

Tot hier... en niet verder

*Mijn leven is opgesplitst in twee delen; één voor woensdag 20 december 2006 en één er na.
Die dag bezocht ik de plaatselijke bouwmarkt, in gezelschap van mijn toenmalige man en dochter.
Een bezoek met grote gevolgen.*

20 december 2006.

Het meisje van de kassa reikt me de kassabon aan en wenst me vriendelijk glimlachend een prettige avond. Ik glimlach terug en wens haar eveneens een prettige avond. Met een tevreden gevoel van geslaagd te zijn voor de grote driedeurs linnenkast c.q. servieskast voor het kleine kamertje van mijn dochter, waar ze nog maar net een half jaar zelfstandig woont. Naar beneden kijkend stop ik al lopend naar de uitgang mijn bankpasje en kassabon in mijn portemonnee. Mijn man is al een stukje vooruit gelopen met de drie grote zware zelfbouwpakketten. De zware pakketten staan op een karretje en steken hoog boven hem uit. De kar achter zich aantrekkend loopt hij alvast naar de deuren van de uitgang.

(Later zal ik te horen krijgen dat de hoge pakketten te hoog waren om onder de bovendeurpost te kunnen, en dat alle pakketten naar achteren klaptten tegen mijn half gebogen hoofd, waardoor mijn voeten onder me vandaan schoten en ik door de zware pakketten achterover tegen de grond geslagen werd, eerst mijn achterhoofd en daarna de rest).

Ineens is er een explosie in mijn hoofd, een alles overheersende zee van licht. Zo intens helder dat mijn ogen zich in een reflex sluiten. Maar het helpt niet, het felle licht dringt door mijn oogleden heen en perst zich samen tot een nog fellere bal die diagonaal wegschiet naar omhoog. In een steeds smaller wordende felle lichtbundel blijft hij daar aan een eindeloze horizon hangen, een brede lichtkring achterlatend op de plek waar mijn lichaam ligt. Ik word meegezogen in die felle lichtbundel en laat alles achter, inclusief mijn lichaam. Ik weet niet waar ik ben. Wel weet ik dat mijn lichaam op de grond ligt met mijn achterhoofd tot aan mijn oren verzonken in het beton. Het lijkt alsof het beton drijfzand is ... of ... misschien wel mijn achterhoofd. Ik weet het niet. Er ontwikkelt zich een enorme druk in mijn achterhoofd tot ergens achter mijn neus, op slag lijkt ik neusverkouden te zijn geworden. Er is iets met mijn ademhaling, die gaat nadrukkelijk en gestaag, niet automatisch zoals het hoort. Mijn borstkas pompt op en neer, de lucht wordt erin gepompt en eruit geduwd en ik 'weet' dat mijn lichaam dat niet zelf doet. Het lijkt alsof ik mijzelf mond op mond beademing geef. Er zijn stemmen om mij heen, er wordt geroepen naar me, keer op keer mijn naam. Ik erger me eraan en wil graag dat ze me met rust laten, dat het stil is om me heen. Steeds weer wordt mijn naam geroepen, maar ik wil niet, ik wil rust, ik wil weg.

Terwijl ik dat denk word ik verder meegezogen, langzaam zweef ik omhoog in die steeds smaller wordende straal van fel licht. Mijn ogen en mijn lichaam worden er als vanzelf naar toe getrokken en ik laat me gaan, me volkomen overgevend. Ik 'beweeg' me in een oneindige oase van rust en veiligheid. Langzaam zweef ik door een ruimte van zo'n intense vredelievendheid, zacht grijsgroen van kleur. Ik word erdoor omgeven en opgenomen tot in het diepst van al mijn 'zijn', ik ben er onderdeel van, ben ermee verweven. De stemmen vervagen, ik 'hoor' ze op de achtergrond maar ze bereiken me niet. Ergens halverwege kom ik in een andere omgeving, waar de zachte grijsgroene kleur overgaat in helder lichtgrijs, nog mooier dan waar ik eerst was. Op dit punt blijf ik hangen en zie een nauwelijks te onderscheiden grens tussen waar ik nu ben en waar het mooie schitterend witte licht begint. Ik beseft dat ik aan een einde en tegelijkertijd aan een begin sta. De 'deur' staat uitnodigend open. Met een schok realiseer ik me dat het nu aan mij is, maar ... is dat wel zo? Ik ben er al, mijn hele wezen is ervan doortrokken, erdoor opgenomen, de 'deur' staat open naar een nóg mooier 'zijn'. Een ongekend gevoel van rust en vrede daalt in me neer. Een gevoel van vrijheid en een overweldigend verlangen naar het licht, naar de rust, naar de vrede, naar het liefdevolle. Zonder een spoor van twijfel wil ik daar zijn. Het trekt en trekt en voelt ongekend goed. Er is geen twijfel of angst in me en geen enkele vorm van weerstand. Ik ben 'thuis'.

