

WAKKER



# WAKKER

Sarah Elisabeth Braeckevelt

NON-FICTIE

2023

**B**eefcake Publishing

# Intro

## De pijn van het wakker zijn

Niets is nog goed,  
niets is nog zeker.

Geen steen blijft onomgedraaid,  
in het oog van onze geest,  
die woorden heeft geleerd.

De kweiling is eindeloos,  
dat is althans wat ze je vertellen,  
die fluisterende, interne stemmen.

Wil ik je helpen te dragen?  
Dat halveert de last,  
voor elk van ons.

Bij gebrek aan compassie,  
krijgt oordeel vrij spel.  
Hij gijzelt de aandacht  
en spant samen,  
met de zwaartekracht.

Scherp als een mes,  
dodelijk snel.  
Net als een haai,  
prachtig, essentieel  
en tevens gevaarlijk.

Zo ook onze denkende geest.

Hij omwikkelt onze gevoeligheden,  
laag na laag zijn we  
steeds verder verwijderd  
van waar het echt om draait.

We geloven dat die lagen  
ons 'sterk' maken.  
We verstoppen ons erin,  
zo diep verscholen  
dat het lijkt of wij hen zijn.

Ze zijn niets meer dan een laagje mascara.  
Ze voeden het ego,  
ze bedotten de samenleving.  
Jou krijgen ze echter nooit bedot,  
verraden bij de eerste regenbui.

Wat als je nu eens meer ruimte schenkt,  
aan alles wat er in je leeft?

Je groeit en groeit.  
Je beseft zomaar ineens:  
'Ik ben mijn eigen schaduw  
ontgroeid.'

Je kan jezelf niet langer omzeilen.  
Je bent wakker.  
Je bedankt je geest,  
hij mag in pensioen.  
Je kan het nu zelf.

Je kent de weg,  
niet errond,  
er recht doorheen.

Voel,  
verteer,  
laat los.  
Leer.

Leer.  
Leer.  
Leer.

Wees wakker.  
Wees vrij.

De pijn, daar hoef je niet langer  
bang voor te zijn.



## Dankwoord

Aan mijn familie, vrienden en allicht voornamelijk aan mijn cliënten en collega's: na het lezen van dit alles bestaat de kans dat het moeilijk zal zijn me nog door dezelfde bril te bekijken als voorheen. Ik weet niet of ik daar nu net bang voor ben of dat het me erom te doen is, allicht een beetje van beide. Maar we hoeven er alvast niet van *wakker* te liggen, verandering is onvermijdelijk.

Bedankt om mee te dragen aan dit boek, me dagelijks te inspireren en me graag te zien, niet om wat ik – zogenaamd – allemaal kan en onderneem, maar om wie ik ben. Dat gaf me de moed om hieraan te beginnen. De moed om mezelf te uiten, mijn blik eerlijk weer te geven, met steeds minder doekjes eromheen gewikkeld.

Extra dank aan mijn mama die tijd noch moeite spaarde om me te helpen de puntjes op de i te zetten in het afwerken van mijn manuscript. Ook dank aan alle andere proeflezers die hun hulp aanboden en me net dat extra duwtje in de rug gaven.

Alsook dank aan alle moedige auteurs, collega's en sprekers die me voorgingen, in het bespreekbaar stellen van delicate thema's, het onder woorden brengen van die dingen waarvan men afraadt erover te spreken. Die dingen waarvan je eigen geest je nog het meest afraadt erover te beginnen. Waarvan je tevens weet dat als je het niet doet, het je eeuwig zal achtervolgen.



Dankjewel ook aan jou, mijn ego, dat me altijd veilig tracht te houden. Ik zet je nu even opzij, met liefde, wetende dat dit een reis is die ik zelf moet maken.

Ik ben nu oud en wijs genoeg om mijn waarheid te durven spreken.

