



AFSCHEID VAN MIJN KNUFFELCURSUS

TEKST: SHARON MESTRUM BEELD: PHOTOCOLORS

Voor mijn gevoel begonnen we pas eergister onze reis hier bij Phoenix. In een kringetje, we vertelden onze naam en wat het voor ons betekende om die naam te dragen. Wat heb ik me geërgerd aan het tempo waarmee de dagen soms vooruit leken te kruipen. Dat vertragen, tenenkrommend. Die stiltes, *meine Güte*. En de 'van waar komt die vraag?' in plaats van een fatsoenlijk antwoord. En aan het einde van elke dag werkelijk afscheid nemen, met knuffel en al. Dat was ik niet gewend, sterker nog; ik bleef er weg van. Gekscherend kwam ik thuis van mijn 'knuffelcursus' en konden we gelukkig weer even normaal doen.

Gister zaten we in jaar twee. Ik was al wat meer gewend. Aan het tempo van de dagen en aan woorden als 'nou', 'zo' en 'waarachtig', prachtig. Aan het feit dat je eigenlijk gegarandeerd met de billen bloot moest wanneer je je mond open trok. Als Pieter zijn bril afdeed wist je al hoe laat het was. De eerste oefeningen waar we echt herrie hebben staan maken, kregen we in jaar twee voor onze kiezen. Mijn waardering voor de dagen steeg en ach, we kwamen wel eens ergens waar het raakte, kraakte. Waar een stukje afbrokkelde van de muur die iets te beschermen had, de muur waarachter ik me zo fijn verstoppen kon. Dat de schilderijtjes die eerder

aan die muur hingen er al af geflikkerd waren, viel me toen pas op. En nu kwamen we alweer aan het einde van dit hele avontuur. Een avontuur in ervaren. Schaamte, verdriet, woede, zenuwen, ongeduld, ongenoegen, en verstarring in wanhoop kwamen allemaal voorbij. Met mijn kin omhoog wilde ik best de confrontatie aangaan. Maar ik leerde te ademen door de momenten waar het eigenlijk stokken zou. De kilte, het snijdende, het stekende ervan werd gevoeld voordat er zachtheid kon komen en ik de gruwel aan durfde te kijken. Dissociëren kan je leren, maar blijven blijikbaar ook.

Ik leerde te voelen hoe siddering over mijn armen kroop, over mijn rug en naar beneden. Ik merkte de spanning in mijn benen, een hoge ademhaling en tenen die zich in de grond boorden om te kunnen afzetten als het moest. Bonzend hart, zuurstof die het onderste van mijn longen niet bereiken kon, een verhard middenrif. Oren gespitst en een gespannen achterhoofd, nek en rug. Wat is dit toch, wat gebeurt er met me? Gloeiende wangen, een draaiende maag, een beklemming in mijn keel. Afwerende schouders, prangende ogen, stijve lippen die de zachtheid hadden losgelaten. En die priegelvingers die de wereld laten zien dat ik bezig ben, in mijn hoofd. Ik leerde hoe mijn lijf ook iets te zeggen heeft. Nu is het de kunst het te gaan verstaan.

En wat zou ik nog willen groeien in het aanwezig zijn waar mijn fysieke lijf zich bevindt, bij mezelf, de ander en het grote geheel. In het inwezig zijn, in het antwoorden in plaats van reageren, in het kiezen met mijn 'kleine ik' aan de hand. Met mildheid voor mezelf en de ander. Ik wil mezelf aankijken zoals ik jou zie. Met dezelfde nieuwsgierigheid en zonder kritisch oordeel. Ik wil luisteren en zien. Stilstaan en opmerken wat er gebeurt hier diep van binnen waar ik zo lang zo ver van weg ben geweest. En opmerken wat er gebeurt bij jou die zo dichtbij staat dat ik je kan aanraken. In het moment, op deze juiste plek, in een prachtig contact, zonder masker. En wat zou ik graag mijn plek innemen en leren dankjewel te zeggen voor het moois en lelijks.

Dus ik blijf leren, lieve knuffelcursisten. Een dikke knuffel en dankjewel. 🐾