



lichtpuntjes spotten

*Licht vinden als
alles donker lijkt*

Inhoudsopgave

Voorwoord

Waarom één zwarte bladzijde je verhaal niet zwart maakt

De donkerste dag

Waar het lichtpuntjes spotten begon

Inleiding

Samen voorbereid op pad

—

De 10 stappen van donker naar licht

1: Open je ogen in het donker

Hoe je toegeeft dat je het moeilijk hebt

2: Speur naar sprankjes hoop

Hoe je weer gelooft dat het beter wordt

3: Word vrienden met je emoties

Hoe angst, boosheid en verdriet je helpen

4: Laat je masker zakken

Hoe je jezelf laat zien – zonder filter

5: Zoek (h)erkenning en steun

Hoe je de mensen vindt die je écht begrijpen

6: Struikel, sta op, ga door

Hoe je omgaat met een terugval

7: Rust harder dan je werkt

Hoe je schakelt van overleven naar opladen

8: Richt je hoofd vrolijk in

Hoe je innerlijke criticus je vriend wordt

9: Geef je verhaal een nieuw begin

Hoe pijn je superpower wordt

10: Spot je lichtpuntjes

Hoe je ziet wat er écht toe doet

—

De lichtste dag

Hoe je leeft met meer licht

Bedankt

Online lichtpuntjes

Bronnenlijst

Voorwoord

Een pikzwarte bladzijde? Zit er een drukfout in? Nee, dit hoort zo. In het leven kan het ook plotseling donker zijn. Zonder waarschuwing beland je op een zwarte bladzijde. En omringd door zoveel zwart, voelt het haast onmogelijk om te geloven dat het ooit weer lichter wordt.

Maar één zwarte bladzijde maakt een boek nog niet zwart. Eén donkere periode betekent niet dat je hele leven donker zal zijn. Hoe zwart het nu ook lijkt, er is altijd licht. Kijk maar naar de letters die je nu leest – zij brengen al een beetje helderheid. Deze bladzijde blijkt tóch niet pikzwart, en dat geldt net zo goed voor je leven.

Dit boek helpt je om licht te vinden wanneer alles om je heen donker voelt. Ik denk niet dat je het toevallig hebt opgepakt. Klopt dat? Misschien stond je van de ene op de andere dag met lege handen – je lijf liet je in de steek, een relatie liep stuk, een kinderwens bleef onvervuld. Of misschien is er helemaal geen duidelijke reden. Geen klap, geen keerpunt. Alleen dat knagende gevoel dat iets ontbreekt, iets mist in je leven. Dat je niet gelukkig bent, zonder precies te weten waarom. Wat het ook is: ik leef met je mee.

Ik weet hoe het voelt om in het donker te staan. Zonder zaklamp. Zonder zelfs maar een flakkerend waxinelichtje in de buurt. Ik was elf toen mijn lichaam voor het eerst begon te haperen. Pfeiffer. Terwijl mijn vriendinnen na schooltijd lachend in het klimrek hingen, lag ik uitgeteld op de bank. Mijn lijf voelde allesbehalve jong en energiek. Toch was ik een vrolijk kind.

Tot mijn lijf een flinke dreun kreeg. Ik was twintig. Van de ene op de andere dag kon ik mijn bed niet meer uit. Ik kende vermoeidheid en pijn, maar dit... Help! Negen jaar lang had ik met een waslijst aan klachten rondgelopen, maar nu was er geen ontkomen aan. Mijn lichaam was gewoon op.

De boosdoener? De bacterie met de chique naam *Borrelia burgdorferi sensu lato*. Of simpeler gezegd: Lyme. Eerst kon ik nog, met genoeg rust tussendoor,

het studentenleven vieren. Nu lag ik dag in dag uit als een leeggelopen ballon in bed naar het plafond te staren.

Hoe hard ik ook probeerde positief te blijven, na een tijd trok een donkere wolk mijn ooit vrolijke hoofd binnen. Alles wat ik nog zag, was wat ik had verloren. Mijn studie. Mijn kamer in Nijmegen. Mijn spierkracht. Mijn lach. Pats, boem – en het was verdwenen.

Op mijn donkerste dag dacht ik: *Ik hou dit leven niet langer meer vol.* Maar ergens, tussen al die somberheid, drong er één gedachte door: *Als ik niets doe, blijft het donker.* Ik kon niet blijven wachten tot ik beter werd. Ik moest geluk vinden mét dit zieke lijf. Als het licht niet naar mij komt, dan zoek ik het zelf maar op.

Ik schakelde hulptroepen in. Ik startte therapie. Omringde me met lotgenoten en vroeg hulp aan familie en vrienden. Ik verslond boeken over gezondheid, psychologie en welzijn. Alles wat ik van die slimme koppen leerde, probeerde ik uit. Dieper ademhalen als paniek opkwam. Kletsen met dat bange stemmetje in mijn hoofd. Mijn herinneringen herschrijven. En ik bedacht mijn eigen strategieën. De krachtigste? Lichtpuntjes spotten, hoe klein ook.

En het werkte! Die donkere wolk trok langzaam maar zeker weg. *Eind goed, al goed,* dacht ik opgelucht. Snel die zwarte bladzijde omslaan – of nog beter, uit mijn boek scheuren. Ik wilde mijn leven oppakken alsof het nooit was gebeurd. Maar het lukte me niet.

Er zijn mensen die zich nét zo donker voelen als jij toen. Die zin danste op repeat door mijn hoofd. Want er zijn in Nederland 10,4 miljoen mensen met een chronische ziekte. Meer dan 3,3 miljoen mensen zoeken psychologische hulp. Ik ben niet de enige die weet hoe het pikkedonker voelt. Hoe kon ik dan doen alsof dit niet bestaat?