"Mam..., mam ..., ik ben bij je hoor." Een zachte stem. Ik voel iets aan mijn hand, zachte vingers pakken hem op en houden hem teder vast. Zachte, koele vingers strelen liefdevol de bovenkant van mijn hand. "Mám ... ik ben bij je." Een lieve stem herhaalt steeds dat zinnetje, en de zachte vingers blijven liefdevol de bovenkant van mijn hand strelen. Met ongelooflijke wanhoop en tegenzin voel ik dat ik van het licht word weggetrokken naar de plek waar ik lig, naar de stem die steeds tegen me praat, naar de handen die mijn hand vasthouden en strelen. De stem en handen van mijn dochter, dringt het heel veel later tot me door. Ik praat van 'verre afstand' tegen haar, ze kan me niet horen natuurlijk. Ik zeg haar dat ik niet wil, dat ik ongelooflijk moe ben en naar het licht wil. Dat ik daar wil

zijn, dat ik daar 'thuis' ben, dat het goed is en dat ik ernaar verlang om daar te blijven. Dat ze me los moet laten en me moet laten gaan. Ze stopt met roepen en strelen, en als een pijl uit een boog schiet ik omhoog naar het licht, niet zwevend zoals de eerste keer. Weer ben ik bij die nauwelijks zichtbare grens, om daar weer tot stilstand te komen. De 'deur' staat nog steeds open, maar in mij lijkt er een aarzeling, hoewel hetzelfde verlangen me nog intenser overvalt.

"Mám" ... mám!!" ... ik ben bij je mam!" Indringender roept dezelfde stem. Weer die strelende hand over mijn hand. Ik tuimel weer naar omlaag en voel de weerstand die dat oproept. Ik kan niet ... ik wil echt niet ... ik voel paniek! Een andere stem ineens: "Laat je moeder met rust, misschien is het niet zo erg." Na een tijdje realiseer ik me dat het de stem van mijn man is. Ik hoor dat mijn dochter tegen hem schreeuwt, haar bedoeling probeert duidelijk te maken, haar angst. Ze laat me los, huilend, en roepend dat ze 112 gaat bellen. Van 'verre afstand' zeg ik tegen haar: 'Goed zo lieverd, dat is heel goed van je'. Maar weer kan ze me niet horen. Ik wil haar achterna, voel haar paniek, en haar pijn, haar angst omdat ze niet weet wat er allemaal gebeurt. Met een huilend hart moet ik haar alleen laten gaan, geen arm kan ik om haar heen leggen, niets kan ik bewegen en niets in me kan reageren om tot actie te komen. Zodra ze weg is en ik haar handen niet meer voel, haar stem niet meer hoor, schiet ik weer terug naar boven, weg van daar. Maar deze keer kom ik niet ver, de 'deur' staat nog steeds uitnodigend open maar lijkt zich terug te trekken naarmate ik er dichterbij kom, steeds verder en verder...

