Auteur: Maaike De Clerck
Coverdesign: Maaike De Clerck
Foto: Karolien Deman
Opmaak binnenwerk: Paulien Stel
ISBN: 9789463672320
2018© <Maaike De Clerck >
www.4elements4balance.com

Beiden zijn 1

Er zijn altijd twee zijden aan de amulet

Maar er is slechts één amulet

Beiden zijn een

Ik draag dit boek op aan alle mensen die kampen
met diepe angsten

Angst die bevriest
Angst die doet lijden
Angst die pijn doet
Angst die isoleert
Angst die schreeuwt maar niet kan
Angst die verlamt
Angst die zwart is
Angst die bevreemd
Angst in het teken van de dood

Bron

Dit boek gaat over de Bron waar we allen mee verbonden zijn en over de reis ernaartoe

Mag het boek alle mensen inspireren die de reis willen aanvangen of reeds onderweg zijn

Ik ben bij jullie

De bomen zijn er

Je bent nooit alleen

Dagboek deel 1

Dag 1

Ik deed mijn eindbespreking van mijn opleiding op pure wilskracht. Mijn laatste adem zeg maar. Dat het me gelukt is, is waarlijk een klein mirakel.

Ondanks al mijn voorkennis begrijp ik niet waar ik in terecht gekomen ben. Ik ben ervan overtuigd dat mijn voedselintoleranties zo extreem zijn dat de histamine mijn extreme klachten veroorzaakt. Ik ben ervan overtuigd dat dit louter een fysieke aandoening is. Alle symptomen zijn nu overheersend voelbaar in mijn lichaam. Zoals ook de voorbije drie maanden er af en toe symptomen waren, maar niet zo buitensporig als nu. Hartkloppingen, kortademig, slecht slapen. Alleen nu zijn ze constant en vooral héél intens aanwezig. Ik wou dat ik kon toveren en de klok terugdraaien.

Emotioneel en mentaal voelde ik me het afgelopen jaar sterker dan ooit.

Wat heb ik gedaan dat ik hier nu in beland ben? Waar is het verkeerd gegaan? Wat zag ik niet? Waarom nog al die symptomen? Na al die inspanningen en al dat psychische werk dat ik reeds gedaan heb? Ik begrijp het niet.

Dag 2

Ik kan amper nog slapen. De symptomen blijven heel hevig aanwezig. Ik kan niet gaan werken. Ik ga bij de huisarts en leg haar de situatie in alle eerlijkheid uit. Ik voel me zo dom. Verschrikkelijk dom voel ik me. Alle moed die ik jaren gehad heb om te zoeken en te

vechten, lijkt uit me weg te lopen, samen met al mijn fysieke krachten. Ik voel me verloren en verslagen.

Dag 3

Dit zal niet iets zijn van een paar weken. Beetje bij beetje begin ik de ernst van de situatie te snappen. Ik weet alleen niet wat ik precies heb.

Mijn gedachten gaan zo snel dat ik amper kan volgen, net als de beelden in mijn hoofd.

Ik zit nog steeds op het fysieke spoor en denk dat buitensporige tekorten aan mineralen zoals bijvoorbeeld magnesium bijdragen tot de klachten.

Dag 4

Ik zit in een web van diepe angsten gesponnen. Mijn lichaam heeft het begeven. Volledige collaps. Ik heb voortdurende diarree en verschrikkelijke hartkloppingen. Ik weeg nog 50 kg. Ik sta stijf van de adrenaline. Ik kan niet meer slapen. De donkere uren en dagen zijn aangebroken. Ik kom niet tot schrijven. Ik kan enkel huilen en bidden. Het is puur overleven. Ik begrijp nog steeds niet wat er met me aan de hand is.

Ik ga naar de spoedafdeling en vraag of ze mij willen checken. Er is niets dat wijst op tekorten. Magnesium wordt niet specifiek getest. Als ik over histamineallergie begin, bekijken ze me of ik van de planeet Mars kom. Een bloedtest en een korte test van mijn hart volgt.

Ze zeggen dat ik volledig in orde ben. Ik sta terug buiten. In orde? Ik voel me helemaal niet in orde?

Ik kom thuis en val in een emotionele put. Wat is er me aan de hand?

Ik bel mijn moeder en vraag of ze langs wil komen. Ik red het niet alleen.

Dag 5

Samen met mijn moeder ga ik bij de integratieve arts die me reeds een aantal weken opvolgde inzake mijn voedselintoleranties. Ze schrijft me slaapmedicatie voor. Ik overdenk een opname in het ziekenhuis maar doordat ik nu slaapmedicatie krijg, stap ik af van dat idee.

Ze stelt ook een hele resem aan alternatieve dingen voor zoals acupunctuur, een pakket van vitaminen en mineralen, een speciale lamp,

enz. Ik kan niet goed nadenken. Het is zoals een surfer die een hevige inslag krijgt van een golf en onder water aan het tollen is. Mijn oriëntatiegevoel is volledig weg. Wat is boven? Wat is onder? Of zoals iemand die in een zware lawine terecht komt en bedolven ligt onder de sneeuw. Mijn lichaam trilt letterlijk. Heel mijn zenuwstelsel lijkt te crashen.

Ik klamp me vast aan de begeleiding die ik heb: een alternatieve arts die getraind is tot spoedarts. Ik vraag haar mijn waarden van mijn schildklier te bekijken.

