

Column Elly

Iedere twee weken vertelt Elly over haar te vroeg geboren dochter Lotus.

In balans, uit balans

Negen maanden geleden stond ik bij de couveuse van Lotus. Ik deed toen drie wensen voor haar. Ik wenste goede oren zodat ze kan genieten van prachtige, melodische klanken, goede ogen om al het moois in de wereld te kunnen zien en het vermogen om zelfstandig te kunnen denken. Vaak denk ik terug aan die drie wensen en ben ik dankbaar dat deze ruimschoots zijn uitgekomen. Natuurlijk is ze er nog niet, maar ze doet het beter dan men had verwacht. Met kledingmaatje 62, voetjes waar de kleinste schoentjes te groot voor zijn blijft Lotus lang een baby. De tijd zal het leren. Maar in het nú is ons gezin 'in balans'.

Het tegenovergestelde is 'uit balans'. Dat ben ik. Hoe goed het ook gaat met ons gezin, ik kom niet in balans. De angst om te verliezen zit diep verankerd. Mijn lichaam reageert hier op met vage klachten zoals hyperventilatie, apneus (adem stukt) en chaos in mijn hoofd. Zo kan het gebeuren dat ik naar dorp A onderweg ben en in dorp B arriveer.

Als ik op een doordeweekse dag een aantal keer zwart voor mijn ogen word en 'weg' val, beland ik 's avonds op de huisartsenpost. Vergezeld door mijn lieve buurvrouw Sylvia. Terwijl Sylvia in de wachtkamer zit, wordt er bij mij een hartfilmpje gemaakt. Wat ik niet weet, is dat zij getuige is van twee opgeschooten mannen die flink tekeergaan. Een van de mannen heeft een gat in zijn hoofd en agressief eist hij onmiddellijke hulp.

Ik heb hier geen enkele weet van. Ik concentreer me op dat moment op het hartfilmpje. Gelukkig is de uitslag goed, en is het 'alleen maar' stress. Advies: ontspannen en naar de huisarts om te bespreken hoe nu verder.

Opgelucht ga ik terug naar de wachtkamer. Daar houdt Sylvia angstvallig mijn tas en de mannen in de gaten. De lieve schat is geble-

ven, omdat ze mij niet alleen wilde achterlaten. De agressieve mannen bewegen zich verwilderd door de ruimte. Ondertussen lopen wij zo onopvallend mogelijk naar buiten, maar de mannen lopen achter ons aan. Mijn hart gaat tekeer, al mijn zintuigen staan op scherp. De angst is onnodig, want zij hebben geen oog voor ons. Waar wij rechtsaf moeten gaan zij links. Zo lopen wij verder, geruisloos door de stille nacht. De agressieve mannen uit het oog en mijn hart is goed. Ik slaak een zucht van verlichting.

De volgende dag bij de huisarts wordt me hulp aangeboden. Volgens hem komen de klachten door de gebeurtenissen van de afgelopen negen maanden. Ik vind het best moeilijk om hulp te aanvaarden, het voelt als een soort van falen. Waarom gaat angst mijn leven bepalen, terwijl alles zo goed is afgelopen? Dat snap ik niet. Het maakt me zo kwetsbaar. De huisarts verwijst me door naar iemand met wie ik kan praten. Ik hoop dat zij me kan helpen bij het laatste stukje op weg naar mezelf.

Het is 'alleen maar' stress. Samen met Lotus wandel ik verder op een pad vol glinsterende schatten. Iedere schat die we tegenkomen is prachtig, de een nog mooier dan de ander. Dat deze schat iets minder mooi is, dat komt wel goed. Wij lopen ons pad hoopvol verder. Samen. ■

- Volgende keer: Een bijzondere doop



Reageren? Mail naar redactie@mijngeheim.nl.