

Mary van Duuren

Tussen rust en ruis

Op zoek naar balans

*Leven met tinnitus
en andere gehoorproblemen*

Op zoek naar balans
in het verschil van stilte en gesuis
Levend tussen twee werelden
Een van rust en een van ruis

De onbegrijpelijke tegenstelling
Ik wist het zelf lang niet
Hoe kon ik jou dan vragen
om begrip voor mijn verdriet

Stilte is slechts een echo
in de diepte van geluid
Genesteld in mijn hoofd
en kan er nooit meer uit

Hopend op de brug
om 'Wij' en 'Zij' te verbinden
en te zorgen dat het 'Ons' wordt
om de juiste weg te vinden

Tussen rust en ruis

ADOREMI

www.adoremi.nl

Voorwoord

Ik heb een soort *soulmate*. Een maatje die elke dag en elke nacht bij me is, waar ik ook ben. Heel dichtbij. We zijn een tweeenheid. Dag en nacht.

Hij heeft er hard voor gezorgd dat ik hem liefde ging geven. Ik moest wel. Hij gaf niet op. Ik leerde hem accepteren en we waren de rest van mijn leven onafscheidelijk.

Mijn maatje heeft altijd aandacht tekort. Maar soms heb ik gewoon tijd nodig voor mezelf. Dan zeg ik geïrriteerd tegen hem: “Nu even niet. Ik wil even alleen zijn.”

Dan wil ik zo graag even afstand nemen.

Maar mijn maatje is nooit stil. Tegen zijn zin in zet ik dan muziek op, zodat ik hem geen aandacht hoeft te geven. Ik luister dan naar de klanken van mooie pianomuziek met een kabbelend beekje op de achtergrond. Dat geeft mij rust en zo vertaal ik mijn eigen stilte. Ik sluit me dan even helemaal af.

We kunnen ook samen genieten. We gaan dan in gedachten naar een prachtig plekje in een mooi, warm land. Ik voel mijn blote voeten in het zand en hoor de fijne steentjes en schelpjes knisperen tussen mijn tenen. Ik loop naar het oneindige azuurblauwe water, waar de wolkeloze lucht prachtig in weerkaatst. Luisterend naar de ruisende zee, geniet ik van het geluid waar ik zo van houd. De soms wat woeste golven rollen dan in een rustgevende cadans over elkaar heen. De witte schuimkopjes verdwijnen en de zon schittert als miljoenen diamanten in het water.

De wind suist een lied in mijn oren. Ik hoor het geluid mengen met de tjirpende krekels in de struiken achter me. De krijssende, hongerige meeuwen in de lucht maken het beeld compleet. Met mijn ogen gesloten en een paar keer diep ademhalend, val ik daarna meestal in een diepe, rustgevende slaap.

Maar mijn maatje is slim. Hij kan ook signalen afgeven en leert mij - soms op een nóg luidruchtigere manier - om kalm te blijven als het even tegen zit. Hij kan mij dan aanraden om rust te gaan zoeken, wat op dat moment juist zo nodig is.

Als ik te druk bezig ben, veel aan mijn hoofd heb of gestrest overkom, dan raak niet alleen ik, maar ook hij in paniek. Dan versterken we elkaars emoties. Hij schreeuwt me dan keihard, doch rechtvaardig toe, dat ik niet goed voor mezelf zorg.

Ik heb mijn maatje tot nu toe meer voor mezelf gehouden, niet zo belangrijk gemaakt. Nu vind ik dat het tijd wordt, dat meerdere mensen hem gaan leren kennen. Zonder dat ze hem zelf horen, maar wetende dat hij altijd bij me is, waar ik ook naar toe ga.

Ze mogen weten dat hij soms iets te luidruchtig en storend aanwezig is, zodat ik anderen nog slechter hoor dan ik al deed door mijn verminderde gehoor. Dat mijn concentratie niet altijd optimaal is en ik soms essentiële zaken in mijn omgeving mis. Maar ook, dat hij geen last voor anderen hoeft te zijn.

Yep, het is me er eentje, mijn maatje. Eentje met een moeilijke gebruiksaanwijzing. Het duurde dan ook even, voordat ik hem volledig erkende. Het was geen liefde op het eerste gezicht zeg maar. Ik moest ook heel erg wennen aan het feit dat hij nooit meer weg zal gaan. Ik hoop dat andere mensen hem ook gaan begrijpen.

Ik stel hem jullie uitgebreid voor.
'Toon' hoort namelijk voor altijd bij mij.