Ik kom buiten en begrijp nog steeds niet wat ik heb. De dokter weet het blijkbaar ook niet. Ik kan hier niet lang bij stilstaan. De symptomen hebben het overwicht over mijn denken. Overleven is nu het enige wat bestaat. Ik wil naar huis, zo snel mogelijk naar huis.

Dag 6

Mijn angst voor voeding wordt met de dag groter. Wat kan en mag ik eten? Welke voeding maakt deze symptomen heviger? Ik kan enkel gestoomde groenten eten met wat witte rijst of soep zonder kruiden. Ik heb een droge mond van de constante hyperventilatie en heb constant dorst. Als de hel bestaat, dan zit ik er midden in.

Steeds meer voel ik de angst in mijn lichaam. De beelden die ik heb, zorgen voor constante onrust. Is er een uitweg uit deze situatie? Hoe lang gaat dit duren?

Dag 7

Alles wordt wazig. Ik heb angst en ik huil heel veel nu. Ik kijk naar mijn moeder. Ze is er nog steeds. Wakend over mij zoals een moederdier dat instinctief doet. Ik lijk het te begrijpen, nu ik met haar praat. Ik ben in een diepe depressie beland. Ook zij heeft dit ooit meegemaakt en zij herkent de symptomen. Heeft niemand rondom mij dit gezien? Waarom heb ik het niet gezien? Mijn mentale en emotionele kracht zorgden ervoor dat ik de verkeerde kant opkeek. Het is allemaal super verwarrend.

De depressie bouwt haar kamp op in mijn ziel. Ze rekt zich uit en neemt bijna alle plaats in. Er is enkel nog een minimaal plekje zo groot als een een piepklein stipje. Dat stipje sprankelt af en toe een beetje, maar al te vaak lijkt het heel dof. Alles lijkt zwarter om zwarter. Pekkezwart. Ik mis alle oriëntatie in het donker. Boven, onder, links, rechts. Ik weet niet welke kant ik op moet. Ik zit nog steeds bedolven onder het grote pak sneeuw en ik tril nog steeds. Ik kan het niet onderdrukken. Mijn lichaam spreekt een taal die ik niet ken.

Dag 8

Ik kan ietwat slapen dankzij de slaapmedicatie. Ik kijk in de spiegel en zie een schim van mezelf. Alles doet pijn, mijn lichaam en mijn ziel. Het doet echt pijn. Alsof er iemand mij openrijt met een scherp mes. Er zijn zoveel sensaties dat ik ze niet meer kan behappen. Het is teveel. Kan iemand mij helpen? Ik wil hier zo graag slapen en wakker worden en begrijpen dat dit slechts een boze droom is. Maar dat gebeurt niet. Dit is echt. De pijn, de angst, de hevige buikpijn en diarree, de hartkloppingen, de beelden die ik constant zie. Het is echt.

Dag 14

Ik ga nog eens langs bij mijn alternatieve integratieve arts. Ik lig op de acupunctuurtafel, maar heel mijn lijf schreeuwt het uit: 'Ik wil hier weg!' Ik voel me zo onveilig. Ik heb ook niet het gevoel dat dit me gaat helpen. Ik weet wat acupunctuur voor mij betekent. Het heeft me menigmaal geholpen in het verleden, maar hier en nu weet ik het vanuit mijn instinct: 'Dit is niet de weg.' Ik wil niet meer op haar voorstellen ingaan. Het voelt allesbehalve ok.

Als mijn moeder iets zegt wordt ze in een hoek geduwd.

Ik zie en voel het, maar kan niet reageren. Ik heb geen kracht meer en zie ook alles troebel. Ik ben niet in staat om voor mijn moeder op te komen, noch voor mezelf. Ik ben een slappe vod.

Het enige wat ik doe, is de grond trachten te voelen. Waar is de grond?

Alles is ijl. De kamer tolt. Ik wil naar huis en me oprollen en verdwijnen in een deken en huilen.



Dag 15

Mijn moeder besluit een tijdje bij mij te komen wonen. Steeds van zondagavond tot woensdagavond. Op donderdag komen mijn schoonouders en op vrijdag mijn zus. Zo ben ik nooit alleen. Mijn gedachten zijn heel duister en soms hoor ik mezelf zeggen: 'Kan ik dit volhouden?' Waar is HIJ? Ik begin nog meer te bidden.

Ik sluit het contact met mijn huidige, begeleidende arts af. Het gaat met de nodige emoties gepaard. Een hele mengelmoes van kwaadheid en teleurstelling vanwege het inzicht dat dit geen oprechte hulp was. Het doet oneer aan elke alternatieve genezer die met alle ernst zijn of haar ambt uitoefent. Wetende wanneer doorverwijzing genoodzaakt is. Wetende wanneer er iemand in een depressie belandt. Dit had ze toch kunnen zien? Ze wist toch waar ik zat? En dat ik psychiatrische hulp nodig had!

Ik denk dat ik beter overkom dan ik me voel. Ik ben gewend om met veel symptomen om te gaan. Ik ben hier reeds in getraind door de vele angsten die ik in het verleden reeds heb doorstaan. Ik weet ook hoe ik mijn lichaam kan inzetten om iets bij te brengen bij de kracht die er nog rest. Vier jaar lichaamsgerichte psychotherapie heeft me aan pak aan tools opgeleverd die ik nu kan inzetten als overlevingsmiddelen.