Dus hier ben ik. Weer terug op die zwarte bladzijde. Eerlijk? Het was spannend om die oude pijn in te duiken. Ik voelde het. Rook het. Zág het. Maar als ik ook maar één iemand kan helpen – *jou* – dan is dat het meer dan waard.

Ga jij door een donkere tijd? Of ken je iemand die daarin zit? Er is licht. Echt waar. Misschien voel jij dat vertrouwen nu nog niet. Dat geeft niet. Dan houd ik het voor je vast. Je bent niet alleen.

Pak het puntje van je zwarte bladzijde maar vast. We slaan hem samen om...

Liefs,
Anke

De donkerste dag

Ik probeer de waterkoker op te tillen, maar man, hij is loodzwaar. Zitten er stenen in? Ik zucht en wrijf met klamme vingertoppen over mijn slapen. Mijn vingers tintelen. Gek. Een golf van duizeligheid spoelt over me heen. Ik pak de rand van het marmeren aanrechtblad met beiden handen vast. Grijs strepen dwarrelen door mijn zicht. Die waren er eerst niet. Toch?

Ik breng mezelf voorzichtig naar de grond. De keukenvloer voelt koud tegen mijn huid. Mijn lichaam schokt. Zomaar. Ik probeer mijn hoofd op te tillen, maar het lukt niet. Het beetje kracht dat ik nog had, is nu compleet verdwenen. Mijn handen, benen en tenen – ik kan niets meer bewegen.

'M...M...'

Ik wil mijn moeder roepen, maar er komt geen geluid uit mijn mond. Help. Wat gebeurt er met me?

Tranen lopen over mijn wangen. Oké, huilen kan ik nog. Ik ben bang. Doodsbang. Ik zit gevangen in dit zieke lijf.

Wanneer houdt dit op?

Houdt mijn lijf dit vol?

O God, is dit het einde...

Plots is het stil in mij. Geen verdriet. Geen paniek. Geen levenslust. Alleen een leegte, een groot gat gevuld met niets.

Is dit het einde?

Ik hoop het. O echt, ik hoop het zo.

Nog meer dagen vol pijn, verdriet en afzien, ik trek het niet. Ik ben op. Opgebrand. Uitgeput. Ik ben niet eens bang voor de dood. Ik ben bang voor het leven. Alsjeblieft. Laat mij maar gaan.

Ik sluit mijn ogen. Eindelijk voel ik me kalm. Het is goed zo.

Maar dan hoor ik mijn moeders voetstappen in de keuken. Ze stopt. Haar handen raken mijn voorhoofd. Nat van het zweet.

‘Ank, hoor je mij?’

Heel voorzichtig open ik mijn ogen. Ik zie de contouren van haar gezicht. Wazig. Haar ademhaling versnelt. Ik wil antwoorden, maar krijg geen geluid uit mijn keel.

‘Jan, je moet nú komen!’ Ik hoor de paniek in haar stem.

‘Bel de dokter’.

Ik hoor het gedreun van mijn vaders voetstappen. Sterke armen tillen me van de grond. Het kost hem niet veel moeite. De Lyme heeft me tien kilo lichter gemaakt.

Mijn vader legt me voorzichtig op de bank in de woonkamer. Mijn moeder knielt naast mij neer, streelt mijn voorhoofd. Ik zie haar bezorgde blik door de waas heen. Ik wil haar geruststellen. Zeggen dat het goedkomt. Maar ik weet niet of dat waar is.

Een scherpe steek schiet door mijn borst. Dit raakt niet alleen mij. Dit raakt ook hen.

Wacht... dit mag niet het einde zijn!

Als ik nu opgeef, is dat voor mij niet erg. Oprecht. Ik zou nu niets liever willen. Maar voor alle lieve mensen om mij heen – mijn ouders – moet ik volhouden. Blijven vechten. Blijven leven.

Dankbaar voor het donker

Ik dacht hier dood te gaan. En weet je waar ik het meest van schrok? Dat ik dat *wilde*.

Ik voelde me al zo lang een last.

‘Is iedereen niet beter af zonder mij?’

Die gedachte spookte steeds vaker in mijn hoofd. Tot ik die blik in de ogen van mijn ouders zag – die rauwe angst, dat pure verdriet. Ik realiseerde me dat als ik zou

opgeven, ik hun leven met me mee zou trekken. Dat besef heeft me gered. Tot op de dag van vandaag ben ik dankbaar dat ik dat heb gevoeld. Het heeft me wakker geschud.

Eerlijk? Het is moeilijk om dit met je te delen. Om weer terug te gaan naar dat moment. Ik voel die pijn weer. Krijg tranen in mijn ogen. Maar het is oké. Door dat moment ben ik er nú.

Het betekende voor mij hét keerpunt. Toen besloot ik alles op alles te zetten om uit die donkere wolk te komen. Al het geluk dat ik nu heb, zou er niet zijn zonder dit donkerste donker.

Hier, op deze keukenvloer, is het begonnen. Hier ontstond het lichtpuntjes spotten.

‘Herx’ op bezoek

Wat gebeurde er precies? Ik had een aanval, een *crash* noemde ik het zelf. Mijn armen, benen, zelfs mijn stem – niets deed het meer. Alsof de verbinding tussen mijn hoofd en lijf met een schaar was doorgesneden.

Later leerde ik dat het een Herxheimer-reactie was, iets wat vaker voorkomt bij de ziekte van Lyme. Zo’n Herx ontstaat wanneer de *Borrelia*-bacterie afsterft en er een cocktail van toxines en afvalstoffen vrijkomt.

Wil je hier meer over weten? De Lymevereniging kan je er alles over vertellen. En ook wat je het beste kunt doen als jij of iemand anders dit meemaakt.

www.lymevereniging.nl

Inleiding

Samen voorbereid op pad

Attentie: donkere wolk op komst

Je kent het wel. Je wordt wakker, kijkt uit het raam en buiten ziet het grauw. Een typisch sombere herfstdag. Alles oogt flets, alsof er een grijze filter overheen ligt. 'Gatver,' mompel je. 'Weer zo'n sombere dag.'

