

Hoofdstuk 1

Terugkeer, leegte en herstel



Na mijn debuutboek 'Drie keer links is ook rechts' uit 2014 kwam er ruimte voor iets nieuws. Althans, dat dacht ik. Ik had lang naar dat boek toegeleefd – de woorden, de herinneringen, het verhaal dat verteld moest worden. Toen het verhaal eenmaal geschreven was viel er een stilte over me heen. Met de stilte kwam ook de onrust. Deze onrust had geen richting, geen doel. Het lukt me niet om de draad op te pakken. Niet op het werk, niet in relaties en ook niet in dingen die me voorheen vervulden. Pas later kwam de fluistering: "luister maar... Je hoeft nergens naartoe". Ik leerde in de stilte te kijken.

Langzaam begon ik signalen te merken. Een steek hier, een vreemd gevoel daar. Mijn lichaam gaf kleine waarschuwingen die ik eerst negeerde. Nachten waarin ik wakker lag, gedachten die steeds terugkeerden: "Wat als er iets mis is?" Dacht ik. Op een ochtend stapte ik het ziekenhuis binnen. De geur van ontsmettingsmiddel, het zachte gerinkel van een koffiekopje, het tikken van de klok. De arts kwam binnen, glimlachte beleefd, maar er lag iets in zijn ogen dat ik niet meteen kon plaatsen. Mijn handen voelden koud, mijn hartslag onrustig toen zei hij de woorden. "U heeft Borstkanker". Zei hij. Ik hoorde ze, maar het leek alsof ze door een dikke mist gingen. Mijn

lichaam leek op dat moment te vertragen, alsof het alles wat hij zei niet wilde vasthouden. Alleen een leegte nam het over, een soort van afstand. Ik voelde geen paniek, geen razernij, alleen het vreemde gevoel dat dit niet echt over mij ging. Pas later drong het besef langzaam tot me door: ik wilde weer heel worden. Alsof ik door het verlies van een borst iets van mijn vrouw-zijn zou kwijtraken. Maar dat bleek niet iets te zijn dat je kunt verliezen of herstellen via een operatie. Omdat ik vooral met mijn hoofd bezig was en nauwelijks contact had met mijn lichaam. Speelde de PTSS dan nog? Ik wist heel goed wat PTSS betekende. Niet omdat iemand het mij had uitgelegd, maar omdat ik er zelf in gevangen had gezeten. Er volgden nachten vol onrust, plotselinge schrikreacties. Ik had het gevoel dat mijn eigen lichaam mij terug wierp in herinneringen die ik allang had willen vergeten. Ik wist dat mijn kracht niet lag in het doen alsof het nooit bestaan had, maar in het dragen van mijn verleden zonder erdoor verpletterd te worden. En terwijl ik dat besepte, voelde ik de wereld opnieuw op me inwerken. De zon op mijn gezicht, de wind, de schaduw op mijn huid. Zoals wind door een open veld waaide en me eraan herinnerde dat heelheid nooit verloren ging.

Schaduw op mijn huid

Mijn lichaam was lang mijn bondgenoot geweest. Niet perfect, niet zonder gebreken, maar wel van mij. Een huis waarin ik kon ademen, bewegen. Het had kinderen gedragen, uren gefietst, getroost, gereisd, bemind. Het had me gedragen in storm en zon, tot die dag. Vanaf het moment van de diagnose leek alles te kantelen. Alsof ik van binnenuit werd losgekoppeld. Mijn huid voelde niet meer als mijn huid. Met die ingreep verdween ook een zeker gevoel van veiligheid. Waar ik ooit mezelf voelde, voelde ik nu wantrouwen, achterdocht, alsof mijn

lichaam mij had verraden. Daarna begon de weg van reconstructie. Omdat ik dacht dat ik dat moest doen. Voor hem. Voor mij. Voor het beeld van wat heel en compleet zou moeten zijn. Pas veel later, jaren later, zou ik leren luisteren naar wat ik zelf voelde.

Het ongemakkelijke gewicht van de reconstructie voelde nooit als een deel van mij. Een vreemd object, een poging tot herstel die me verder verwijderde van wie ik was. De borstkanker was dan wel overwonnen, maar na de zware periode drong het langzaam tot me door: ik heb kanker gehad. Nachtenlang lag ik wakker, voelde het trekken van de wonden die littekens waren geworden, op wat ooit borsten waren. En erger nog: ik voelde de afstand tot mijn eigen lichaam. Alsof ik er nog wel in woonde, maar de huur tijdelijk had opgezegd. Ik zocht naar manieren om het opnieuw te bewonen. Ik zocht contact met lotgenoten, andere vrouwen die ook littekens droegen – sommige zichtbaar, andere onzichtbaar. Langzaam, heel langzaam, begon ik opnieuw te voelen: ik ben niet mijn borsten. Niet mijn littekens. Niet mijn angst. Er kwam een gedachte in me op: mijn lichaam is een tempel en ik mag zachtjes leren wonen in deze ruimte. Ergens wist ik dat ik door deze fase heen moest. Durfde ik opnieuw te vertrouwen? Soms was het antwoord nee. Maar zo nu en dan een voorzichtig ja.

Het verlangen om aangeraakt te worden.

Na de operaties werd mijn huid voorzichtig. Niet alleen waar de wonden zaten, maar overal. Alsof elke cel mee had gerouwd. Wat ik niet had voorzien, was hoezeer ik verlangde naar aanraking. Mijn hart had zijn eigen ritme en elke aanraking droeg iets van een echo vanuit het verleden. Ik leerde vertragen, aanwezig zijn. Langzaam besepte ik dat ik bevestiging zocht in het aangeraakt worden. Bevestiging van; je