

Ik realiseer me dat dit wel een heel bijzonder moment is. Een moment waarop ik volledig de focus op mezelf mag richten, waarbij alles openstaat. Ga ik verhuizen, een andere baan of misschien zelfs niets? Mijn huis tijdelijk verhuren en misschien op reis? Marieke haalt me uit mijn gedachten alsof ze die net gelezen heeft: 'Koop een camper, dat vind ik echt iets voor jou!' 'Misschien,' lach ik wat droog. Een camper, en dan, zucht ik in mezelf met een diepe frons tussen mijn wenkbrauwen. 'Blijf in ieder geval dicht bij je gevoel. In je buik zit het antwoord.'

Wat ik de laatste jaren ook steeds duidelijker merk, is dat het in het leven te veel om veiligheid draait. Veiligheid wordt een groter goed dan vrijheid. Houden wat je hebt, want je hebt het toch goed? Bewaren en sparen voor later, want je weet maar nooit. Dus vanuit een schaarste denken. Angst om niets te hebben. Angst om te verliezen. Mijn vrijheid opgeven voor veiligheid kan in mijn optiek niet de bedoeling zijn. Het leven draait voor mij om vooruitgaan, in overvloed, nieuwe paden bewandelen en de grenzen juist verleggen. Risico's nemen en voelen wat het juiste is voor mij. Alles is in beweging, alles verandert continu. Ik kies voor leven! En dan zal ik risico's moeten nemen. Ik denk dat het leven niet is bedoeld om te koesteren, maar om te onderzoeken en het voluit te be-leven. Ik vertrouw erop dat het juiste gebeurt.

Ik ga mijn focus verleggen en mijn energie richten op de dingen die ik graag wil en doe. Dat wat 'ik' belangrijk vind. Ook om een betere wereld te creëren. Want, man man, wat hebben we er een potje van gemaakt. Toch zitten macht, onderdrukking, verdeeldheid, schuld, schaamte, schaarste en slachtofferschap, waar de wereld bol van staat, ook in ons. De wereld is immers een spiegel

in. Over wat hij zou moeten doen om mij het gevoel te geven dat hij mij graag ziet. En dat breekt me op. Het verlangen naar meer is dood- en doodvermoeiend. Mijn verlatingsangst steekt weer behoorlijk de kop op en ik pas me aan hem aan.

Hij blijft wie hij is. Hij beantwoordt niets van deze behoefte. Sterker nog, hij houdt me liever net wat op afstand. En dat doet pijn. Erger nog: hij maakt alles in mij wakker wat mijn eigen pijn diep raakt. Ik voel me niet gezien en voel een groot gat van leegte in mij. De hunkering naar liefde, gelijkwaardigheid, écht gezien worden, naar samenzijn, aandacht en ruimte voor wie ik nog meer ben, frustrereert mij op alle vlakken. Ik ben er klaar mee. Klaar met leven in de schaduwzijde van een ander. Klaar met me aanpassen aan hoeveel nabijheid die ander aankan. Deze zelfgekozen underdogpositie heb ik al eens meegemaakt in de laatste jaren van mijn huwelijk. Ik wil dit niet meer.

Ik besef me ten volste dat ik van anderen verlang dat zij mij zien. Ik wil bevestigd worden in dat ik leuk, lief, grappig, mooi en belangrijk ben voor hen. Ik verlang naar bescherming, troost, koestering en samenzijn. Dat ik soms ook lust met liefde verwar en eigenlijk mezelf op een derde, vierde of vijfde plek zet, doe ik zelf en niet hij of wie dan ook!

De spiegel die hij mij voorhoudt en waar ik recht inkijk, liegt er niet om. Wat ik zo krachtig aan hem vind, mis ik bij mezelf. Hij staat voor wat hij wil. Of dat nu helemaal uit vrije wil is of op zijn beurt een oud beschermingsmechanisme dat aan het werk is, doet er in deze niet toe. Hij heeft mij ogenschijnlijk niet 'nodig' en daarmee straalt hij onafhankelijkheid en zelfrespect uit. Woest aantrekkelijk vind ik dit en dat wil ik ook! Ook al overweeg ik vaak ons contact te verbreken, ik doe het niet. Ik voel dat ik hier zoveel

en het ruikt heerlijk naar zout, wier en vis. Mijn blote voeten in het zand voelen heerlijk aardend, precies wat ik nodig heb. Ik plof neer naast een kano die op zijn kop in het zand ligt. Ik trek mijn kleren uit en mijn zwembroek aan. Als ik met mijn tenen het water raak, gaat er een rilling door mijn lijf. Het ijskoude water geeft een schok. Het is zo fris en tegelijk fijn. Even was ik vergeten hoe de zee voelt en hoe het uitzicht naar de horizon mijn hoofd leegmaakt. Ik raap perfect afgeronde kiezels op uit de branding. Ga ik zwemmen? Nee, het is oké. Dit is al lekker genoeg. Of... toch even dan.

Mijn hemel. Als ik met mijn lijf het zoute water in zak, is het goddelijk. Ik voel hoe vermoeid mijn lijf is. Tegelijkertijd komt er een nieuwe energie naar boven drijven van ongekende omvang. Ik voel me helemaal verbonden met dit helende water. Ik draai me op mijn rug met mijn armen wijd gespreid en blijf zo liggen. Met mijn oren net onder water hoor ik de golfslag ritmisch deinen en mijn hele lijf deint mee. Ik adem in en uit op hetzelfde ritme en kom thuis in mijn eigen lijf. Wat een zalig gevoel.

Eenmaal terug bij mijn kleren zit ik nog een tijdje met mijn billen op mijn opgevouwen broek. Ik draai mooie cirkels met mijn tenen in het zand en geniet van de zon die verblindende schitteringen maakt op het water. Net als ik terug wil richting de caravan kan ik mijn sleutels niet vinden. Ze zaten toch echt in mijn zak. Ik til de kano een stukje op, hark met mijn vingers door het zachte zand maar niets. Ik loop naar de zee en tuur de plekken af waar ik een uur daarvoor nog even met mijn kleren aan had gestaan. Niets. Nu krijg ik het toch langzaamaan benauwd. Het idee dat ik mijn sleutels eens niet terug zou vinden, veroorzaakt een lichte paniek. Maar ik had ze hier echt nog in mijn hand, want ik heb er nog mijn fiets mee aan het hangslot gezet. Ze moeten hier zijn. Wat ik