De zon? Die is nergens te bekennen. Tenminste, zo lijkt het. Maar achter die donkere wolken is hij er gewoon. Verborgen, maar *áltijd* aanwezig.

In je hoofd kan er ook een donkere wolk neerdalen. Hij werkt net als die grijze filter. Legt een doffe laag over alles heen. Zelfs de mooiste momenten voelen minder. Dansen bij je favoriete DJ? Poe, vermoeiend. Met je beste vrienden BBQ'en in het park? Je voelt je alsnog alleen.

Maar wat zo'n grijze filter vooral doet? Hij maakt donkere kleuren *nóg* donkerder. Wat al pijn deed – die stekende hoofdpijn, die break-up, die lege plek aan tafel – voelt nog zwaarder. Dingen die je normaal prima aankunt, voelen als een enorme opgave. En wat al moeilijk was? Dat voelt ineens ondragelijk.

Moeilijke tijden zijn niet altijd donker

Geluk en pijn kunnen naast elkaar bestaan. Maar eerlijk is eerlijk, pijn maakt geluk wel lastiger. Als de pijn zich elke dag opstapelt, trekt dat die donkere wolk dichterbij naar je toe. Maar komt er *áltijd* een donkere wolk boven je hangen? Nee, dat hoeft niet.

Stel je voor: je bent ziek. Elke dag. Je ligt op bed en alles doet pijn. Niemand zal denken: 'Heerlijk, dit is genieten.' Grote kans dat die donkere wolk zich boven je hoofd parkeert. En toch... misschien is er iets. Iets kleins. De warmte van je lievelingsmok in je handen. Een glimlach van iemand die je lief is. Een liedje dat precies de juiste snaar raakt. Dat je, ondanks alles, *tóch* nog een sprankje geluk voelt.

Door een grijze bril kijken

Hoe je je voelt, wordt niet alleen bepaald door wat je meemaakt, maar vooral door hoe je het ervaart. Marcus Aurelius, Romeins keizer en stoïcijns filosoof, zei het bijna 2.000 jaar geleden al treffend:

*"De pijn komt niet door het ding zelf, maar door je perceptie ervan; en die perceptie kun je op elk moment veranderen."*¹

Klinkt prachtig, toch? Alleen je kunt niet zomaar met je vingers knippen en – *poef* – weg verdriet, angst en zorgen. We zijn misschien niet onze gevoelens, maar man, soms voelt het alsof er niets anders meer bestaat.

Maar ik haal hier wél hoop uit. Zelfs als je situatie hetzelfde blijft, kan de manier waarop je het beleeft lichter worden. Die grijze bril die alles somberder maakt? Hij zit niet vastgeplakt aan je hoofd. Je kunt hem zelf afzetten en op zoek gaan naar dat ene straaltje licht.

Je kunt het donker niet skippen

Maar voor we zover zijn, staan we hier. In het donker. Ik weet het. Geen vrolijke start. Het zou fantastisch zijn om meteen naar het lichte stuk te springen. Maar dat zou niet kloppen. Die sprong is te groot.

Ik weet nog dat Daniëlle, een goede vriendin tegen mij zei:

'Ank, je leven zit nog steeds vol mooie dingen. Focus je op het positieve.'

Die opmerking was superlief bedoeld. Maar toch voelde het als een klap in mijn gezicht. Alles in mij schreeuwde: *Makkelijk praten, jij, die alles voor elkaar hebt.*

Het maakte me pijnlijk duidelijk hoe mijlenver ik van geluk was afgedwaald. Ik wilde niets liever dan me bij mijn vrolijke vriendin voegen. Oók gelukkig zijn. Maar ik kon het simpelweg niet.

En misschien herken jij dat ook. Je wilt niets liever dan gelukkig zijn, maar het lukt gewoon niet. Positief blijven is belangrijk, zéker. Maar het helpt alleen als je gelooft dat verbetering echt mogelijk is. Dat het binnen je bereik ligt.

Als de top van de berg te hoog is

We hebben het vaak over *rock bottom* raken. Over klimmen naar de top van een berg. Mooie metaforen. Je kunt die steile afdalingen zó voor je zien. Maar als je daar beneden staat, op de bodem, is het uitzicht troebel. Je ziet geen pad, geen richting. Alleen die gigantische berg voor je neus. *Waar moet je in hemelsnaam beginnen?*

Herken je dat gevoel? Dat je ergens wilt komen – ergens hóóg – maar de afstand zo groot lijkt dat je benen weigeren? Alsof je schoenen vastgelijmd zijn aan de grond.

Grote doelen kunnen verlamvend werken. De twijfel kruipt binnen. *Dit lukt me toch niet.* En dus blijf je staan. Wachtend. Maar wat als je níét meteen naar de top kijkt? Wat als je je blik verplaatst naar een punt halverwege? Of beter nog: naar de eerste stap voor je. Niet meteen de hele klim. Gewoon één stap. Dat voelt haalbaarder, toch?

Vaak zijn er anderen voor je geweest die paden hebben vrijgemaakt. Soms ligt er al een touwladder. Soms is er een trap. En als je geluk hebt, heeft iemand zelfs een lift gebouwd. Je hoeft het niet in je eentje uit te zoeken.

En je hoeft het niet alleen te dóén. Ik sta niet bovenaan die berg, roepend: 'Hier heb je wat tips, succes!' Nee. Ik sta naast je. We zetten de stappen samen. Zij aan zij, op weg naar boven.

Missie: genezing – maar hoe lang duurt de vlucht?