Andere stemmen beginnen tot me door te dringen. Er wordt nog steeds naar me geroepen, vragen worden gesteld. Antwoorden worden van me verwacht. Hoe moet ik dat doen? Er formuleert zich geen enkel antwoord of zin in mijn hoofd, zelfs geen woord, laat staan dat ik ze kan uitspreken! Machteloosheid voel ik. Ik erger me weer aan al dat geroep en gedoe en voel me boos worden. Het lukt me niet om een antwoord te formuleren en uit te spreken. Waarom bemoeien ze zich met me, ik wil terug naar dat steeds verder wegtrekkende licht, ik wil mee!!! Iemand houdt mijn hoofd vast en tilt het een beetje op. Ik vraag me af of het misschien niet beter is om mijn hoofd rustig te laten liggen in het beton, dat houdt de boel tenminste bij elkaar. Ik voel heftige paniek in me opkomen en wil zeggen dat hij voorzichtig moet zijn omdat ik denk dat mijn hoofd voor de helft in het beton ligt. Ik weet niet hoe ik het moet zeggen. Ineens hoor ik vanuit een soort niets een hese rauwe stem zeggen: 'Ik kan niet den...'. En nog een keer: 'Ik kan niet den...'. Veel later beseft ik dat die hese rauwe stem bij mij hoort en dat ik probeer duidelijk te maken dat ik niet kan denken. Ik doe nog harder mijn best en probeer het nogmaals: 'Ik kan niet den...'. Verder lukt het niet. Nog meer paniek, en die man houdt maar steeds mijn hoofd vast. Ik hoor hem zeggen: 'Ik hou het niet meer ... mijn knieën gaan pijn doen'. Weer hoor ik die rauwe stem: 'Ik kan niet pra...', en weer: "Ik kan niet pra..., pra..., pra..." Ik kom er niet uit en ik voel tranen in mijn ogen springen. Waarom willen de woorden niet komen zoals ik het wil? De paniek golft weer door mij heen. Ik wil mijn ogen openen maar het gaat niet. Wat werkt er wel, schiet het door me heen. Ik hoor iemand geruststellend praten maar het heeft geen invloed op me. Nogmaals probeer ik mijn ogen open te doen en weer lukt het niet. Mijn oogleden zijn zo vreselijk zwaar. Ik wil mijn hand naar mijn ogen brengen om mijn oogleden omhoog te trekken, maar kan mijn arm en hand niet bewegen, ik weet niet waar ze zijn, ik voel ze niet. Niets voel ik van mijn lichaam, alleen mijn hoofd. Een gruwelijke gedachte komt omhoog ... ik ben verlamd, besta alleen uit hoofd en de rest doet niet meer mee ...

'Knijpt u maar eens in mijn vinger mevrouw'. Ik worstel met de vraag, eerst omdat ik niet weet dat het tegen mij gezegd wordt en als dat tot me doordringt weet ik niet hoe ik het voor elkaar moet krijgen om mijn hand een seintje te geven zodat hij doet wat er gevraagd wordt. En welke hand bedoelt hij eigenlijk ... Ik wil het met mijn andere proberen maar het lukt niet, ook die arm en hand voel ik niet en doen niet wat ik wil. Weer zegt dezelfde persoon: 'Knijpt u maar in mijn vinger'. Ik krijg het niet voor elkaar. En nogmaals zegt hij het en tegelijkertijd voel ik iets tegen de palm van mijn ene hand. Een vinger? De bedoeling komt over en ik probeer mijn hand dicht te knijpen, het lukt niet en ik doe verwoede pogingen om mijn hand te laten gehoorzamen. Na veel inspanning lukt het, al heb ik weinig kracht. 'Kunt u uw hoofd bewegen?'. Na lang worstelen ook met deze vraag hoor ik mijzelf met schorre stem zeggen: 'nee'. Doodmoe van al die vragen en antwoorden denk ik, voor geen goud ga ik nooit, nooit meer mijn hoofd bewegen, zelfs niet al zou ik het kunnen, want ook mijn nek voel ik niet meer, of wat er voor nodig is om je hoofd te bewegen. Wederom paniek en een loodzware vermoeidheid, weerstand, ontkenning en een alles overheersende heimwee naar de plek waar alles goed was.

Mijn oogleden beginnen te trillen. De trillingen worden heviger, ik kan het niet tegenhouden. Het breidt zich uit over mijn hele gezicht, mijn wangen gaan trekken en mijn mond begint te grimassen. Ik heb er geen controle over en voel het verder gaan naar mijn handen, mijn armen schuiven schokkend over het beton. Mijn schouders trekken. Voeten, onderbenen en daarna alles van mijn benen. Ook mijn lichaam begint te trekken en te schokken. Ik wil het stoppen maar het gaat niet. Ik hoor mijn dochter roepen: 'Wat gebeurt er, dit is niet goed!' Ze heeft een shock, wordt er gezegd. Er wordt een infuusnaald in mijn hand geprikt. Mijn nek wordt gefixeerd en mijn hoofd wordt vastgegespt ergens op.

Dan rollen ze me op mijn zij en er wordt iets onder me gelegd, daarna op de andere zij en weer terug op mijn rug. Heel voorzichtig doen ze. Ze binden me vast, niet een klein beetje maar heel erg vast. Het trillen en schokken gaat door maar met minder bewegingsvrijheid en doet pijn en ontwikkelt zich tot inwendig trillen en, daar waar nog ruimte is, uitwendig. Het voelt naar en het doet nog meer pijn doordat ik vastgebonden lig. Ik kan nog steeds niet goed praten, erbij zijn, of op enige andere manier reageren. Ik word de ambulance ingeschoven en merk dat mijn dochter meerijdt en voorin bij de bestuurder mag zitten. Ze zijn heel vriendelijk en begripvol tegen haar, dat doet me goed.

