

smalle doorgang die niet meer meewerkte. Het voelde alsof ik gevangen zat in mijn keel.

Ik stond op, bijna instinctief, gedreven door een plotselinge onrust. Zonder iets te zeggen tegen mijn man liep ik half rennend naar het toilet alsof ik daar antwoorden zou vinden. In de spiegel probeerde ik iets te ontdekken. Een zwelling, roodheid, iets dat verklaarde waarom mijn lichaam mij zo plotseling in de steek liet. Maar er was opvallend genoeg niets te zien. Alles leek normaal, terwijl binnenin alles in brand stond.

Ik gooide water in mijn gezicht en dronk een slok water in de hoop dat het doorslikken vanzelf zou hervatten. Maar het tegendeel gebeurde: de spanning nam toe.

Mijn keel leek steeds droger te worden, alsof hij dichttrok. De paniek zat inmiddels niet alleen in mijn keel, maar had zich ook verspreid naar mijn borst, mijn buik en mijn hoofd. Ik wilde weg van de drukte, de mensen, de geluiden.

Het voelde alsof ik geen controle meer had over mijn eigen lichaam, en dat gevoel was ondraaglijk.

Terug op straat, onderweg naar het hotel, werd het alleen maar erger. De zon brandde op mijn huid maar voelde koud en ontzettend ver weg. Mijn dorst werd intens, bijna pijnlijk. Ik kocht een flesje frisdrank, omdat ik dacht dat prikkelende drank misschien zou helpen.

Integendeel: elke slok voelde onnatuurlijk en moeilijk. Mijn keel bleef protesteren.

Mijn man merkte natuurlijk dat ik anders was. Hij zag mijn gehaaste stappen, mijn afwezige blik, mijn spanning. Maar hoe kon ik uitleggen wat er gebeurde? Hoe leg je iemand uit dat iets dat altijd vanzelf gaat ineens voelt alsof het juist niet meer mogelijk is?

Er was schaamte, verwarring, een gevoel van falen dat ik op dat moment zelf niet eens kon plaatsen.

Toen we in het hotel aankwamen, was ik uitgeput, niet lichamelijk, maar mentaal. Het enige wat ik wilde, was slapen. Ontsnappen en vluchten voor dit onbegrijpelijke gevoel. Ik dacht dat als ik mijn ogen sloot, mijn lichaam wel zou resetten. Dat ik de volgende ochtend zou opstaan en alles weer normaal zou zijn.

Maar de nacht brak aan en met die nacht brak ook het vertrouwen in mijn eigen lichaam. Het was de ergste nacht van mijn leven.

Ik kreeg een intense paniek- en angstaanval die ik nog nooit in mijn leven had ervaren. Het was een ervaring die moeilijk in woorden te beschrijven is. Mijn lichaam gonsde, alsof er een elektrische stroom doorheen raasde. Ik voelde hittegolven, schokken en trillingen. Mijn hartslag was onregelmatig en gehaast. Ik werd overvallen door misselijkheid en duizeligheid, waarbij mijn handen tintelden en mijn benen voelden alsof ze van rubber waren. Ik begon te hyperventileren. Het voelde alsof mijn lichaam in een totale alarmfase verkeerde.

Het moeilijk kunnen slikken bleef de kern van de

angst. Elke keer dat ik probeerde te slikken, voelde het alsof mijn keel zich verzette. Alsof het een strijd was tussen instinct en angst. Die strijd maakte de paniek nog intenser.

Uren verstreken.

Ik probeerde mijn man niet wakker te maken, omdat ik het gevoel had dat ik dit zelf moest oplossen of misschien omdat ik mij schaamde voor wat er gebeurde. Maar uiteindelijk kon ik niet anders.

Toen ik hem wakker maakte, was zijn reactie kalm, bijna nuchter. "Het trekt wel over", zei hij. "Probeer maar wat te slapen." Maar hij kon niet weten dat ik op dat moment diep van binnen dacht dat ik doodging. Dat mijn lichaam mij verraadde op een manier die ik niet kon begrijpen.

Het lukte me uiteindelijk om een uurtje te slapen, maar de angst lag onder mijn huid.

Toen ik de volgende ochtend mijn ogen opende, nog voordat ik volledig wakker was, voelde ik het al. Het was niet weg. Het zat er nog. Het was geen nachtmerrie, het was de realiteit.

Die ochtend stond ik op. Ik wilde mij verzorgen en mijn tanden poetsen. Tanden poetsen lukte amper, omdat slikken totaal onmogelijk voelde. Praten kostte me veel moeite. Ik kon niet uitleggen aan mijn man hoe ik mij voelde. Mijn hoofd bonkte en mijn slik werkte al helemaal niet mee. Eten voelde onmogelijk. Zelfs het idee om te slikken veroorzaakte een golf van angst die mijn hele lichaam verkrampde. We hebben