn jeugd waardoor er ook een soort zekerheid wegvalt. Dat wat me al die jaren houvast heeft gegeven valt weg of is ineens een illusie. Ik vertel een verhaal waarvan ik ineens niet meer weet of het wel mijn verhaal is. Ik voel verwarring, mijn hoofd werkt keihard om te begrijpen wat er gebeurt terwijl ik pagina, voor pagina de woorden tot me laat doordringen. Nog steeds lig ik daar in bed de dekens over me heen getrokken terwijl de oh zo bekende kou mijn lijf binnensluipt.

Dan ineens is er dat overweldigende gevoel wat door mijn lijf heen gaat. De grond zakt onder me vandaan, er is niets meer. Mijn hart bonkt tegen mijn borstkas aan, ik probeer het onder controle te krijgen. Tranen, paniek, angst, wat moet ik nu doen? De zinnen in het boek grijpen me naar de keel. Ik krijg het benauwd, geen lucht, hyperventilatie. Wat gebeurt er met me. Ik moet enorm huilen maar kan niet zeggen wat er aan de hand is: ik krijg geen lucht, de paniek wordt erger.

“Ineens is daar het besef, dat ik geen idee heb waar ik al die jaren geweest ben.”

Mijn man neemt me mee naar buiten. Gelukkig word ik iets rustiger en dan ineens is het er weer. Ik zweef, ik heb geen houvast en voel geen grond meer onder me. Er is niets meer. Alles valt in duigen, ik ben niets waard.

“Veroordelend naar mezelf en totaal vervreemd snak ik naar adem.”

Ineens is daar het besef, dat ik geen idee heb waar ik al die jaren geweest ben. Beelden flitsen voorbij van mezelf waarin ik topprestaties lever, prachtige jurken draag met hoge pumps, succesvolle trajecten draai bij opdrachtgevers: waar ben ik? Wat heb ik gedaan, hoe heb ik mezelf voor de gek gehouden? Veroordelend naar mezelf en totaal vervreemd snak ik naar adem. In mijn hoofd raast maar een zin, die me de adem ontnemt: wat blijft er van me over? Ik krijg geen lucht, ik kijk naar boven. Het is schemerig. De toppen van de bomen steken ver boven me uit daar in het kraakheldere avondlicht en ik voel alleen nog maar de paniek in mijn lijf. Ik kan het niet meer, ik kan mezelf niet meer staande houden, het is op.

Nu jaren later kan ik zien hoe gevangen ik heb gezeten in mezelf. Hoe vervreemd ik was geraakt van mezelf. Hoe ik in twee werelden geleefd heb. Hoe ik enkel en alleen nog bezig was met overleven in plaats van leven. Er zijn meerdere momenten nodig geweest waarin ik dacht nu is er niets meer van mij over en juist die momenten hebben me verrijkt met de ervaring en het inzicht dat ik meer ben dan datgene wat ik doe. Jezelf bevrijden van innerlijke verdeeldheid, jezelf herinneren voor wie je werkelijk bent is een weg die moed, nieuwsgierigheid en lef vraagt maar meer dan waard.

Liefs,

*By Anneliek.*