

EVA DAELEMAN

KWIJT

OVER JEZELF STEEDS
TERUGVINDEN



BORGERHOFF
& LAMBERIGTS

'If you get lost, you can always be found.'

UIT: HOME VAN PHILIP PHILLIPS

INHOUD

II	Woord vooraf
17	Hoe het begon
25	Januari
35	Februari
45	Maart
55	April
71	Mei
83	Juni
91	Juli
101	Augustus
111	September
125	Oktober
131	November
145	December
161	Einde
165	Tot slot
167	Dank je wel

*'Er zijn jaren die vragen stellen.
En jaren die antwoorden geven.'*

UIT: *THEIR EYES WERE WATCHING GOD*

VAN ZORA NEALE HURSTON

(Dit boek gaat over de tweede soort jaren.)

WOORD VOORAF

Jezelf kwijt zijn, dat lijkt uitsluitend te verwijzen naar de grote trauma's in het leven. Die ongewone, ongelofelijk pijnlijke en hartverscheurende situaties die de blauwdruk vormen van ons bestaan. Maar het gaat eigenlijk vooral over kleine momenten van desoriëntatie. Waarbij je enkele seconden bijna uit je eigen bestaan *weggebleept* lijkt. Ik neem je mee doorheen die kleine en grote momenten in mijn leven het afgelopen jaar. Omdat het een jaar was van totale wanhoop en de grootste euforie. Een jaar waarin ik meer dan ooit mocht landen in mezelf. Dit is geen eindpunt, alsjeblieft neen, het hoeft nog niet te stoppen. Al waren er momenten dat ik dat wel wilde. *Een jaar van voelen, woelen en landen.*

Dit zijn mijn persoonlijke ervaringen, mijn zoektocht. Het is niet de waarheid, noch een absoluut weten. Er zijn heel veel wegen die leiden naar jouw bestemming. Dit is de weg die ik koos. Een jonge (klopt dat nog als dertiger?) vrouw, moeder, partner. Witte huid en blonde haren en alle privileges die daarbij horen.

Ik werk als *energy therapist*, coach, retreatleider en ik ben schrijver. Het lijkt er steeds meer op dat ik niet alleen met mijn twee grijsgroene ogen naar het leven kijk, maar ook met een derde, extra oog. Dat derde oog stelt in de spiritualiteit je intuïtie voor. Dus misschien is mijn schrijversoog nog een vierde oog dat constant heen en weer pingpongt tussen wat er gebeurt van dag tot dag en mijn interne verwerking ervan. 'Is dat niet vermoeiend?' vroeg mijn partner me laatst. Zonder twijfel! Het is een stem die ik niet kan uitzetten. Blijkbaar zijn er mensen die geuren

en kleuren waarnemen en die aan emoties linken. In mijn geval is er sprake van een constante woordenstroom: een hyperactief brein en een eindeloze voice-over die omschrijft wat er gebeurt, kan gebeuren of zou moeten gebeuren.

Die stem fileerde vroeger met scherpe tong mijn gevoelens en ervaringen, maar doorheen de jaren heb ik hard geoefend om er meer zachtheid in te brengen met positieve psychologie en affirmaties. De duizenden uren aan therapie die ik heb gevolgd, hebben me laten zien waar mijn wonden liggen. En sinds ik in 2020 moeder ben geworden, kan ik als een mama beer naar mijn kleine ik kijken. Eigenlijk is dat een vijfde oog, dat moeders oog dat haar kuiken steeds in de gaten heeft maar toch ook ontspannen van een theetje nipt bij de speeltuin. Die kleine ik aanvaarden en omarmen gaat met een opwaartse en neerwaartse beweging – de ene dag lukt het beter dan de andere.

Toch is het van levensbelang om mijn grenzen aan te geven. Zodra die vlijmscherpe, strenge tong zich weer aandient, roep ik: 'Stop!' Stop de zelfhaat. Halt aan die interne gifgroene toxische praat. En dan heb ik de keuze: laat ik stilte toe of kijk ik naar waar ik ben? Vijf dingen die ik zie, vier dingen die ik voel, drie dingen die ik hoor, twee dingen die ik ruik en eentje dat ik proef. Ik laat me wegzinken in het moment. Ik heb doorheen de jaren talloze positieve strategieën ontwikkeld om in die verlorenheid toch te blijven staan, en niet als een kip zonder kop eender welke kant op te lopen. Maar te wachten. Te ademen. Door alle angsten, dramatische gedachten en scenario's heen. Een soort van moed om onder ogen te zien wat er is. Zonder drama.

Dit is dus geen wanhopig boek. Want hoewel het een beetje fatalistisch klinkt, is 'kwijt zijn' net goed. Het betekent dat je je eigen authentieke identiteit begint te vormen en loskomt van normen en trends. Nergens bij horen voelt eerst verschrikkelijk; het is

eng en kil. Maar nadat je je door de dodentocht hebt geworsteld, ligt daar de bevrijding: zelf mogen kiezen waar je bij hoort. Hoe geweldig is dat? Dat 'kwijt zijn' eigenlijk een zuivering van je zijn is, als een soort buikgriep waarbij je ingewanden langs alle kanten, via alle gaten van je lichaam naar buiten willen komen. Het enige wat jij kunt doen, is je daaraan overgeven (haha!) en voldoende water drinken. Best met wat Keltisch zeezout, overigens. Na die overlevingstocht voel je lichtheid, een beetje duizeligheid. Maar vooral ook een schone lei. Hoe ga je verder? Wie wil je zijn? Wat vind je fijn? Wat vind je niet (meer) fijn? Het mooie is: jij kiest. Het leuke is: jij kiest. Het enge is: jij kiest.