*'Alles kan van de mens worden afgenomen, behalve één ding:  
de laatste van de menselijke vrijheden –  
om een eigen houding te kiezen in eender welke reeks  
omstandigheden, om een eigen weg te kiezen.'*

*- Viktor Frankl*

## *Nightly awakenings pt. 1, 19 december 2021*

*- de angst van iets te willen*

De maan is weer volgelopen, ik ben klaarwakker en lig te malen over mijn website, die nog steeds nergens te bespeuren is. To be fair, ze (of evenwel is het een die, deze, hij, hun) bestaat wel degelijk, maar ik ben voorlopig de enige die haar te zien krijgt. Telkens wanneer ik denk dat ze bijna klaar is, blijkt er dan toch weer van alles net niet te kloppen zoals ik het wil. Als ik er nu bij stilsta, overkomt me dat heel vaak. Iets willen tonen aan de wereld, maar tevens ineenkrimpen bij elke imperfectie die het vertoont. Ik ben dan ook enerzijds perfectionistisch en anderzijds geen talent in websites maken, ik weet er absoluut niets over. Ik voel me zo'n man die per se alle klusjes in huis zelf wil doen maar er in feite niet veel van bakt.

Ik besluit dan maar op te staan, gezien ik intussen weet hoe dit werkt. Het is volle maan, ik doe geen oog dicht en ik heb welgeteld twee opties: ik blijf liggen of ik sta op. Als ik blijf liggen, raak ik allicht steeds meer gefrustreerd, als ik opsta kan het zijn – ik heb er geen zekerheid over – dat ik een soort creatieve impuls voel. De drang om te schrijven, om alle prikkels, alle impulsen die ik de afgelopen maand binnenkreeg, te verteren. Misschien is het zelfs heel erg noodzakelijk, een soort alarmbelletje van binnenuit. Wiewowiewowie... de anti-overstromingsbeveiliging schiet in gang, te veel input en te weinig output en zodus werkt het systeem even niet zoals het hoort.

Wanneer ik dan effectief begin te schrijven wordt het me duidelijk: de werkelijkheid, die kan het tempo van mijn hoofd niet volgen. Ik produceer belachelijk veel gedachten tegelijkertijd. Het is als een autostrade met een tiental wegen die allemaal boven, op en door elkaar synchroon het verkeer kunnen bevatten. Wonder boven wonder gebeuren er vrij weinig accidenten. Ze gaan gewoon ongestoord hun eigen gangetje.

Ik verkies het als een kracht te zien in plaats van het te labelen als een syndroom, maar tevens besef ik dat beide als even 'waar' kunnen worden beschouwd. Mochten twee advocaten, in de rechtbank, beide standpunten verdedigen, we zouden ze allebei kunnen geloven.

En toch hebben we graag die zekerheid, he? Die zekerheid van te weten wat 'iets' is, te weten of het 'goed' of 'slecht' is.

Herken je dat?

Die alomtegenwoordige neiging van ons hoofd om de dingen – zo snel als tellen – te willen labelen als zijnde 'iets', iets waar we een naam voor hebben. Iets wat we kennen. Nog liever hebben we een syndroom dan toe te geven dat we het niet weten. Want wat we niet kennen, dat is eng en wat eng is, dat is potentieel gevaarlijk.

Met de nadruk op potentieel. Potentieel is het ook net daar, daar waar we ons begeven in die onbekende oncomfortabele zones, waar we onszelf even toestaan iets niet te weten, we onszelf – en de wereld – pas echt kunnen ontmoeten.

*'Ze gaven hun onwetendheid toe en luisterden naar wat de dingen zélf te vertellen hebben.'*

*- Mattias Desmet*

Ik hoop dat mensen niet over mijn boek gaan onthouden dat het in feite een grote opsomming van clichés is: 'Treed buiten je comfortzone, knuffel jezelf en je ongemak en jaag je dromen na.' To be honest, daar komt het dus in heel erg ongenueanceerde lijnen wel op neer. Clichés zijn zichzelf om een reden, het zijn vaak oude waarheden – die we allen maar al te goed kennen, maar waar we koppig weigeren aan toe te geven. Correctie, waar ons ego, een deel van ons dat nogal graag het hoge woord voert, koppig weigert aan toe te geven.

Bon, ik wijk af van de essentie, back to target<sup>1</sup> Braeckevelt. Als we die labels nu dus eventjes laten voor wat ze zijn, dan ontstaat er vrije ruimte, een vacuüm. En in dat vacuüm zit potentieel, het potentieel tot expansie, tot groei. Je begeven buiten je, zogenaamde, grenzen. De limieten die je dacht te hebben, blijken zelfopgelegd, en in die zin niet zo vaststaand als je dacht.