Gezond worden voelde voor mij als een gigantische berg. Of nee, als een maanlanding. Ik wist niet hoe lang het zou duren, of ik überhaupt kon genezen van Lyme. Het enige wat vaststond? Het behandeltraject dat mijn huisarts voorstelde. Die duurde twee jaar. Op z'n kortst. Lang, maar hé, niet zo lang als een trip naar de maan.

Ik opende de rekenmachine op mijn telefoon.

$2 \times 365 = 730$ dagen.

Oef. Dat is twee keer kerst. Twee keer mijn verjaardag.

Ik voelde paniek opkomen. *Hoe houd ik dit vol?*

Maar wacht. Het traject bestond uit acht stappen.

$730 \div 8 = 91$. Nog geen honderd dagen per stap.

$91 \div 30,5 = 3$ maanden per stap.

Eén kwartaal. Dat klonk... behapbaar.

Ik trok een vel papier uit mijn bureaula en schreef de acht stappen op, met een vierkantje ernaast. Visueel? Ja. Maar elke stap vooruit wilde ik niet afvinken. Ik wilde het vieren. Alleen hoe?

Een reep chocolade. Ik hóú van chocolade!

Lekker, maar nee – hap, slik, weg. Ik wilde iets blijvends.

Elke stap een bedeltje

Toen schoot het perfecte idee door mijn hoofd: een bedelarmband. Elke keer dat ik een stap zette, zou ik een bedeltje toevoegen. Een tastbare reminder om mijn pols die me liet zien: *je komt vooruit*.

Totaal onverwachts werd mijn bedelarmband veel meer dan een simpele stappenteller. Ik kreeg uiteindelijk twintig(!) bedeltjes. Mijn ouders, zussen, vriendje, oma, vriendinnen en zelfs de buurvrouw gaven me er eentje. Hun manier om te laten zien: *we zijn bij je*.

Op dagen dat ik het niet meer zag zitten, keek ik naar mijn pols. Elk bedeltje was een bewijs van alles wat ik al had doorstaan. Van iedereen die achter me stond. En op de dagen dat ik dacht dat ik niet verder kon? Dan hield die armband de hoop voor me vast.

Elke dag 1% vooruit

Het draait niet om de grootte van je stappen, maar om het blijven bewegen. Elke dag. Want elke stap vooruit – hoe klein ook – geeft je de motivatie om door te gaan.

James Clear zegt in *Atomic Habits*: “1% verbetering per dag kan uiteindelijk leiden tot enorme veranderingen.”² Geen grootse doorbraken, geen magische transformaties. Gewoon kleine, consistente stappen. Dag in. Dag uit.

Ik begon in een rolstoel. En eindigde in topconditie bij een Mud Masters-race. 'Onmogelijk,' had ik geroepen als je me dat toen had voorspeld. Maar het begon niet met rennen, sprinten, springen. Het begon met één stap. Eerst voorzichtig opstaan uit die rolstoel. Toen naar de overkant van de straat lopen (oké, strompelen, maar toch). En daarna? Een stapje erbij. En nog eentje.

Relax uit je comfortzone

De formule? Een stap zetten, nét buiten je comfortzone. Niet te groot, anders beland je in de paniekzone³. De plek waar angst en onzekerheid je overnemen. Waar je overtuigd raakt dat je faalt. Onterecht, trouwens. Niemand kan zo'n grote sprong in één keer maken. Maar instinctief wil je keihard terugrennen naar het vertrouwde. En dat is het gevaar. Hoe vaker je schrikt, hoe hoger de drempel wordt. Tot je op een dag helemaal niet meer probeert. Zonde.

Waar wil je dan wel zijn? In je groeizone – net een klein tikje buiten je comfortzone³. Dáár gebeurt het. Je voelt een nerveuze kriebel. Een vleugje ongemak. Niet per se aangenaam, maar hé, dit is het teken dat je iets nieuws probeert. Een goede graadmeter: kun je het nog met een glimlach doen? Zodra die plaatsmaakt voor een frons, weet je: tijd om een stapje terug te doen.

Ik had een *aha-moment* toen ik The Comfort Book van Matt Haig las. Hij weet als geen ander hoe het is om vast te zitten – hij worstelde zelf met depressie en suïcidale gedachten. Hij schrijft over de *discomfort* van de comfortzone:

"Naarmate iets vertrouwd raakt, ontstaat er een angst voor verandering. We kunnen vast komen te zitten in verkeerde banen of ongezonde relaties. We noemen dit vaak de comfortzone, maar eigenlijk is dit het tegenovergestelde: een ongemakszone, een stagnatiezone, een onvervulde zone."

En dan komt Haig met de kern van alles:

"Wat we voorbij die ongemakszone vinden, is een diepere vorm van comfort: het comfort van de beste versie van onszelf zijn."⁴

Bam. Die raakte.

Nu moeilijk is straks makkelijk

De eerste stappen zijn vaak het zwaarst. Maar als je ze zet, wordt het steeds makkelijker. De moeilijke dingen die je nu doet, maken het straks lichter. Echt waar.

De weg uit de donkere wolk is voor iedereen anders. Zoals met alles in het leven, is ook dit persoonlijk. De ene stap uit dit boek zal beter matchen dan de andere. Toch wil ik je uitdagen: probeer ze allemaal. Juist de opdrachten die je een tikkeltje spannend vindt. Zelfs als ze gek klinken. (*Spoiler: je gaat tegen je duim praten.*)

Wees nieuwsgierig. Wees open. En als het niets voor je is? Even goede vrienden. Maar wie weet blijkt iets wat je nooit had verwacht, precies te zijn wat je nodig had.

Tip:

Blader eens door dit boek en kies een stap die *nét* buiten je comfortzone ligt. Eentje die je een lichte kriebel in je buik geeft, maar geen stress.