Wat kies jij?

Net als mijn telefoon, mijn sleutels en de PUK-code van mijn paspoort ben ik mezelf al tig keren verloren. Zo voelde het. Alsof ik me over het asfalt doorheen het leven sleepte. Zoekend. Kwijt. Verloren. En *guess what?* De bijbehorende emoties (groot en klein), crisissen en therapieessies leverden me nadien telkens het mooiste inzicht van allemaal op: ik was niet verloren, integendeel, ik vond weer een stukje van mezelf. Noem me oud, als je dit zo leest. Ik voel me ouder dan de 33 jaar waarin ik op de aarde rondloop in dit huidige mensenpak. 'Een oude ziel' noemen ze me wel eens. Ik zie het ook bij mijn dochter. Dat kind weet zoveel meer dan wij, 'alwetende' volwassenen, haar in het algemeen toedichten. Ze is mijn spiegel.

Haar geboorte, en de maanden ervoor en erna, waren van die momenten waarop ik de puzzel van mijn bestaan niet bij elkaar gelegd kreeg. Ik wist niet meer wie ik was. Ik was alles en niets tegelijkertijd. Ze keerde me binnenstebuiten. Ik wist niet meer wat onder en boven was. Ik voelde me een grote levende

container die elk stukje van haar lichaam bij elkaar hield en haar – dat kleine vleeshoopje – tot leven bracht.

Het blijft een mirakel en een van de mafste dingen in het leven. Het is zoals in dat lied 'Mothers' van Christina Perri: *'And one day you'll discover. Going from a woman to a mother, it might break you, but it might save you'*. Je wordt geacht dezelfde persoon te zijn die je voordien was; maar dat is onmogelijk. Als moeder zul je nooit meer de vrouw worden die je ooit was, al is het maar doordat je de kwetsbaarheid van het leven van zo dichtbij hebt ervaren. De enorme liefde die je hart vervult en de waanzinnige pijn die je hebt doorstaan. Mijn therapeut zei me tijdens mijn zwangerschap: 'Moeder worden is de grootste spirituele groei die een vrouw kan doormaken. Omdat je plots ook leeft voor een ander'. Dat is prachtig en heftig. Héél prachtig en héél heftig. Maar ik wil dus nooit meer terug naar wie ik was.

Het is niet het moederschap dat me verloren heeft doen lopen – het heeft meer vragen bij me opgeroepen, dat wel. Maar voordien was ik pas echt een roerloos schip. Het begon eigenlijk al bij mijn eigen geboorte. Die weg door dat smalle kanaal dat een plasticinebol van mijn schedel leek te maken. De pijn, de paniek. Hoe ik me vanaf mijn eerste seconde op aarde niet helemaal thuis voelde. Ik huilde en huilde en kreeg het label 'huilbaby'. Daarna durfde ik amper nog te huilen, want ik moest sterk zijn. Sindsdien heb ik de weg bewandeld, mijn weg. Hij is nog in volle gang en duurt hopelijk nog vele jaren. Decennia, alsjeblieft. Ik ben niet zo'n wandelaar, vermoedelijk omdat ik al van kindsbeen onderweg ben. Zo nu en dan is het waardevol om het afgelegde pad te overschouwen en de tijd te nemen om terug te blikken, heel hard te vloeken, gemis te voelen, dingen op te lossen en anders vast te houden.

Ik hoop dat je je minder alleen zult voelen na het lezen van mijn verhaal. Dat dit boek een warmwaterkruik is om je mogelijks gebroken hart en je gespannen buik wat te verwarmen, en je onzekerheid en twijfels over wat je hier allemaal aan het uitspoken bent te verzachten. Dat het mag zorgen voor een diepe zucht en wat meer ontspanning. We wandelen nu even samen. Zij aan zij. Ik neem je mee naar de donkere hoekjes van mijn mensenleven, het huidige althans. Of misschien ook wel in een ander bestaan. Ik sta open voor alles wat er in dit schrijfproces op mijn pad komt. Het is een weg die we samen ontdekken.

Ik wens mezelf toe dat ik de moed vind om mijn ervaringen en kronkels zo authentiek mogelijk met je te delen. Want je hoeft me niet leuk te vinden achteraf. Stel je voor dat ieder mens op aarde je leuk zou vinden! Het zouden verdorie drukke en luide verjaardagsfeesten zijn. Neen, mijn wens is vooral dat jij jezelf weer wat leuker zult vinden. Tot in elke vezel van je zijn. Dat je wat zachter kunt kijken naar die mens in de spiegel. Je probeert maar, want dat is wat we allemaal doen. En vergeet alsjeblieft niet: iedereen die kwijt is, kan weer gevonden worden.