Dag 16

Ik bel naar een psychiater. Een referentie van een therapeut die ik ken. Ik kan binnen drie weken langs komen. Het aftellen begint.

Dag 37

Mijn eerste bezoek aan de Psy viel goed mee. Ik heb wel een goed gevoel bij hem. Mijn moeder brengt me, want ik ben niet in staat om met de wagen te rijden.

Hij schrijft een antidepressivum voor, namelijk Trazolan.

Ik heb zoveel angst voor inname. Inname van voeding, maar ook inname van medicatie. Zelfs huidcrèmes lijken helemaal bij me naar binnen te komen en me van binnenuit op te vreten. Ik spreek mijn angst ook uit naar de Psy. Hij zegt dat hij gaat voor een toegankelijk antidepressivum waar weinig of geen bijwerkingen rond gekend zijn.

Ik vertrouw op zijn deskundigheid. Ik ben psycholoog van opleiding, maar over psychomedicatie weet ik niks.

Dag 38

Ik slaap, maar ik weet niet dat ik slaap. Zowel de Trazolan als de Lorametazepam doen me eensklaps wegvallen in een zwart gat. Als ik wakker wordt, begint de trein opnieuw. Onmiddellijke hartkloppingen heten me een helse 'goede' morgen. ik voel me niks opgeladen, maar ben wel blij dat er een break ontstaat waardoor de beelden en gedachten en pijn in mijn lichaam wordt onderbroken voor een zestal uren.

Dag 52

Elke dag ontdek ik iets nieuws. Het gaat traag. De depressie neemt haar tijd. Ik heb hier niets te kiezen. Het gaat om loskomen, onthechten. Hoe graag wil ik diegene zijn die aan het stuur zit. Aanvaarden dat dit niet zo is en andere bronnen ontdekken, voeren me terug naar mijn heilzame kern. Daar ligt de Waarheid en de Stilte. Ik kan haar voelen in de pijn (fysiek en psychisch).

Mijn slaap rekt zich een beetje uit naar zeven à acht uur. De symptomen zijn al een tikkeltje minder, maar doordat ik ze al 52 dagen verduur, voel ik amper het verschil. Is er wel al een verschil? Het is een vraag die me vele uren bezig houdt.

Ik ga drie keer per week bij mijn psychoanalytische Psy. Het maakt dingen los en het geeft me enige houvast. Ik leef van de ene sessie naar de andere. We werken aan mijn innerlijke processen.

Jeugdherinneringen komen opzetten. Het is alsof ze vroeger ongrijpbaar waren en dat ik er nu weer bij kan komen. Ik schrijf ze neer en

haal uit elk van hen een positief gevoel. Het is zo helend die positieve sprenkels te kunnen gewaarworden in mijn lichaam.

- Samen naar het kapelleke met mijn grootmoeder. Hoewel ze niet echt buigt, buigt ze toch voor moeder Maria. Ik zie dit. Ik voel dit.

- Met tweelingzus wandelen en een hond zien. Ze springt in mijn nek. Ik vind het geweldig grappig. Ik vind haar grappig.

- In de kerk de dubbelzinnige betekenis in de zangboekjes zoeken. Ik voel mijn deugnieterij.

- Macaroni met kaas en hesp. Ik voel ongelofelijke blijdschap en goesting.

- Ik zie mijn grootvader en vake van het café komen op zondag. Ik voel dat alles loopt volgens een plan. Ik word hier rustig van. Ik hoor de cadans. Bij elke stap die zij gezamenlijk zetten. Het ritme van het leven.

- Ik speel op het autokerkhof met mijn neefjes. Ik voel me een ontdekkingsreiziger.

- We spelen nachtwaker in het huisje van mijn grootouders met alle neefjes en nichtjes. Ik voel me een onderdeel van de ketting.

- We gaan bij een tante logeren en krijgen koffiekoeken in de ochtend. Ik voel me genieten omdat ik mag kiezen en omdat het zo lekker is. Ik voel me ook dankbaar voor dit hemelse geschenk.

- Op zaterdagavond spelen we vaak spelletjes met mijn neef en nicht. Mijn nicht bereidde heel vaak leuke dingen voor. Ik kijk hier steeds naar uit. Ik bewonder ook haar inspanningen en zorgvuldigheid.

- We maken kaartenhuisjes bij meter. Ik voel mijn concentratie en focus, maar evenzeer de diepe ontgoocheling als iemand met een

geweldige zwaai de deur opent of sluit. Als het kaartenhuisje in elkaar zakt, zak ook ik in elkaar.

- Ik speel kwikkwak met mijn neef. Ik krijg hiervan de slappe lach.

- We spelen met de tol, hinkelen, zwembadje, hangmat, kleien, kinderen voor kinderen, poppenkast, de tol, de stuivers, petanque. Er is zoveel om mee te spelen. Ik voel me vrij.

- Ik speel Monopoly met mijn oudste zus. Ik voel dat ik het kan. Iets in mij zegt dat ik ga winnen, ook al ben ik doorgaans de verliezer. Ik verlies niet mijn geloof.

- We rapen paaseieren in de tuin. Ik hou ervan om dingen te zoeken. Ik ben een zoeker.

- We verschieten als Zwarte Piet nic-nac'jes komt smijten in onze living. Ik voel de spanning die in de lucht hangt.

- Mijn oudste zus kamt mijn haar. Ik voel hoe leuk het is om een zus te hebben.