Drie stappen naar voren – en twee terug

Iedereen bewandelt een ander pad, maar één ding hebben we gemeen: de weg omhoog is nooit een rechte lijn. Het gaat van: *Yes, ik ga vooruit!*, naar: *Shit, ik ben weer terug bij af*. Maar dat ben je niet. Als je drie stappen vooruit zet en er twee terugvalt, ga je nog steeds vooruit.

En die terugval? Die komt vaak precies op het moment dat je denkt: *Ja, ik ben er!* Bam. Terug naar af. Het is schrikken, dat snap ik. Maar het hoort erbij. Je gaat nog steeds vooruit, ook al lijkt het even niet zo. In 6: *Struikel, sta op, ga door* deel ik mijn eigen ervaring en tips om je te helpen dealen met een terugval. En als je denkt: *ik heb dit nú nodig*, sla dan vooral alvast vooruit.

Voor nu? Wees lief voor jezelf. Trek je favoriete, meest comfortabele huispak aan. Zoek een rustig plekje bij het raam. Kijk naar de wolken. Ze lijken stil te hangen, maar als je goed kijkt, zie je het: ze bewegen. Altijd. Net als jij.

Klik! En er is licht...

De donkere wolk is serieus. Zwaar. Maar dit boek? Dat wordt het niet – beloofd! Mijn doel is om het zo licht mogelijk te maken. Om je te laten lachen, zelfs als je eigenlijk alleen maar wilt huilen.

In het begin van mijn ziekte nam ik alles bloedserieus. Logisch, dacht ik, want dit was toch serieus? Maar het werkte averechts. Het maakte mijn donkere wolk alleen maar dichter.

Juist in het donker is licht nodig. Een beetje vrolijkheid, zelfs als het in het begin raar voelt. Want weet je? Je kunt je situatie serieus nemen, en er toch af en toe níét serieus mee omgaan. Soms is dat precies wat helpt.

Een lach tussen de tranen door

Huilen en lachen kunnen hand in hand gaan. Een lach door je tranen heen betekent niet dat je de pijn negeert.

Ik herinner me dat ik voor de spiegel in mijn slaapkamer zat, compleet overmand door verdriet. De tranen bleven maar komen.

Ah nee... ik heb net mijn make-up gedaan.

Van mijn Kylie Jenner-look was weinig over. Ik leek meer op een panda. En niet zo'n schattige die je op Instagram ziet, nee – een panda die de make-up van Kylie Jenner had afgepakt en het met z'n klauwen had uitgesmeerd.

Ik probeerde de boel te redden en depte met mijn handpalm wat mascara onder mijn ogen weg. Grote fout.

Shit, kijk mij nou! In de spiegel zag ik het gebeuren: tussen de tranen door ontstond een kleine glimlach.

'Ik lijk op een enge, gesmolten panda,' lachte ik.

De zoute, zwarte tranen liepen over mijn wangen, zo mijn gekrulde mondhoeken in. Het verdriet was er nog steeds. Maar er zat iets naast. Een vonkje licht. Ik kon nog steeds lachen.

Een beer op de weg? Zet er een feestmuts op

Een oud-collega gaf mij ooit de geweldige tip:

'Zie je een beer op de weg, zet er dan een feesthoedje op.'

Je kunt die beer niet ontwijken. Niet omzeilen. Terug het bos in sturen? Vergeet het maar – dan duikt 'ie later gewoon weer op.

Dus waarom niet proberen met de beer samen te werken?

Zodra ik spanning voel, zet ik in gedachten een feesthoedje op het probleem.

Belachelijk? Ja. Maar dat is juist de kracht. Het haalt de zwaarte eraf. Zelfs mijn donkerste herinnering – die ene, waarover ik je vertelde in *De donkerste dag* – heb ik ooit een feesthoedje gegeven. Hoe dat ging? Dat lees je in 9: *Geef je verhaal een nieuw begin*.

Trouwens, ik zeg niet dat je je pijn moet weglachen. Of dat je problemen kunt wegwuiven door jezelf af te leiden. Maar er even uitstappen? Het nét iets lichter maken? Soms is dat precies wat je nodig hebt om weer adem te kunnen halen. Pijn en geluk kunnen naast elkaar bestaan. Echt.

Hoe donker het nu ook voelt, ik beloof je: we gaan het lichter maken. Ik ben er om met je te huilen als dat nodig is. En om met je te lachen zodra het kan.

En geloof me, we gaan lachen. (*Nog een spoiler: je kunt niet serieus blijven terwijl je tegen je duim praat.*)

1: Open je ogen in het donker

Hoe je toegeeft dat je het moeilijk hebt

De herinnering

De zon schijnt fel door het raam, maar in mijn slaapkamer hangt een grijze waas. Het voelt alsof er een zware, verstikkende deken over mijn schouders ligt. Ik zit op de rand van mijn bed, telefoon in mijn handen, en staar naar het scherm zonder echt iets te zien.

Een appje verschijnt: 'Gaat alles wel goed met je?'

Lotte vraagt het nu voor de derde keer. Maar mijn vingers blijven roerloos boven het toetsenbord hangen. Een scherpe steek schiet door mijn borst. De zweetdruppels staan in mijn handen.

'Het gaat wel over,' mompel ik tegen mezelf. Alsof de woorden het vanzelf laten verdwijnen.

Ik probeer op te staan, maar mijn lichaam stribbelt tegen. Mijn benen voelen als lood.

'Wat is er mis met mij?' De gedachte komt op voordat ik hem kan tegenhouden. Een traan prikt achter mijn oog, maar mijn wangen blijven droog.

'Dit zal vanzelf wel overgaan... toch?' Diep vanbinnen weet ik dat dat een leugen is. Maar als ik het hardop zeg, wordt het echt. Té echt.

Een zachte klop op de deur.

'Ank, wil je iets eten?' Mijn moeders stem klinkt bezorgd.

'Nee, ik heb geen honger,' lieg ik.

