



Ernstig ziek zijn en de rijkdom
die zich daarin openbaart

‘Je moet bloedonderzoek laten doen. Ik zie al maanden aan je ogen dat je ziek bent.’

Mijn collega gaf het startsein, negen jaar geleden. Al weken wachtte ik op mijn werk in Amsterdam totdat iedereen vertrokken was. Op een kunstacademie is dat laat. Rond zeven uur kroop ik op mijn knieën naar het einde van een ellenlange gang. Ik kreeg het niet meer voor elkaar om de spieren in mijn bovenbenen aan te spannen, trillend en misselijk. De wanhoop in die lift als ik me ophees. Hoe kwam ik ooit thuis in Haarlem? Prikkende tranen wegslikken. Nooit mijn man om hulp vragen. Doorbijten. Hulpeloos en klein. Precies diegene waaraan ik al zo lang probeerde te ontsnappen.

Ik begrijp van mijn collega dat u tegen het slikken van medicatie bent, mevrouw van Sundert? Als u geen medicijnen gaat gebruiken, dan geef ik u met deze ziekte maximaal twee jaar. Ik keek naar mijn dochter naast me. Dacht dat het wel mee zou vallen allemaal. Spekkige armpjes en een lachend gezicht reikten uit.

Alles wat verborgen was, kwam open te liggen. Waar ik me vasthield aan mijn denkracht, lukte het niet eens een enkele gedachte af te maken. Bevestiging door werk was voor langere tijd voorbij. Ontkomen aan mezelf, *forget it*. Ik zat met mezelf, in mezelf, opgesloten met al die negatieve shit. Meehelpen in het huishouden en bij de kinderen? Een leuke partner zijn? Nope.

Ik verzette me lang tegen het slachtofferschap. De klachten werden erger. Patronen kunnen onvoorstelbaar hardnekkig zijn. Na een jaar brak iets open. Ik hing snikkend over een paard in de wei en opeens kwam het tot me: ik heb dit mezelf aangedaan. De opluchting die ik daarbij voelde. Ik heb dit mezelf aangedaan. En als ik mezelf dit aangedaan heb, dan kan ook alleen ik dit ongedaan maken. Dat werd mijn nieuwe geloof.

Ik opende Pandora's box. Wat ik aantrof was zelfhaat. Ten diepste voelen dat ik niet de moeite waard was.

Vernedering na vernedering, afwijzing na afwijzing. Grote minderwaardigheid. Bakken vol stress om iedere dag te bewijzen dat ik wel degelijk de moeite waard was. Pleasen. Proberen zoals de ander te zijn. De 'ik' in mij tot repen fileren. Jaar in, jaar uit verder bij mezelf vandaan. Ziekmakend inderdaad. Van schrik gooide ik de box soms dicht. Wat een lelijkheid! Maar ik vond altijd ook weer de moed om het deksel op te lichten. Voorzichtig te kijken, te zien en te voelen: zo was het. Zo is het soms nog.

Mijn crisis zette me op het pad van heel worden met mezelf. Dat doet pijn. Het kost veel tijd en moeite en het vraagt om goede begeleiders. Vooruit en toch weer struikelen. Achteruit, mezelf vergeven en opnieuw opstaan. Durven vragen of ik klein en hulpeloos mocht zijn. Wilden ze me dan nog wel hebben? Jezus, wat was dat moeilijk. Het was ook het grootste cadeau dat ik mezelf kon geven.

Na mijn ziekteperiode maakte ik schoon schip. Ik wilde nergens meer werken omdat ik er zo mega goed in was, maar doodongelukkig van werd. Niets meer aan wie dan ook bewijzen. Gewoon leven. Met mezelf, vanuit verzachting, troost en liefde. Afscheid na afscheid van deelgenoten uit oude patronen volgde. Nieuwe verbindingen openden. Ik reikte uit. Durfde te herkansen. Soms kom ik nog op mijn oude weg. Dat is oké. Ik voel het en ga weer verder.

Was ik ooit thuisgekomen in mezelf zonder mijn ziekte? Misschien. Ik weet het niet. Deze crisis bracht mij noodzaak. Ik wilde niet dood en ik wilde ook niet meer overleven. Zes jaar geleden keerde ik terug naar mijn oude vak. Ik begeleid mensen, individueel en in groepen, op hun eigen reis naar binnen. Zodat ze daarna ook de verbinding buiten weer durven aangaan. Ik stroom en leer. Ontvang zoveel. Leer iedere dag. Wat een rijkdom! Zo dankbaar voor alles en iedereen die me hier heeft gebracht. *The good, the bad and the ugly*. Dit is mijn plek. Bij mezelf en vanuit daar bij anderen. Vanuit liefde. Dit is mijn plek. 🐦