

Brief aan mijn lichaam

Compleet door chaos ...

Lieve lijf,

Hier ben ik terug na bijna vijf jaar gezondheids- en mentale rust en oh, wat ben ik blij dat ik deze keer geen brief vol kommer en kwel aan je moet schrijven. Nee, dankzij die teruggekeerde rust kreeg ik de kans om mijn leven weer op te pakken waar ik het gedurende 28 jaar moest laten liggen om jou met horten en stoten mijn volle aandacht te geven. Met horten en stoten omdat ik er niet altijd even gelukkig van werd en er ook niet altijd zin in had. Pas vijf jaar terug kon ik mijn leven opnieuw met beide handen vastpakken en weer beginnen



leven als SOFIE. Ik slaag er weer in om deze keer als volwassene met grote happen in het leven te bijten en om eindelijk de dingen te doen waar mijn hart al jaren naar verlangt, zoals gewoon Sofie zijn zonder in het achterhoofd te moeten denken “Oh, pas op, mijn nieren... Auw, shit, mijn darmen!” of “Oei, ik moet zien dat ik niet te onhandig uit de hoek kom, want er zal weer dramatisch over gesproken worden. Oude koeien zullen weer uit de gracht worden gehaald over zware ingrepen die ik ooit heb gehad. Ervaringen die voor mezelf al

lang achter me liggen, maar voor bepaalde naasten duidelijk niet.” Dit gevoel kwam voort uit onzekerheid en de aandoe-ningen met exotische namen die me werden aangepraat, maar die achteraf gezien veel normaler bleken te zijn dan men me als kind deed geloven.

Nu dit alles op z’n plooi gekomen is en ik eindelijk weet hoe alles in elkaar zit en hoe ik mezelf moet aanpakken om ener-giek en gezond te blijven, voel ik rust. Het is eindelijk thuis-komen in mijn lijf en geest. Het voelt ook als het inhalen van verloren tijd en ik geef toe dat het me enorm bevalt. Zo mag het van mij nog lang doorgaan. Eerlijk gezegd, is het nog steeds wennen aan een leven zonder noemenswaardige ob-stakels zoals vechten om te OVERleven, want hoe meer ik er-over nadenk, hoe meer ik inzie dat die meer dan twintig jaar, wat ongeveer de helft van mijn leven was, in het teken stond van OVERleven in plaats van gewoon te leven, mijn ding te doen, te genieten zoals de meeste van mijn leeftijdsgenoten. En ja, zelfs voor mij, als levensgenieter, is het flink wennen om dat nu plots WEL te kunnen en om te mogen ZIJN wie ik ben. Het voelt soms alsof ik aan het spijbelen ben, en dat is spannend leuk en raar tegelijk.

Ook kwam ik tot de ontdekking dat ik al die tijd nodeloos gewrongen en gebukt zat onder een dubbele identiteit, waar -euten en -isten exotische namen hadden op geplakt. Wat ja-renlang bestempeld werd als structuratiestoornissen, bleek na veertig jaar MAAR dyspraxie te zijn... wat eigenlijk gewoon onhandigheid is, iets wat nog wel eens voorkomt bij creatie-ve chaoten en dus niet te wijten is aan het plan dat de natuur met mij had/heeft. Als ik eerlijk ben, moet ik toegeven dat die stempel mentaal nog erger was om te dragen dan al het

fysieke wat de natuur in mijn rugzak had gestopt. Jarenlang had ik er een haat-liefde-knipperlichtrelatie mee. Haat omdat het iets was waarvoor ik niet gekozen had en omdat ik ook niet wist hoe ik ermee moest omgaan om het dragen ervan voor mij zo aangenaam mogelijk te maken. Liefde omdat ik voelde dat dit de enige manier was die mijn kansen kon vergroten om ooit weer een normaler leven te kunnen gaan leiden.

Nu ik fysiek weer gezond ben – naar mijn normen – (mede omdat alle mentale ballast ook zijn plaats vond), vallen gespreksonderwerpen die jarenlang mijn realiteit waren, plots weg en moet ik soms creatief zijn om een ‘ander’ soort gesprekken aan te knopen met mensen die me jarenlang in tijden van kommer en kwel gekend hebben. Ik merk immers dat het ook voor hen wennen is. Soms lijkt het alsof men van mij niks anders meer verwacht dan wat men jarenlang van mij gewoon was.

Nu ik ‘vollen bak’ mag en kan leven en de wereld met een compleet andere bril heb leren bekijken, ontdek ik dat er nog meer obstakels zijn dan die waar ik me al bewust van was. Die liggen vooral in het MOGEN leven op een zo normaal mogelijke manier en dat niet alleen voor mezelf, want als ik om me heen kijk, zie ik dat mijn leven op dat vlak eigenlijk nogal meevalt.

Ik kan er echt niks aan doen en eigenlijk wil ik daar ook niks aan doen, maar deze dingen rond mij zien gebeuren, heeft bij mij automatisch het gevolg dat er in mij een soort kruising van een wannabe Moeder Teresa / Jeanne d’Arc wakker schiet. Ik kan en wil immers niet diegene zijn die blijft

toekijken naar de shit waar mensen, die vaak in een nog benarder situatie zitten dan die waar ik ooit in zat, door moeten. Nu ik zelf weer op krachten ben, kan en wil ik niet die aan de zijlijn vloekende en gefrustreerde toeschouwer zijn. Nee, ik wil actie ondernemen, want ik voel in elke vezel van jou, lieve lijf, dat ik nu sterk genoeg ben om in dit verhaal een meerwaarde te betekenen vanuit m'n eigen levenservaring in combinatie met de opleidingen die ik de laatste jaren genoten heb. Deze ervaring wil ik meer dan ooit omzetten in een missie om mijn 'lotgenoten' (bweikes, wat een kutwoord is dat trouwens zeg!) mee op mijn trein te nemen. Daarmee vegen we krijtlijngrenzen weg naar een vrolijker en vrijer leven.

En ja, ik besef dat ik regelmatig een paar stations zal moeten terugkeren om mensen mee op mijn trein te krijgen omdat sommigen vaak meer tijd nodig hebben. En dat is goed, want zo ervaar ik weer even voor mezelf hoe het toen voor mij was en hoe ik het nooit meer wil. Zo voel ik ook weer hoe ik het beste mensen kan helpen om die stap op mijn trein te zetten. Ik besef dat het oké is om je onwennig te voelen en nog niet meteen te weten waar je naartoe wilt. Ik besef dat het een avonturentocht is van vallen en opstaan, maar het is nooit een met onomkeerbare letsels als je een evenwicht kunt vinden tussen de zorg voor je lijf en de zorg voor je leven. Dat mag niet vergeten worden, want daar hangt naar mijn gevoel je mentale gezondheid deels van af. Enkel leven om je lijf gezond te houden, is, hoe je het ook draait of keert, niet gezond. Het zorgt voor een situatie waarin zelfs de grootste eenzaat zich eenzaam gaat voelen.