

FROMMELROMMEL

ME, MYSELF & WIJ



HET IS ECHT NE ROMAN

VAN DEPRESSIE NAAR (R)EVOLUTIE
IN EEN SPORTLEGGING MET EMOTIONELE KATERS

Ge kunt het niet loslaten.

Er komt een dag waarop ge beseft dat ge het hebt losgelaten.

Er komt een dag dat het u loslaat.

Misschien moeten we stoppen met te zeggen dat mensen 'het moeten loslaten'. Misschien moeten we ze helpen, aanmoedigen en vanop een veilige afstand zien hoe ze sukkelen. 'Het loslaten' kan niet zonder nog één keer in pure wanhoop het vast te pakken. Geen loslaten zonder vastpakken.

*Say to them,
say to the down-keepers,
the sun-slappers,
the self-soilers,
the harmony-hushers,
'Even if you are not ready for day
it cannot always be night.'
You will be right.
For that is the hard home-run.*

*Live not for battles won.
Live not for the-end-of-the-song.
Live in the along.*

*Speech to the Young: Speech to the Progress-Toward
(Among them Nora and Henry III)*

Van: Gwendolyn Brooks

PROLOOG

‘Gij kon mij echt niet uitstaan he?’ zegt Rosie.

Ik wacht en denk een fractie na of ik de waarheid zal vertellen en of ik haar daarmee zou kwetsen. Ik denk voor haar en niet voor mezelf. Maar ze stelt een vraag en vraagstellers hebben het recht op de waarheid en hebben niets aan veronderstellingen.

‘Nee gast, absoluut niet. Ik vond u echt een verschrikkelijke chai latte-griet. En eerlijk: uw benen onder die jeansshort hebben mij ziek jaloers gemaakt. Nee, ze maakten mij droevig,’ zeg ik.

Ik kijk naar haar en lach: ‘Correctie, ik voelde me jaloers en droevig, ik was het niet.’

Ik neem een slok van mijn rode wijn en vertel haar dat het aan mij ligt. ‘Gij hebt mij leren kennen op een kruispunt in mijn leven en gij hebt gewoon écht alles wat ik toen wilde in mijn leven en ik werd daar droevig van.’

Rosie is stil en legt ostentatief een sjaal over haar benen. Ik moet lachen. Lachen met tranen, alsof er een regenboog op mijn gezicht ontstaat. Na huilen komt zonneschijn. ‘Rosie, dude! Ik hou van u, gij zijt mij en ik ben u,’ roep ik vanop mijn krukje op het terras. Ze schuift tot op het puntje van

haar stoel en schuift mijn zonnebril in mijn haar, legt haar handpalmen op mijn knieën en kijkt me recht in de ogen. 'Het leven is één groot spiegelparadijs. Soms is dat zoals op de kermis, waardoor we er raar kunnen uitzien, twijfelen aan onszelf en daardoor op onszelf botsen. Wij zijn spiegels voor elkaar en van elkaar. Wij zijn tegen elkaar gebotst.'

Ze wijst naar het strand: 'Wij zijn nooit de zee, nooit de golven, wij zijn zoals het zand. Je moet ons losjes vasthouden en niet krampachtig. Je kan op ons stranden: eb, vloed of hoogtij.' Er lopen vrolijke tranen over haar kaken. 'Gij zijt jaloers op mijn benen? Ge moogt ze hebben. Ik ben jaloers op uw levenskracht, dat brengt een mens verder dan een paar bruine benen. Frommel, grenzen zijn er om uzelf in te houden en anderen eruit te houden. Wij hebben toevallig alle twee een zwakke grenscontrole.'

Rosie neemt een slok van haar bruiswater en leunt naar achter en tuurt naar de horizon, alleen het geluid van het breken van de golven blijft over. 'Frommel, ge zijt zo schoon. Ge zijt uw verleden niet en ik hoop dat gij dat ziet.'

Ik observeer elk putje op mijn billen, de haartjes op mijn tenen en de ingebouwde zwemband onder mijn T-shirt. Ik zet mijn beide voeten op het eerste voetsteuntje van de kruk en leg mijn beide armen rond mijn knieën.

Het geluid van het breken van de golven is op sommige momenten zo oorverdovend, onze stilte is dat niet.

