

## Schrijven als heling

Ik ging op het balkon zitten met een pen en een nieuw schrijfblok. Deze had ik zojuist bij de Ako gekocht op de terugweg van het bezoek aan mijn psycholoog.

Het eerste halfuur van de sessie was ik sacherijig. Het irriteerde me dat ik zo slecht bij mijn gevoel kon komen. Ik voelde me al maanden somber en wenste elke avond dat ik de ochtend erna niet wakker zou worden. Voor het eerst had ik deze gedachte ook maar eens uitgesproken aan mijn therapeut. Misschien zou ze een andere werkwijze kunnen hanteren om vaart te maken in de therapie.

‘Dus eigenlijk ben je ook suïcidaal,’ antwoordde ze. Ze keek me meewarig aan.

Ik ontweek haar blik. ‘Nou ja,’ stamelde ik. ‘Zo erg is het ook weer niet hoor.’ Ik slikte. ‘Ik sta nog niet op een perron om me voor de trein te gooien ofzo.’

‘Dus je hebt wel al nagedacht over de manier waarop je zelfmoord zou plegen als je dat zou willen doen?’

Ik bloosde en trok mijn schouders op.

‘Wat wil je me eigenlijk zeggen?’ vroeg ze na een stilte. De liefdevolle manier waarop ze sprak maakte dat ik me schuldig voelde.

Ik keek haar beschaamd aan. ‘Dat het echt niet zo goed gaat.’

‘Nee he? En het lijkt wel of je dat lastig vindt om te zeggen.’

‘Ik word hier zo moedeloos van.’ Mijn lichaam voelde enorm zwaar. ‘Ik zou zo graag iets doen,’ zei ik zuchtend.

Ze sloeg haar rechterbeen of haar linker. ‘Je zou kunnen gaan schrijven. Een brief aan je vader bijvoorbeeld over hoe je je voelt en wat je hem wilt zeggen.’

Ik veerde op. ‘Op papier of op de laptop?’

Echt handgeschreven op papier werkt beter om bij je gevoel te komen.’

Ik legde het schrijfblok in mijn schoot en vouwde het open. Het papier zag er zo mooi uit dat ik de neiging voelde om heel netjes te gaan schrijven. Voor een linkshandige had ik een mooi handschrift, dat was me vaak gezegd op de basisschool. Ik begon te schrijven.

*‘Lieve pap. Ik vind het leven momenteel echt zwaar kut. Gewoon waardeloos. Kutzooi. En ik voel me nu net jou. Ik zou ook wel dood willen.’*

Ik slaakte een diepe zucht.

‘Nee Miek, jij bent veel krachtiger dan ik,’ hoorde ik mijn vader in gedachte zeggen. Mijn ademhaling werd oppervlakkiger en ik schreef verder.

*‘Godverdomme pap, wie zegt dat? Jij was niet altijd maar de enige met problemen. Dit is voor mij ook zwaar. Doordat jij jouw shit niet kon aankijken zit ik hier nu met de ellende.’*

Adrenaline woedde door mijn lichaam. Ik legde de pen neer, sloot mijn ogen en bleef bij het gevoel terwijl ik het zonlicht op mijn gezicht voelde. Ik vroeg me af of dit boosheid was en concludeerde enigszins trots dat ik pislank was. Schrijven helpt echt. Ik balde mijn handen tot vuisten en ademde krachtig. Ik had zin om mezelf pijn te doen en plaatste daarom mijn handen onder mijn billen om te voorkomen dat ik aan mijn lippen ging pulken of op mijn nagels zou bijten. ‘Jezus pap wat een kutstreek eigenlijk,’ fluisterde ik. Ik onderdrukte de neiging om te gaan gillen. Wat zouden mijn burens dan wel niet van mij denken? Dit gevoel moest eruit. Ik liep naar binnen, sloot de balkondeur, ging op mijn knieën voor de bank zitten en schreeuwde in een kussen. Het maakte me nog bozer. Wholy crab wat moest ik met deze woede? Ik ging net zolang door tot ik pijn in mijn keel had en de boosheid overging in verdriet. ‘Het is zo fucking oneerlijk pap,’ snikte ik. In de childpose ging ik op de grond liggen met mijn hoofd in mijn handen. Snot liep in de mouwen van mijn trui. Ik overwoog om op te staan om zakdoekjes te pakken, maar was bang dat het verdriet zou stoppen, dus liet het gebeuren. Mijn buik begon te trillen.

Toen ik me rustiger voelde ging ik rechtop zitten met mijn rug leunend tegen de bank. Mijn benen strekte ik uit. Ik vroeg me af of ik hierover nog iets moest opschrijven en grinnikte in mezelf. Waarom zou ik, het ging erom dat de emoties loskwamen. Ik draaide mijn gezicht naar links en keek recht in de ogen van mijn vader die ingelijst op de vensterbank stond. Zijn lieve lach gaf me een schuldgevoel en ik vroeg me af hoe je de emotie schuldig toelaat. Ik noteerde het in mijn notities in mijn telefoon om volgende week met mijn psycholoog te bespreken.