- Samen met mijn tweelingszus doe ik een fantasiespel met onze teddyberen, net voor het slapengaan. Ik voel hoe leuk het is om een zus te hebben.

- Er ligt speeksel op de trappen van het stapelbed. Ik voel hoe onleuk het is om een zus te hebben.

- We kijken Samson & Gert op zondagochtend. Ik voel hoe leuk het is om de dag te laten ontwaken en samen gezellig tv te kijken.

- We moeten op de strafbank met ons drie. Ik voel onze samenhorigheid sterker dan ooit.

- Moeke droogt ons haar en we gaan in onze fantasie op reis onder de handdoek. Ze vertelt dan leuke dingen. Ik voel hoe fijn het is zo een moeder te hebben als de onze. Ze is bijzonder.

- Ik draag schoenen met hoge hakken van ons moeke. Ik voel me een echt dame die loopt door één of ander paleis.

- Ik lig op mijn vaders schoot en ga mee met zijn ademhaling op en neer. Dit is zo rustgevend.

Dag 53

Als je hyperventileert

- weet dan dat het weer stopt

- ga uit je hoofd en naar je lichaam

- voel al je emoties en laat ze toe

Dag 54

Ik voel heel veel kwaadheid naar mijn zussen
Ik mep op een kussen met een stok
Het zijn de woorden 'dit is mijn plek' die naar bovenkomen. Ik schreeuw ze uit. Opnieuw en opnieuw.
Tot ik mijn eigen plek heb opgeëist.
Tot ik voel dat ik een eigen plek heb gecreëerd
Nadien sta ik recht en voel de grond
Dan zie ik de beren van mijn kinderen op de zolderkamer
Ze krijgen plots een andere invulling

De ene wordt mijn oudste zus. Ik neem haar vast en ik huil. Ze zegt dat ze altijd al fier op me is geweest en dat we altijd verbonden zijn vanuit het hart. Ik dank haar omdat ze altijd zo beschermend en zorgend voor mij en mijn andere zus is geweest.

Een andere beer wordt mijn tweelingzus. Ze zegt dat we altijd al verbonden zijn geweest vanuit het hart. We bestaan elk apart en dat is oké. Ze heeft haar eigen issues en ze is niet boos op me. Ik zeg haar dat het me spijt en dat ik het beste met haar voorheb.

Dan zie ik mezelf. Er is een beertje dat mezelf vertegenwoordigt. Ze zegt dat ik nu mag leven. Dat ik dacht de andere te helpen door te stoppen met leven, doch het omgekeerde is waar. Het is oké. Mijn tijd is nu gekomen. Ik heb zo hard gewerkt en mag er nu de vruchten van plukken. Ik word geholpen. Ik ben niet alleen. Het gaat me lukken.

Dan zie ik ook mijn partner. Hij zegt dat hij heel veel vertrouwen heeft in mij. Dat hij weet dat ik het kan. Dat we het samen kunnen. Ik zeg dat ik hem heel graag zie en bedank hem om bij me te blijven. Ik draag heel mijn hart uit naar jou. Ik hou van jou.

De eerstgeborene van de tweeling. Ze zegt: 'Open je hart. Blijf zeggen wat je voelt. Je doet het goed mama en ik hou van je.' Ik zeg: 'Ik hou ook van jou.'

Dan het andere deeltje van de tweeling. We begrijpen elkaar zonder woorden. 'Ik hou van je mama.' Ik zeg: 'Ik hou ook van jou.'

Ten slotte de jongste telg. Ze zegt: 'Ik snap waarom je dit alles doet. Ik zie je werk. Neem je tijd. Ik weet dat je terugkomt als herboren.' Ik huil en huil.

Dan zie ik mijn vader. Hij zegt: 'Ik geloof in je kracht. Onze harten zijn open. Altijd open geweest. Voel het, ga verder.'

En ook mijn moeder. 'Ik heb je altijd gekoesterd, omarmd, getroost, gekust, geliefkoosd. Het is oké. Het is een kans. Grijp ze.'

Ik huil en huil.

Ik laat alle tranen stromen.

Dag 55

Ik heb nog steeds diarree. Sinds het begin van mijn depressie loopt mijn lichaam veel te snel. Mijn hart, mijn darmen, de beelden in mijn hoofd. Overvloedig. Te veel.

Alles doet pijn. Leven doet pijn. Ademhalen doet pijn. Mijn buik doet pijn. Ik wil hier weg.

Ik kijk in oude fotoboeken. Ik huil en ik huil. Elk beeld wat teken geeft van verbinding. Mijn moeder die me vasthoudt. Of wij drie, spelend op de mat in de living. Het is zo helend en troostend. Ik huil om de splinters van verbinding die ik voel in mijn huidige, versplinterde bestaan.

Al die herinneringen komen terug. Het zat allemaal zo ver weg. Alsof het weggestopt zat onder een dikke laag mist. Er komt altijd meer en meer terug.

Op mijn geboortekaartje lees ik volgende tekst:

De mens is een geboren kind.
Zijn macht is het vermogen tot groei.

H. TAGORE

Dag 56

Gevecht met het EGO.