Terwijl ik dit allemaal neerschrijf, in het midden van een slape-loze nacht, voel ik hem weer. Die druk op mijn borstkas (die is volgens mij wel degelijk een mannelijke entiteit). De druk achter mijn ogen voelt dan weer eerder vrouwelijk en zachter van aard, toch ook nadrukkelijk aanwezig, zich kenbaar willen maken.

---

<sup>1</sup> EMDR Belgium, verwijzing naar het protocol.

Verdriet? Is dat wel echt de juiste naam, het juiste label voor de energie die nadrukkelijk door mijn lichaam zweeft?

Ik kan het niet beter omschrijven als zijnde:

*Het is iets willen,  
waarvan ik weet,  
als ik er niet voor opkom,  
als ik niet bereid ben ervoor te vechten,  
dan komt het niet.*

Dat besef jaagt me als geen ander de stuipen op het lijf.

Ik kan niet verwachten dat anderen voor mijn belangen opkomen noch mijn dromen vervullen. Ik kan ook niet verwachten dat zij de duwende kracht zijn die me buiten mijn ingebeelde kooi duwen.

Het is echter alsof ik doodsbang ben dat...

Als ik kenbaar maak wie ik echt ben en waar ik echt voor sta, ze – vraag me niet over wie ik het in godsnaam heb – er geen oor naar zullen hebben en ik er kapot van zal zijn. Alsof ik dat niet zou overleven... en tegelijk besef ik dat het in mijn hoofd al ontelbare keren is gebeurd.

*'I'm already dead. This life is all in your head.'*

*- Otzeki*

In zekere zin sta ik er, in mijn hoofd althans, alleen voor.

Terwijl dat in feite absurd is. Ik besef het terwijl ik het neerschrijf – daarom is schrijven ook zo therapeutisch. Ik besef hoe graag ik word gezien, omwille van wie ik ben – niet enkel wat ik doe, of wat ik zogenaamd presteer. Niet omwille van mijn diploma, sociaal-economische status noch enig welk bereikt doel. Daarvoor ben ik dankbaar. Ik voel de liefde rondom en tegelijk voelt het soms alsof ik moederziel alleen ben.

Misschien hoeven ze elkaar, gek genoeg, niet uit te sluiten. Misschien zien we effectief enkel datgene wat we (her)kennen in elkaar. Misschien woont daar mijn stukje eenzaamheid – te midden van graag gezien zijn. Misschien heeft dat stukje – hoe klein of groot het ook mag wezen – evenveel recht van bestaan als een ander. Misschien voelen we ons eenzaam in dat stukje waar we ongezien zijn, *onherkend*. En misschien heeft het tevens, in haar uniciteit, iets moois. Wat haar daarom niet minder pijnlijk maakt.

Tegelijk weiger ik haar bloot te geven, ik houd haar afgeschermd alsof mijn leven ervan afhangt. Alsof ik tegelijk ook niet wil dat iemand haar ooit te zien krijgt. Mijn website, mijn boek, mijn hersenspinsels, mijn ongeziene zelf.

In het midden van deze turbulente paradox maak ik me ineens de bedenking dat ik begin te snappen waarom ik er maar niet in slaag uit te leggen aan een ander waarover mijn boek nu juist gaat. Het gaat over die dingen die ik enkel kan neerschrijven, althans voorlopig. Ik kan noch wil ze uitspreken. Het gaat over stukjes van mijn binnenkant waar ik zelf een beetje bang voor ben. Alsof ze me, op een onbewaakt moment, als een zwart gat zouden kunnen opsloppen in de oneindigheid van hun bestaan. Alsof mijn oude ik dan echt doodgaat, ophoudt te bestaan.

En tegelijk

is er een klein deeltje van mij  
ook blij.

Een klein deeltje van mij  
kan niet wachten  
om uit haar ingebeelde kooi te springen  
en te ontdekken wat erbuiten ligt.

Nee beter, wie erbuiten ligt,  
te wachten tot ik ontwaak.

- *Tat tvam Asi*<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Sanskriet voor ‘Dat ben jij’; *Bhagavad Gita*.