Mijn keel zit dicht, alsof er een knoop in zit die niet los wil. Zelfs de woorden komen er met moeite uit. Maar dat vertel ik haar niet. Dan maakt ze zich nóg meer zorgen. Ze heeft al genoeg aan haar hoofd.

Ik weet dat ik het niet voor mezelf moet houden. Maar toegeven dat de pijn niet alleen in mijn lichaam zit, maar ook in mijn hoofd? Die grens durf ik niet over.

Dus blijf ik zitten. Gevangen in mijn eigen hoofd. Vechtend tegen de realiteit die steeds moeilijker te verbergen is.

De pijn

Met je kop in het zand

Toegeven dat het niet goed met je gaat, is niet makkelijk. Dan kun je niet langer je kop in het zand steken. En ja, zandkorrels tussen je wimpers en in je neusgaten schuren, maar het is een bekend terrein. Lekker warm, geen verrassingen. Stel je kijkt op. Wat zie je dan?

Voor mij was dát het engste. Het onbekende. Hoe lastig mijn situatie ook was, ik wist wat ik eraan had. Bekende ellende. Toegeven voelde als een uitnodiging voor nog meer chaos. Wat als het daardoor pas écht misging? Wat als die wolk, die nu al zo zwaar was, zou veranderen in een orkaan? Nee, dan liever de dekens over mijn hoofd en doen alsof het vanzelf wegtrekt. Struisvogel-modus: aan.

Negeren gaf me een gevoel van controle. Al was het maar schijn. En het werkte – voor even dan. Steeds kwam die donkere wolk tóch weer langsdrijven. Het voelde alsof ik een slecht toneelstuk speelde waarin ik de rol had gekregen van ‘iemand die het allemaal onder controle heeft.’ Die show opvoeren maakte me moe.

Onder mijn glimlach schulde schaamte. Wat als mensen écht wisten wat er in mijn hoofd omging? Dat het daar een chaos van gedachten was die in hoog tempo over elkaar heen buitelden? Dat ik ’s nachts in bed lag – hart bonkend – terwijl mijn hoofd doordraaide? De ene piekergedachte na de ander. Steeds harder. Steeds luider.

Nee. Dat paste niet bij het plaatje. Mijn moeder, vriendinnen, zelfs mijn huisarts – ze zeiden allemaal hoe sterk ik was. Hoe knap het was dat ik ‘ondanks alles’ zo positief bleef.

‘Dankjewel,’ zei ik dan. Glimlach erbij.

Dat was makkelijker dan de waarheid vertellen.

Het waait wel over

De beste oplossing, dacht ik? Ontkennen, negeren en hopen dat het vanzelf overwaait. Voelde ik tranen prikken? Hup, oogkleppen op. Doorgaan.

Maar deze strategie werkte zo goed als een regenjas van boterhamzakjes – lek aan alle kanten. Ik moest doen alsof ik prima functioneerde, terwijl mijn lichaam schreeuwde om rust. Ik sleepte mezelf naar de collegezaal, zei ‘Het gaat wel’ tegen vriendinnen en lachte op de juiste momenten. Maar vanbinnen voelde alles als drijfzand.

Toch leek ontkennen op dat moment de slimste (én enige) zet. Niet gek, leerde ik later. Als iets moeilijk of pijnlijk is, schakelt ons brein automatisch over op ontkenning. Oerinstinct. Vroeger, als je oog in oog stond met een leeuw, moest je razendsnel beslissen: vechten, vluchten of bevriezen.⁵

Tegenwoordig worden we niet meer opgejaagd door roofdieren, maar door andere ‘gevaren’ – een ruzie met je vriend, een slecht-nieuws-gesprek, die stress die aan je blijft kleven. En je brein? Dat reageert nog steeds hetzelfde. Het maakt geen onderscheid tussen een leeuw en een boze vriend. Tussen een roofdier en je eigen spiegelbeeld.⁵

Dus terwijl je gewoon een appje van je vriend opent of in de spiegel kijkt na een slapeloze nacht, slaat je lijf alarm. Hartslag omhoog. Ademhaling sneller. Een stem in je hoofd die fluistert: *Niet kijken. Niet voelen. Doorgaan.*

De rotonde van ontkenning

Als iets pijn doet, wil je brein maar één ding: wegwezen! Liever vandaag dan morgen. Dus zoekt het vliegensvlug naar de makkelijkste uitweg – alles om je gedachten, gevoelens en gedrag weer netjes op één lijn te krijgen.⁶ Je brein praat het goed. *Verzint smoesjes. Het valt wel mee. Iedereen is weleens moe. Het komt vanzelf goed.*

Hoe vaker je brein dat trucje herhaalt, hoe beter het erin wordt. Voor je het weet, ben je een pro in het wegwuiven van alles wat lastig is – vaak zonder dat je het zelf doorhebt.

Ontkennen lijkt misschien de makkelijkste weg, maar het is een rotonde zonder afrit. Je blijft rondjes draaien, terwijl je benzine langzaam opraakt. Het beste wat je kunt doen? Even stoppen. Motor uit. Uitstappen. Pas als je om je heen kijkt, zie je waar je naartoe moet – en heb je de energie om daar ook echt te komen.

De shift

De weg kwijt? Zet Google Maps aan.

Je kunt pas uit die donkere wolk komen als je – en je raadt het al – toegeeft dat je erin zit. Niet hopen dat hij vanzelf oplost. Doen alsof het licht is. Maar eerlijk tegen jezelf zeggen: *Het is donker.*

Dit betekent niet dat je opgeeft. Integendeel. Ivern Ball, een Amerikaanse dichter, zei het zo mooi: *“Je kunt geen berg beklimmen als je doet alsof die er niet is.”*

En dat is precies de kern. Voor je verder kunt, moet je eerst zien waar je staat. Hoe groot die berg ook is, hoe steil het pad ook lijkt – zodra je hem erkent, kun je een route omhoog vinden.