'Hoe zit het, Rosie? Gaan we nog iets drinken of gaan we blijven huilen omdat ik morgen vertrek?' Ze lacht en zegt me dat ik kan blijven.

De wolken schuiven weg van voor de zon, de zon schijnt vrij en wij zijn exact waar en wie we moeten zijn.

1

De Portugese zee ligt patserig te blinken, ze heeft geen ego en is van nature indrukwekkend. (Zo heb ik mijn mannen ook het liefst.) Gewoon, ze ligt daar, te shinen in al haar kracht, vlotjes bollend en locals imponerend met haar kracht. Je ziet de diamantjes fonkelen, althans dat zie ik toch vandaag. Mensen voelen zich aangetrokken tot de zee en haast niemand begrijpt ze, omdat ze onvoorspelbaar is. De zee is altijd de baas. Mijn yogajuf gaat me de zee leren lezen deze vakantie. Vandaag ben ik hier alleen en de zee ziet eruit alsof er een Instagramfilter vol fonkeltjes over is gevallen.

Ik heb dat nog nooit gezien. Alsof ik weer een nieuwe bril draag in mijn proces om beter te worden. Er is een nieuw level ge-unlocked in mijn leven, de fonkels krijg ik er gratis bij. Ik had het jaar voordien diezelfde zee uren voor mijn neus gehad en genoten van al de pracht en praal, maar er was geen enkele blinker aan te pas gekomen. Nu, een jaar later, valt het me pas op en ik zeg luidop tegen mezelf, de lege strandstoelen, de rieten parasols en m'n pens: '*What the fok?!*' Hoe mooi is dit?' Ik lach luidop, alleen op een strandstoel terwijl mijn gezicht warm en gelukkig aanvoelt. Neuriënd met een croque-monsieur in m'n hand, op een strand in de zomer, ik neem een foto want dit moment moet ik onthouden. Hoe *fokking* prachtig is het leven? Vorig jaar wilde ik dood en nu ben ik hier, ik zie duidelijker, ik voel intens en het leven is weer scherper. Ik leef en dat terwijl

EPICEEIIIRAAA

4 JULI 2023



WHAT THE FOK

HOE MOOI IS HET LEVEN & HOE MOOI IS DAT
HIER & HOE GOEI IS DIE CROQUE MONSIEUR!
IK GA HIER BLIJVEN LIGGEN & YOGA SKIPPEN
DENK IK.

WEET GE.

WIE ZEGT DAT HIJ ALTIJD GELUKKIG IS DIE
LEGT, MAAR IK WEET WEL DAT IK ECHT

M E E E GA

GELUKKIG BEN NU. HAHHA RAINY ANTWERP

ik op een strand met een croque-monsieur kijk naar mijn zon-gebruinde voeten met rode nagellak en de bollende blinkende zee. Ik ben goed bezig.

Ik ben 35 jaar op het moment van de glimlach, mijn leven speelt zich voornamelijk af in Antwerpen centrum. Ik weeg officieel te veel, heb mijn haren laten bleken (met afgebroken droge stukken dankzij de zoveelste interne crisis), heb een grote en soms luide lach, heb moeite met structuur en grenzen in mijn leven. Ik heb geen kinderen, geen eigendom, geen rijbewijs en geen partner. Op de schaal van standaard volwassen zijn scoor ik dus erg pover. Het belangrijkste is dat mijn glimlach een comeback heeft gemaakt. Lachen ben ik tijdens mijn depressie niet blijven doen. Mijn lach verdween uit mijn leven, terwijl ik zelf aan het opboksen was tegen de goesting om uit het leven te stappen.

Maandenlang discussie hebben met jezelf of je nu al dan niet zou blijven leven is kut. Als een vriend je dan vraagt om met iets te helpen, zorgde dat voor schuldgevoel en daardoor bleef ik leven. Een paar keer was er niets meer om voor te leven. Dan wint de pijn die elke dag, de hele dag zit te porren in uw hoofd en nooit stopt. Een zwart, zwaar en bombastisch gordijn dat elke dag over uw leven wil vallen. Maar goed, ik heb het niet meer, het gevoel dat ik geen adem krijg zonder hem. Ik vond zelfmoord iets voor opgevers vooraleer ik zelf lid werd van de depressieclub en ik ben ook niet van plan te verbergen dat ik daar ooit lid van ben geweest. Het zal altijd een deel blijven van mijn leven.