Ik begin wakker te worden, de ambulancebroeder praat vriendelijk en stelt de ene vraag na de andere. Met veel moeite en inspanning kan ik ze uiteindelijk naar zijn tevredenheid beantwoorden. In het ziekenhuis worden foto's gemaakt van hoofd, nek, rug en bekken. Nog lang ligt mijn hoofd vastgesnoerd en mijn nek gefixeerd, totdat de uitslag van de foto's bekend is. Alles lijkt oke, behalve dan een zware hersenschudding. Het trillen is er nog steeds maar wel minder. Ik ben doodmoe en wil naar huis, naar bed. Geen mensen om mij heen, geen ruzie, geen pijn, geen nare dingen maar alleen rust, vrede, vrijheid, veiligheid. Terug naar de plek waar de deur uitnodigend openstond. Tevens de plek waar ik teruggehaald werd, door mijn dochter. Ik voel me intens in de war, verdrietig, in de steek gelaten en teruggeworpen. Pas laat in de avond mag ik naar huis, met een wekadvis gedurende 24 uur. Iedere twee uur moet ik gewekt worden die nacht en de hele volgende dag.

We zitten in de auto, op weg naar huis, mijn dochter zit achterin. Ik voel me verlaten, geradbraakt, verward, koud en alleen. Met een raar hoofd dat niet van mij is. En zo intens moe. Niets dringt tot me door, alles is als in een dik waas. Thuisgekomen word ik naar bed gebracht door mijn man. Iedereen gaat naar bed. Eindelijk rust. Goddank. Tegelijkertijd met de rust in huis sluipt de onrust in mij, terwijl mijn hoofd en lichaam schreeuwen om rust. Zo vredig, rustig, veilig en vrij als ik me voelde nadat mijn hoofd op het beton klapte, zo onvredig, onrustig, angstig en opgesloten voel ik me nu. Waarom wilde ik zo graag dáár zijn, in het licht? Waarom voelde ik zo'n grote weerstand om terug te komen? Tegen wie kan ik het zeggen? Wie neemt mij ooit serieus? Wie kan bevatten, hoe mooi het daar is, en hoe fijn? Wie zal begrijpen hoe moeilijk het is om weer hier te zijn? Wie zal mij ooit geloven, als ik zeg dat je niet bang hoeft te zijn voor de dood? Kan ik het mijn man vertellen? Zal hij het begrijpen? Waar is mijn dochter nu? Hoe voelt ze zich? Ik kan niet slapen, de vragen tolleren door mijn hoofd. Af en toe dommel ik weg. De hele nacht slaap ik niet hoe moe en geradbraakt ik ook ben, het lijkt of mijn gevoel, hoofd en lichaam compleet 'op hol geslagen' zijn. Het is één en al chaos in mijn emoties, gedachten en lijf.

De volgende ochtend zeg ik met voorzichtige terughoudendheid tegen mijn man dat ik een bijna dood ervaring heb gehad. Dat het daar zo mooi was en dat ik niet terug wilde. Het wordt niet goed ontvangen. Ik klap dicht en voel me eenzamer en kouder dan ik al was, terugverlangend naar waar ik vandaan kwam. Ik moet verder, maar hoe? Er is veel gebeurd na die tijd. Nu, ruim drie jaar later, ben ik er eindelijk aan toe om 'bewust' weer terug te gaan naar die gebeurtenis. Al die tijd is het bij me geweest en heel lange tijd heeft het me vreselijk bang gemaakt, zó hevig verlangde ik ernaar terug. Ik heb diverse beloftes moeten doen om er niet aan toe te geven. Het leek alsof ik niet meer paste in het leven waarin ik zat. Het verwarrende is dat ik dat toen niet begreep. Nu, na veel narigheid, begin ik me dat te realiseren. Komt er langzamerhand een connectie met wat toen gebeurde en de directe en indirecte gevolgen. Nog lukt het me niet goed om te 'aarden' en moet ik mijn weg vinden. Moet ik leren accepteren, dat ik niet verder mocht, dat ik terug moest. Stukje bij beetje begin ik te beseffen en te voelen dat het eigenlijk geweldig mooi is dat mijn dochter me terughaalde. Zo wil ik het proberen te gaan zien én te gaan voelen. Mijn dochter en ik kunnen goed over het gebeurde praten, al had ze natuurlijk geen besef van wat er allemaal met mij gebeurde terwijl ze daar op haar knieën mijn hand vasthield en streelde, me steeds riep. Of toch wel? ... zou ze het gevoeld hebben? ... steeds vaker denk ik van wel ...

(28 maart 2010, Joke Postema)