Stel, je bent verdwaald tijdens een roadtrip (ha, weer een auto-voorbeeld. En ik ben niet eens een autoliefhebber). Je kunt koppig rondjes blijven rijden en hopen dat je vanzelf bij je hotel uitkomt. Maar pas als je toegeeft: *Ik ben de weg kwijt*, kun je Google Maps openen. En ineens heb je een route.

Was er maar een app die je de weg wees als je hoofd één grote warboel is.

Silicon Valley-genieën, willen jullie dit te fiksen?

Maar goed, wat we – voor nu – wél hebben? Onze ogen.

In de spiegel kijken of wegduiken?

“Ogen zijn de spiegels van de ziel,” zei Cicero ooit zo mooi.⁷

Ontkenning werkt – zolang je de andere kant op kijkt. Maar zodra je jezelf recht in de ogen aankijkt, is er geen ontsnappen meer aan.

Dat ontdekte ik toen ik voor de spiegel in mijn slaapkamer ging zitten. Ik keek mezelf aan. Diep in mijn ogen. En meteen voelde ik het: ongemak. Een gekke kriebel in mijn buik, alsof ik op het punt stond betrappt te worden. Maar waarop? Geen idee.

Dus ik deed wat elke volwassen vrouw zou doen in een ongemakkelijke situatie: ik trok een gekke bek. Dubbele kin, tong eruit. Maar mijn ogen deden niet mee. Ze bleven leeg. Ik keek alsof ik rauwe haring van eergisteren rook. Dit werkte niet. Wegwezen.

De volgende ochtend probeerde ik het opnieuw. De volgende ochtend probeerde ik het opnieuw. Voorzichtig trok ik een glimlach, maar mijn ogen verraadden me. Geen sprankeling. Alleen waterige pupillen en een knoop in mijn buik. Toch hield ik het dit keer vijftien seconden vol voordat ik op de vlucht sloeg.

Een week later: poging drie. Dit keer had ik een plan. Zacht kussen mee, favoriete deken om me heen en Toby – mijn hond en morele steun – op mijn schoot. Ik sloot mijn handen om zijn harige lijfje en keek. Diep in mijn ogen. Een minuut. Twee. Vijf.

En terwijl ik mezelf bleef aankijken, gebeurde er iets vreemds. Mijn kaak ontspande. Mijn schouders zakten. Mijn blik werd... zachter. Alsof mijn spiegelbeeld me voor het eerst in lange tijd met begrip aankeek.

Oog in oog met jezelf

Jezelf aankijken is confronterend. Maar juist daar, in dat ongemak, begint acceptatie. Zodra je jezelf in de ogen kijkt, gebeurt er iets in je brein. Het deel dat je helpt met zelfbewustzijn en reflecteren wordt wakker.⁸

Hallo, hoe voel je je nu écht?

Tegelijkertijd springt je amygdala – je emotiecentrum – aan. Dat onderdrukte verdriet? Die spanning in je lijf? Ze drijven voorzichtig omhoog.⁹

En het bijzondere? Zodra je je eigen emoties ziet, écht ziet, wil je zachter voor jezelf zijn. Liever. Milder. Dat komt door je spiegelneuronen. Die helpen niet alleen de emoties van anderen te lezen, maar ook die van jezelf. Zie je je eigen verdriet, angst of pijn? Dan wil je jezelf troosten – net zoals je dat bij een goede vriendin zou doen.¹⁰

Je hoofd uit, je pen in

Wat ook helpt? Schrijven. Je pijn, die gekke hersenkronkel – krabbel het allemaal op papier. Zo wordt het tastbaar. Het zit niet meer als wirwar in je hoofd, maar helder voor je neus.

Toen ik zwart op wit zag wat er al die tijd in mijn hoofd rondspookte, schrok ik. Daar stond het:

Mens, stel je niet aan.

Ik slikte. Was ik echt zo streng voor mezelf? Blijkbaar wel. En ik kon niet langer doen alsof dat niet zo was. Het was tijd om mezelf wat liever te behandelen. Een knuffel te geven.

Woorden op papier creëren afstand. Je stapt uit de storm en kijkt ernaar, in plaats van erin vast te blijven hangen. Schrijven helpt om je gedachtes te ordenen en met meer afstand te bekijken – je verandert van hoofdrolspeler in waarnemer.¹¹ En dat maakt het vaak nét wat lichter.

Kletsen met jezelf

Ook helpt het om hardop uit te spreken wat je voelt.

‘Ik ben moe. Ik ben boos. Ik weet het even niet.’

Wanneer je denkt én luistert tegelijk, activeer je meerdere delen van je brein. Wat je voelt en ervaart dringt dieper door.³ Ook klinkt het ineens anders. Je hóórt jezelf de woorden uitspreken. En dat alleen al kan rust geven. De klank van je eigen stem werkt kalmerend.¹²

Ik ging weer zitten voor de spiegel.

‘Ank, hoe gaat het nu écht met je?’, vroeg ik hardop.

Een traan druppelde over mijn wang, maar dit keer veegde ik hem niet meteen weg.

Ik antwoorde:

‘Mijn ziekte is kut’

‘Ja, ik voel mij kut’

‘Alles is gewoon kut’

...

‘En weet je, Ank, dat is voor nu oké’

Er gebeurde iets wat ik niet had verwacht. Totaal niet. Ik voelde... opluchting. Al die tijd was ik bang dat toegeven het zwaarder zou maken. Maar in plaats daarvan sprong die loodzware olifant van mijn schouders. Ik kon eerlijk zijn. Eindelijk.

Ruimte om te rouwen

Toegeven dat het donker is, is één ding. Maar jezelf de ruimte geven om te balen, boos te zijn, te rouwen? Dat is minstens zo belangrijk.

