

Herstelreis

Ik ben blijven schrijven vanaf dag één dat ik covid kreeg. Het resultaat hiervan ligt nu voor je, bijna 500 gedichten. Ik heb ongeveer iedere dag geschreven voor mezelf en gaandeweg daarbij ook voor anderen. Zo kun je mijn herstelreis van begin tot eind volgen aan de hand van mijn gedichten; de hoofdstukindeling houdt ook deze volgorde aan. Alles wat mij hielp en niet hielp onderweg, mijn angsten, verdriet, inzichten en hoop komen voorbij. Van niet ziek willen zijn, het contact met mijn lichaam weer zoekend, naar binnen kerend, mezelf omarmend, de weg naar herstel zoekend én vindend en weer levend in contact met mezelf.

Ik kan nog niet alles wat ik kon, maar ik ben nu zoveel meer wie ik daadwerkelijk ben. Ik leef veel meer met en meer als mezelf. Ik volg mijn hart, hoe spannend ook.

De struggle van aanhoudende klachten

Dat ik zo heftig covid kreeg, vond ik echt onbegrijpelijk. Ik leefde toch gezond, dacht ik, met mijn biologische voedsel en mijn fanatieke sporten. Ik moest er zijn voor het team, had me zelden ziekgemeld, en voor thuis. Nu kon ik er voor niemand zijn, ik herkende mezelf niet eens. Ik voelde me enorm schuldig; mijn man deed alles thuis en ik kon mijn dochter amper in mijn buurt verdragen.

Mijn hoofdpijn was ondragelijk, een rondje om ons huis redde ik qua energie nauwelijks en ik raakte van alles overprikkeld. Ik schaamde me dat ik niet kon werken. Ik durfde amper, toen me dat na een aantal weken weer lukte, één boodschapje in een winkel te doen. Ook al moest ik de rest van de dag daarvan bij komen, ik vroeg me angstig af wat anderen daarvan zouden denken als ze me in een winkel zagen. Niet aan het werk, maar wel aan het winkelen?

Ik voelde wel ergens dat ik veel moest van mezelf en rustiger aan mocht gaan doen, maar mijn hoofd raasde door. Toch werd ik letterlijk stilgezet en bleven de klachten plakken. Ik kreeg het label long-covid. De erkenning was helpend (want de eerste bedrijfsarts vond het onzin), maar de diagnose boezemde me alleen maar angst in. Achteraf bezien betekende dit extra stress voor mijn lijf dat al in de paniekstand stond. Niet helpend dus.

Meer dan een jaar lang volgde een zoektocht naar herstel langs verschillende reguliere en alternatieve therapieën. Ik begon te begrijpen dat ik veel meer mocht ontspannen, veel liever voor mezelf mocht zijn

Schaamte

Ik schaam me rode wangen
voel me schuldig in mijn handen.
Kan ik
nog niet dragen.
Slechts het vragen
is wat ik leer.
Langs de schuld en schaamte reis ik
naar wie ik in mijn naaktheid ben.
Zonder meedoen, gebrek aan geven
extra puur van smaak.
Een reis van weemoed en meisjesklagen
liggen onbehagen en ongemak
netjes opgevouwen in mijn tas.
Mijn ongeduld er bovenop gesmakt.
Draag ik moedig
wat ik dragen kan.
Ben ik
wie ik ooit al was.

Schuld

Tegen de randen van mijn kunnen
schuurt mijn schuld.
Juist door de wrijving
schittert zij in de zon.
Klotst zij
als een vol glas water
in mijn maag.
Bij elke stap
verder
van wat ik zou moeten kunnen.
Kan ik niet
het lukt me nog niet.
De schaamte lacht me toe.
Staat het loslaten
nog op mijn lijst
voor later.

Lijf liefde

Liefde voor jezelf
is als liefde voor je lijf.
Zonder haar liefde
is de weg naar je hart
onbereikbaar.

Ik zorg best goed voor mijn lijf.
Ik vergeet alleen
naar haar te luisteren.

Luisteren naar mijn lijf

Volg je lijf

Volg je lijf.
Zij leeft
voor jou
met jou
samen met jou.
Samen
leef jij
jouw leven.
Vind jij
geeft zij jou
wat jij zocht
buiten haar.
Volg haar.
Volg je lijf.
Naar een leven
samen.

Wegwijzer

Mijn lijf
wijst mij de weg
naar mijn hart.
Ik hoef slechts te luisteren
naar wat zij nodig heeft
haar weg te volgen.