Ik neem een voorwerp dat mijn EGO vertegenwoordigt. Ik ben kwaad op mijn EGO. Hij verdeelt mij. Ik neem een stok en begin erop te meppen. Ik roep: 'Ga weg!' Nadat het klaar voelt, neem ik het voorwerp in mijn handen. Het spreekt en zegt: 'Ik heb mijn plicht gedaan zoals ik bij alle mensen hier op aarde doe. Ik zorg voor dualiteit. Ik ben nodig opdat mensen kunnen komen tot heelheid, want zonder dualiteit ook geen heelheid. Ik breng de mensen en dus ook jou naar het Licht. Zodoende ben ik ook een deel van het Licht.'

Ik zeg: 'Ik begreep het niet. Ik voelde alleen de pijn van het afgesneden zijn. Ik zal je laten rusten op mijn handen, in mijn armen.'

Mijn Ego antwoordt en zegt: 'Dank je. Ik voelde me ook altijd alleen. Ik ben je zo dankbaar. Kun je me nu zachtjes wiegen als een baby? Dan kan ik rustig slapen gaan.'

Ik wieg mijn Ego. Ik geef hem een welterustenzoen.

Mijn Ego heet nu 'deeltje van het Licht'.

Net als alle andere verstoten delen heeft het aandacht nodig en wil het in mij opgenomen worden.

In werkelijkheid is het niet mijn ego die mij verdeelt, maar ikzelf die mezelf verdeel. Ik hoef me niet langer te identificeren met iets wat verdeelt. Door hier van los te komen, kan ik dichter bij mijn werkelijke kern komen.

Dag 57

Het is een steeds verdergaand proces
Je gaat in de angst en er weer uit (in plaats van constante angst zijn er nu al hiaten waar de angst iets meer naar de achtergrond gaat. Doch de angst en de hyperventilatie is nog steeds 70% overheersend)
Elke dag is een nieuwe dag
Elke dag brengt nieuwe inzichten
Je hoeft enkel te blijven
De worstelingen door te gaan
En dan zal je er stap voor stap uit geraken
Het is mijn pad en van niemand anders
Dit hoort bij mijn weg
Dit is niet te voorkomen
Het is enkel te genezen

Ik trachtte het te voorkomen, maar het voelt alsof ik het net niet gehaald heb. Had ik al eerder geweten wat ik nu weet... Dan misschien... Het komt steeds terug... Schuldgevoelens... Gevoelens van te falen. Het is me niet gelukt mijn hoofd boven water te houden, ondanks al mijn inspanningen. Ik weet dat ik deze gedachte dien los te laten, ze helpt me niet verder. Ik dien te begrijpen dat de depressie er niet voor niks is en dat ik gaandeweg zal zien waarom ze zich in mij heeft geopenbaard.

Angst is slechts een gevoel of een gedachte. Je hoeft er niet in mee te gaan. Wees een toeschouwer. De sensaties zijn er, kijk ernaar.

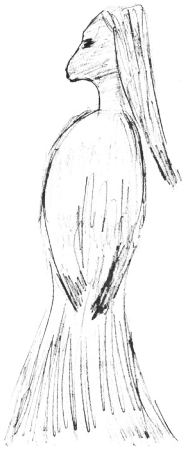
Dag 58

Elke gedachte vloeit en stroomt over in iets anders
Elk gevoel vloeit en stroomt over in iets anders
Alles is veranderbaar
Niets is vaststaand

Dag 59

Liedjes komen in mijn hoofd en dwalen er rond. Ze zijn de weg kwijt, net als ik.

Amazing Grace
How sweet the sound
That saved a wretch like me
I once was lost, but now I see
It was Grace that taught my heart to fear
And Grace my fears relieved
How precious did that Grace appear
The hour I first believed
When we 've been there ten thousand years
Bright shining as the sun
We''ve no less days to sing God's praise
Then when we first begin



Dag 60

Doordat mijn lichaam op alles reageert (histamine, gluten), blijft ook de angst voor voeding. Elke keer als ik iets eet waar ik hartkloppingen van krijg en/of buikpijn, misselijkheid (soms tot overgeven toe), krijg ik angst om dit opnieuw te eten.

- Ik kan op de website van Alison Vickery een hele lijst van histamine lage en hoge voeding (the insider's guide to the histamine intolerance food list) terug vinden. Gerangschikt volgens soort: granen, vetten, fruit, groenten, enz.

- Op het basismenu staat rundvlees en kip of kalkoen met gekookte groenten en rijst of quinoa en andere glutenvrije granen (3 maal warm per dag). Doordat mijn lichaam op volle toeren draait, heb ik ook steeds reuzehonger. Tussendoor eet ik enkel soep, soep en nog eens soep. Aangevuld met rijst en krakotten van boekweit met ghee. Ik eet echt heel veel ghee. Mijn lichaam snakt naar vlees en ghee. Geen koek of snoep. Geen alcohol. Geen yoghurt of fruit. Geen rauwkost. Als kruiden voornamelijk herbamare (kruidenzout), geelwortel en fenegriek. De juiste dingen eten, helpt mijn darm terug te helen en te herstellen. Ik volg hier mijn intuïtie. Ik gebruik de adviezen van mijn ayurvedisch therapeut, aangepast en steeds in voeling met mijn lichaam. Ik zal alles terug stap per stap terug moeten opbouwen. Zo zal ik mijn menu beetje bij beetje uitbreiden. Bovendien eet ik veel meer groenten en veel meer vetten (ghee) nu, dan in vergelijking met mijn vroegere dieet. Eigenlijk is deze voeding voedzamer dan de boterhammen met choco of kaas die wij gewend zijn. Hoewel ik soms zin heb in aardbeien, ijs, chocolade, brood, enzovoort, weet ik dat het klopt. Mijn lichaam spreekt duidelijke taal. Als ik iets eet waar ik nog niet klaar voor ben, krijg ik buikkrampen. Ik luister naar mijn lichaam. Ik weet dat haar wijsheid diep en ver gaat.