Rouw gaat niet alleen over het verliezen van een dierbare. Je kunt ook rouwen om een lijf dat niet meer doet wat je wilt. Om wakker te worden en je vijftig jaar ouder te voelen. Om een toekomst waarin je dacht te studeren, werken, reizen of zorgeloos moeder te worden – maar die langzaam uit je handen glipt. Om het leven zoals je dat kende, tot het besef inslaat: *Dit komt nooit meer terug*. Het kost tijd om dat een plek te geven.¹³

Toen ik de diagnose Lyme kreeg, worstelde ik met het verlies van mijn gezonde lijf. Ik was twintig – ik hoorde te studeren, te dansen, nachten door te halen. Niet uitgeput op de bank te liggen na een simpele douche.

Pas later besepte ik dat mijn verlies dieper ging. Veel dieper. Ik was niet alleen mijn gezondheid kwijt, maar ook mezelf. De spontane, energieke Ank die altijd overal ‘ja’ op zei. De Ank die plannen maakte zonder na te denken of haar lijf het wel aankon. Nu moest ik ineens nadenken over dingen die óóit vanzelfsprekend waren. En daar moest ik mee leren dealen.

Ik had tijd nodig om dit te verwerken. En héél veel chocolade. Ik schreef brieven aan mezelf over alles wat ik miste—een avond dansen zonder na te denken, wakker worden zonder uitgeput te zijn. Maar ik schreef ook op wat er nog wél was, wat ik nog wél kon. En stukje bij beetje kon ik toegeven: *Dit is waar ik nu sta. En dat is oké.*

De actie

De donkere wolk in de spiegel

Eerlijk toegeven dat er een donkere wolk boven je hangt, vraagt moed. Veel moed. Dus voordat je begint, wil ik je alvast zeggen: *Je bent dapper dat je dit doet.* Ik heb de spiegeloefening voor je, die mij zo geholpen heeft. En ik hoop dat hij voor jou hetzelfde zal doen.

Wat heb je nodig?

- Een spiegel
- Een notitieboekje en pen
- Dingen die jou op je gemak stellen: een dekentje, je favoriete trui, je lieve huisdier, etc.

Aan de slag!

1. Creëer je 'safe-space': Kies een spiegel uit en zorg voor een fijne plek. Wikkel jezelf in je favoriete deken. Pak een zacht kussen. Zet een kop thee klaar. Trek je huisdier op schoot. Alles wat troost geeft, mag erbij.

2. Kijk jezelf aan: Kom voor de spiegel en kijk jezelf recht in de ogen. Wat zie je? Zijn je pupillen groot of klein? Stralen je ogen of lijken ze dof? Probeer jezelf vijftien seconden aan te kijken. Let op wat er gebeurt. Trek je spontaan een gekke bek? Voel je iets? Komt er een herinnering naar boven? Observeer.

3. Schrijf alles op: Pak je notitieboekje en schrijf op wat er in je opkomt. Het maakt niet uit welke woorden je kiest. Of het überhaupt leesbaar is. Pen alles neer zonder te filteren. Liever tekenen dan schrijven? Ga ervoor. Alles mag.

4. Praat tegen jezelf: Spreek uit wat je voelt. Begin met: 'Ik voel me... [vul in].' Hoe voelt het om dit uit te spreken? Geeft het je rust? Voel je spanning? Of komt er iets anders omhoog? Alles is oké.

5. Herhaal en reflecteer: Doe deze oefening nog drie keer, met een week ertussen om op adem te komen. Blader terug in je notities. Voelt het nu anders? Lichter? Misschien merk je geen verschil – en dat is helemaal oké. Als je lang in de ontkenning leefde, kan het even duren voordat er iets naar boven borrelt. Geef jezelf, je lijf en je hoofd de tijd om zich langzaam open te stellen.

Sidenote: In deze eerste stap hoef je je donkere wolk alleen aan jezelf toe te geven. Pas in stap 3 gaan we kijken hoe je je masker richting de buitenwereld kunt laten zakken. En nu? Nu is het gewoon tussen jou en jou.

Extra!

Gun jezelf een moment om te balen, boos te zijn of te rouwen. Online vind je een geleide meditatie die je hierbij helpt: www.lichtpuntjesspotter.nl/oefeningen

Bronnenlijst

1. Aurelius, M. (ca. 161–180 n.Chr.). *Meditations* (Boek 8, Sectie 47).
2. Clear, J. (2018). *Atomic habits: An easy & proven way to build good habits & break bad ones*. Random House.
3. Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.
4. Haig, M. (2021). *The comfort book*. Penguin Books.
5. Porges, S. W. (2011). *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation*. W. W. Norton & Company.
6. Cooper, J. (2007). *Cognitive dissonance: 50 years of a classic theory*. SAGE Publications.
7. Cicero, M. T. (1942). *Orator* (H. M. Hubbell, Trans.). Harvard University Press. (Original work published 46 B.C.)
8. Northoff, G., & Bermpohl, F. (2004). Cortical midline structures and the self. *Trends in Cognitive Sciences*, 8(3), 102–107.
<https://doi.org/10.1016/j.tics.2004.01.004>
9. Hof, P. R. (2021). Understanding emotions: Origins and roles of the amygdala. *Biomolecules*, 11(6), 823. <https://doi.org/10.3390/biom11060823>
10. Rizzolatti, G., & Sinigaglia, C. (2008). *Mirrors in the brain: How our minds share actions and emotions*. Oxford University Press.
11. Pennebaker, J. W. (1997). *Opening up: The healing power of expressing emotions*. Guilford Press.
12. Vos, S., Collignon, O., & Boets, B. (2023). The sound of emotion: Pinpointing emotional voice processing via frequency tagging EEG. *Brain Sciences*, 13(2), 162. <https://doi.org/10.3390/brainsci13020162>
13. Boss, P. (2006). *Loss, trauma, and resilience: Therapeutic work with ambiguous loss*. W. W. Norton & Company.