

slikken maar

Tien geboden

N

'Natuurlijk hoef je niet depressief te worden, maar je mag toch wel verdrietig zijn?' Hélena, psychologe, en ik zitten in het zonnetje in de tuin en ik heb haar net verteld over 'Mijn Geboden'. Keiharde afspraken die ik met mezelf maakte, enkele uren nadat ik op de intensive care besepte in wat voor een akelige toestand ik was beland en me realiseerde dat ik al mijn wilskracht nodig zou hebben om hier van te herstellen.

Mijn Geboden, waaraan ik me zo stevig heb vastgeklampt de afgelopen maanden: 'Ik zal mij niet afvragen waarom; Ik zal niet boos worden dat dit me is overkomen; Ik zal er alles aan doen om weer beter te worden; Ik zal mijn gezin en mijn omgeving nog meer koesteren; Ik zal dus niet zeuren, zanken, mekkeren, klagen of miepen.' En de belangrijkste: 'Ik zal niet depressief worden.'

En nu zegt Hélena: 'Maar je mag wel verdrietig zijn.' Woorden, zo ontroerend raak, dat het me bijna niet lukt mijn tranen weg te slikken.

Pas vele maanden later weet Bas mij het nodige duwtje te geven. Bas is fysiotherapeut in het revalidatiecentrum, een grote, rustige, goedmoedige man. Een haptonoom. Eigenlijk heb ik niet zo veel op met haptonomie, maar mij wordt dringend aangeraden een keertje met Bas te praten en ik besluit het te proberen.

Binnen tien minuten zit ik zo boordevol emoties dat het voelt alsof ik nog jaren kan huilen. Uit mijn tenen, mijn haren, mijn vingers, uit al mijn vezels borrelt mijn weggemoffelde verdriet omhoog. Het

is zo overweldigend, dat ik er bang van word.

Wat Bas doet? Hij raakt mijn voeten aan. Raakt hij mijn voeten aan? Dat is ten strengste verboden! Ze mogen niet aangeraakt worden, er mag niet over gepraat worden, ik mag zelfs niet aan

ze denken. Gebeurt dat wel, dan houd ik mijn gekmakende neuropathie niet onder de knie. Hij raakt ook mijn schouders aan, vraagt me te concentreren op mijn ademhaling. Spreekt ondertussen een enkel, troostend woord. Op dat moment realiseer ik me dat ik niet alleen geboden, maar ook verboden heb: 'Ik mag niet naar mijn voeten voelen; Ik mag niet aan mijn schouders denken; Ik moet niet op mijn ademhaling letten.' En in een flits beseft ik dat ik achter déze geboden veel van mijn emoties



Marianne Brackel is jeugdarts. Maart 2008 werd bij haar de ziekte van Wegener geconstateerd.

beeld: De Beeldredactie, Vincent van den Hoogen

heb verstopt. Anderhalf jaar heb ik nauwelijks een traan gelaten. Wordt het misschien tijd toe te gaan geven aan mijn verdriet? Maar kan ik dat, durf ik het aan...?

Het zijn geen gemakkelijke weken. Er is zoveel verdriet in me. Over mijn verloren gezondheid en de onzekerheid wat me nog te wachten staat. Over mijn werk binnen de jeugdgezondheidszorg dat me zo na aan het hart ligt. Verdriet over de kritieke dagen op de intensive care waarvan ik alleen van horen zeggen weet, over de angstige gebeurtenissen de dagen erna. Over mijn bolle toet en mottige haar, de ondenkbare moeheid en alle 'als-dannen'. Over de diagnose die eerder gesteld had moeten worden. Over het lange, zware, maar mooie jaar in het revalidatiecentrum. Over de zorgen en het verdriet in ons gezin en bij onze ouders. Mijn tranen komen in golven van minuten, uren, dagen, weken achter elkaar. Ik geef er maar aan toe, want ik weet dat ik mijn verdriet een plek zal moeten geven. Opnieuw tel ik mijn zegeningen: er zijn zoveel mensen die naar mij luisteren, mij willen helpen, mij kunnen helpen bij het verwerken van alle ongelofelijke gebeurtenissen van de afgelopen tijd.

Opeens is het over. Ik heb genoeg tranen gelaten. Ik voel me weer in evenwicht, weer heel. Geheeld. Al die tijd was mijn Tiende Gebod mijn houvast: 'Ik mag verdrietig zijn.' En ik aanvaard dat het is zoals het is. Het leven voelt weer goed.

Dit is de laatste column van Marianne Brackel. Een jaar lang heeft zij haar persoonlijke verhaal gedeeld met de lezers van Medisch Contact. De redactie is haar daar zeer erkentelijk voor.

***Raakt hij mijn voeten aan?
Dat is ten strengste verboden!***