Ik weet heel zeker dat je jezelf het snelste terug in balans krijgt door aan je psychische blokkades te werken, maar ook aan je voeding. Je voeding is je basis. Het voedt je. Het is niet of het ene of het andere (hoe vaak heb ik het voorbije jaar mijn hoofd daar niet over gebroken, over wat er nu belangrijker was). Zoals zo vaak ligt de waarheid in het MIDDEN.

Dag 61

De scheurkalender brengt me het volgende.

'Je weet nooit wat je kunt tot je het geprobeerd hebt'
(James Geary)



Ik teken het monster waar ik zo bang voor ben.
Ik ben niet meer zo bang.
Hij lijkt zo menselijk.
Hij kijkt zo droevig.



Ik visualiseer een anker.
Hij daalt af diep onder de grond, in een grot.
Ik zeg tegen mezelf dat ik niet bang hoef te zijn.
Er is een bootje. Ik ga erin zitten en vaar verder de grot in.
Het is er donker. Het blijft lang donker.
Ik zeg vertrouwen te hebben. Het licht zal komen.
Ik zie in de verte het licht, maar ik kan er niet bij. De boot blijft liggen. Er komen krokodillen.
Ik zeg tegen mezelf niet bang te zijn.
Eentje eet mijn hand op. Het deert me niet. Mijn hand groeit terug.
De krokodil sleurt me mee uit de boot het donkere water in. Ik laat het gebeuren.
Hij toont me de weg. Op de bodem zie ik een lotusbloem.
Ik neem ze mee naar het oppervlak en dan terug in de boot en leg ze in mijn schoot. Ik wil naar het licht.
Een stem zegt me tevreden te zijn met de vondst van de bloem. Ik voel de bloem in mijn schoot. Ik ben dankbaar.

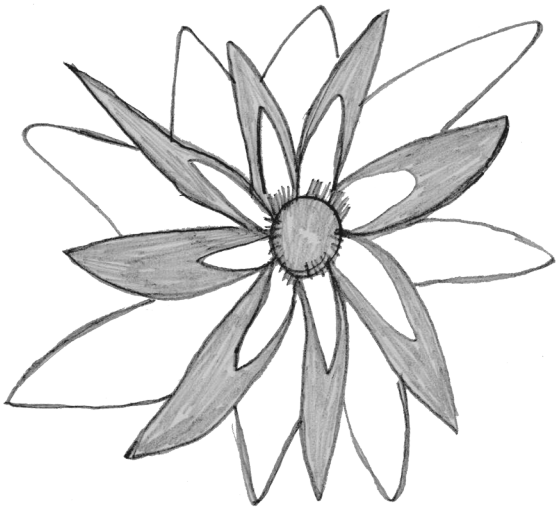
Mijn bewuste en onbewuste wereld kruisen elkaar en mengen zich. De beelden zijn als droombeelden, alleen ben ik bij mijn volledige bewustzijn. Het is een vreemde surreële toestand. Ik ben aangetrokken tot de beelden. Ik schrijf ze op. Ik wil ze begrijpen. Waar is de grond?

Dag 62

Ik zie vandaag mijn vader. De *eerste keer* sinds mijn depressie. Ik huil dikke tranen. Ik weet dat hij weet. Ik voel dat hij voelt. Mijn pijn.

Dag 63

Hecht je niet vast aan de lotus
Laat het stromen
Ga van wit in zwart en alle kleuren ertussen
Dit is een proces
Je gaat erin en eruit
Tot je er niet meer hoeft te zijn
Tot zolang je te leren hebt
Dit hoort bij het leerproces van het leven
Het gaat steeds verder
Ook de 'rust' (lotus) is niet eeuwig vaststaand
Niks is vaststaand, alles is in beweging
Steeds opnieuw
Steeds verder
In en uit
Eb en vloed



Dag 64

Ik hyperventileer.
De vraag die ik me dien te stellen is wat het precies betekent.
Wat zit eronder? Woede? Verdriet? Angst?
Voor wat? Voor wie?
Je demonen zijn niet zo erg als ze lijken

Als je ze eens goed bekijkt
Als je ze eens gaat benoemen. 'Ik ben bang omdat....'
Bovendien is er altijd en/en
Hyperventilatie/angst/isolatie maar ook stroming/verbinding.
Ik voel mijn voetzolen en de stroming daar. Ik focus me erop.
Ik voel de liefde voor mijn kinderen. Ik focus me daar op.
Ik heb geen angst voor de angst
Als ze moet komen, komt ze toch
Ik strek mijn armen open
Al mijn emoties zijn welkom
Ze zijn een deel van mij
Ze stromen
En wat nog onvoldoende stroomt
Zal morgen meer stromen
Er is licht aan het einde van de tunnel

Ik ken het hyperventileren
Het is ok
Ik kan het ook vaker gaan linken aan situaties of mensen of andere dingen
Ik zie het klaarder nu

Dag 65

De beelden lopen door. Overdag als ik me terugtrek op mijn zolderkamer of bij de psychiater. Het loopt zoals water uit een kraantje.

Ik vertel over al mijn beelden bij de Psy. Dit helpt me op de een of andere manier verder. Door ze luidop uit te spreken leer ik ze beter begrijpen.

Ik zit nog steeds in de boot.
Ik draag een indianenkleed, mijn haar is gevlochten, ik draag een staf en sta rechtop.
We meren in de grot aan tegen de rand.
Ik klim op de stenen rots, ik zie een pad die een uitweg lijkt uit de grot.
Ik ga het pad op maar het loopt dood.
Ik ga zitten. Ik denk 'ik vind wel een oplossing'.

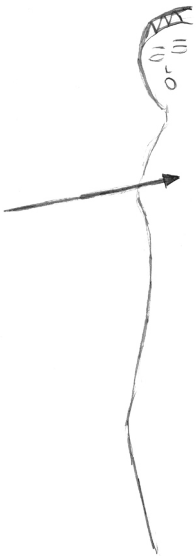
Na een hele tijd komt er een gat in de muur met een glijbaan.
Ik ga erdoorheen en belandt met mijn tenen in het zand.
Ik voel de zon. Ik doe een deel van mijn kledij af, want ik heb het veel te warm.
Ik kan mijn kwaadheid uiten, ik kan de andere niet beschadigen.
Ik heb eigen grenzen.
Ik heb een lichaam.
Ik ben hier en de ander is daar.

Ik ben Maaike.

Ik voel mijn verbinding met de natuur. Ik voel mijn hart.
Ik voel mijn verbinding met familie en vrienden. Ik voel mijn hart.
Daar waar ik mijn hart voel, voel ik geen angst en mag ik zijn wie ik ben.
Ik ben oké.

Ik voel mijn voeten. Ze zijn verbonden met de aarde. Ze stromen. Ik stroom.
Ik voel mijn bekken. Ik kan daar mee stoten. Mijn bekken spreekt: 'Fuck you!'

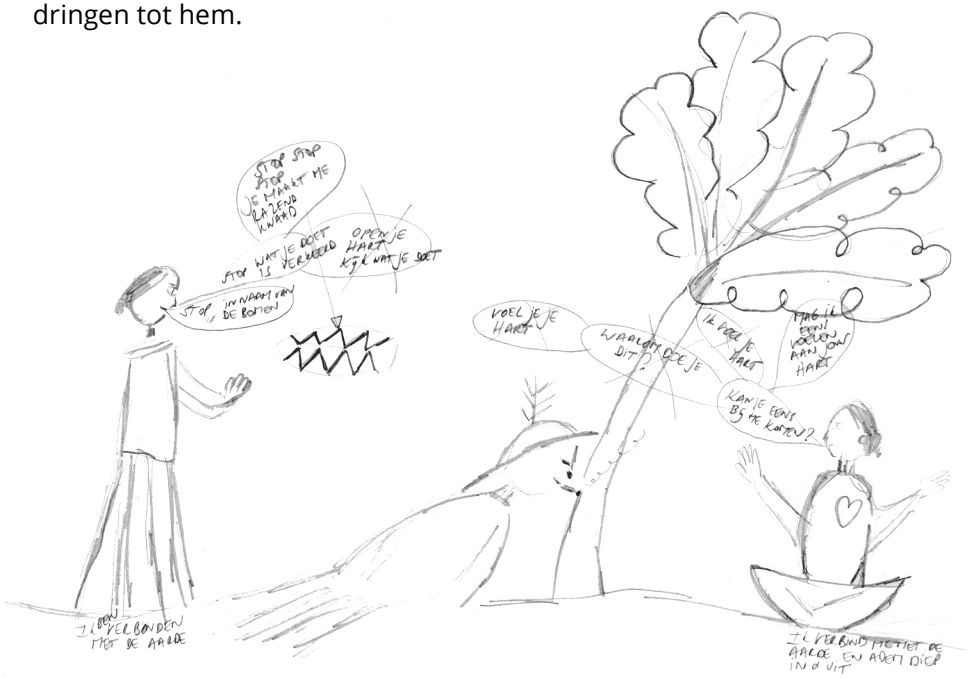
Dag 66



Er is weer een beeld. Ik begin ze nu nog meer te tekenen op aanraden van de psy. Hoe meer ik ze uitspin, hoe rustiger ik word. De hyperventilatie neemt daardoor af. Traag.

Ik zie de boze koningin van sneeuwwitje. Ze is emotieloos. Ze is harteloos. Ze is verwaand en zet zich boven mij. Ik zie de trappen. Ze staat effectief hoger. Door erover te praten, verandert ze. Ze wordt kwaad. En staat nu op het gelijkvloers. Ze haalt uit met een mes. Het is niet omdat ze harteloos is dat ik het recht heb haar te doden, maar als ze me aanvalt, moet ik me verdedigen. Ik neem een speer en doorboor haar hart. Ze bloedt dood. Ze verandert in een man. Een stoute 'Robin Hood' doodt met boog en pijl de dieren in het bos. Ik wil dat dit stopt. Hij is me te snel

af. Hij keert steeds terug. Een addertje. Een lastig ventje. Ik moet recht staan en 'STOP!' zeggen (mijn stem inzetten). Hier heb ik veel moed voor nodig. De boodschap komt niet helemaal over. Nu steekt hij een sigaret op en houdt deze dicht bij de planten en de bomen. Ik moet opnieuw rechtstaan (letterlijk) en hem 'STOP!' toeroepen. Ik roep: 'Heb respect voor het bos!', maar hij loopt al giechelend weg. Ik wil hem nog eens terechtwijzen. Ik probeer het opnieuw al sprekend, kalmer, meer beheerst. Het gaat moeizaam, maar ik lijk nu voor het eerst wat door te dringen tot hem.



Dag 67

De afbraakwerken van mijn living en keuken gaan vandaag van start.

Even twijfelden zij die rond mij staan, maar ik ben niet van plan om de verbouwingen uit te stellen. Ik ben al een wandelende ramp. Verbouwen gaat daar weinig aan veranderen.

Wat buiten mij plaatsvindt, vindt ook in mij plaats. Het puin wordt naar buiten gedragen. De fundamenten worden bloot gelegd. Ik ben volledig naakt.

Dag 68

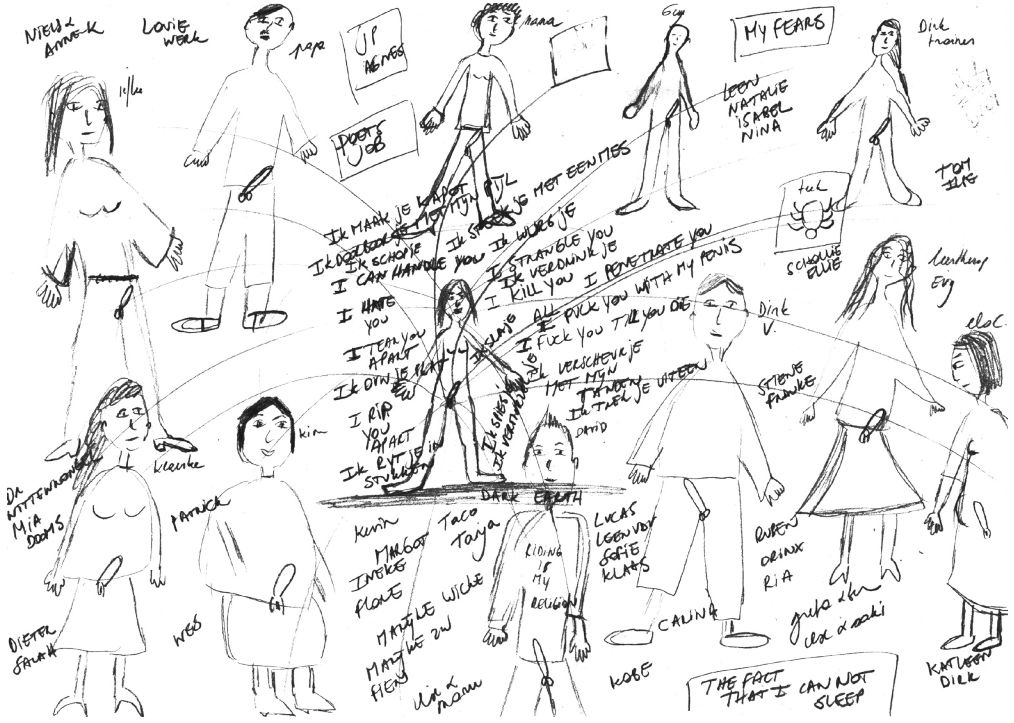
Ik slaap niet in mijn eigen bed. De *eerste keer* sinds mijn depressie. Ik lig bij mijn ouders in de slaapkamer, waar mijn grootouders steeds sliepen. Ze zijn daar. Ik voel mijn kwaadheid tegenover hen. Ik hyperventileer. Ik heb een helse nacht.

Ik maak het concreet. Hoe concreter, hoe beter.

Ik ben boos op mijn grootvader omdat hij mijn konijn doodde en ik soms bang was van hem en ik ook zag dat anderen bang waren van hem.

Ik ben boos op mijn grootmoeder omdat ze mij manipuleerde met centen of met andere dingen en me daardoor vast zette.

Vervolgens voel ik ook kwaadheid naar alle andere belangrijke mensen in mijn omgeving. Ik teken het allemaal uit.



Te opdringerig
Zoek je eigen kracht, leun niet op mij
Haal me niet steeds naar beneden
Heb geen compassie met me
Stop met het verbloemen van dingen
Zie mijn sterke kanten

Hoe meer ik het concreet maak, hoe minder het aan de orde is. Ik voel nu beter de liefde die ik voel voor hen.

Voel je kwaadheid, laat het toe.

Het is niet omdat je je kwaad voelt tegenover iemand, dat je die plots minder graag ziet of dat die ander je gaat afwijzen. Je kan je verbinding vanuit je hart blijven voelen en tegelijk kwaad zijn op iemand.

Je bent niet kwaad op de persoon in zijn totaliteit, maar op zijn/haar gedrag. Hij of zij gedraagt zich op een bepaalde manier om zichzelf af te schermen, om zich staande te houden, om zelf te kunnen overleven. Zijn/ haar echte kern is Liefde.

Je woont in mijn hart
Ik mag dan nog razend kwaad zijn
Ik kan je niet beschadigen, want mijn hart
omhult, beschermt, straalt uit, verzacht, stroomt
En ook jij kan me niet beschadigen
Want ik voel jouw stralende zachte hart door alles doorschemeren
Ik denk dat ik het beter begrijp
Mijn buik kan nu ontspannen
Ik kan mijn waarheid spreken

Dag 69

Ik ben het beu om bang te zijn van andere mensen. Ik wil me vrij bewegen.