

Niet verbeteren, maar dealen met

Voor de komst van ons vlindertje met al haar beperkingen geloofde ik in de maakbaarheid van het leven. Het leven? Dat was iets waar je regie over had, waar je zelf keuzes in kon maken en tegenslag kon je te boven komen. Dat geloof ben ik kwijt.

Niet dat ik nu permanent op de bodem van de put lig, helemaal niet! Maar dat vooruitgangsgeloof, dat heb ik niet meer. De komst van ons vlindertje leerde mij namelijk dat het soms helemaal niet weer goed komt. Haar chromosomale afwijking zal niet verdwijnen en alle sores die daaraan vasthangen dus ook niet. Sterker nog, zoals het er nu naar uitziet zal de zorg alleen maar ingewikkelder worden omdat zij steeds meer gaat afwijken van haar leeftijdsgenoten.

De komst van ons vlindertje leerde mij ook dat verdriet niet altijd in tijd te markeren is, omdat sommige verdriet blijft. Bij elke mijlpaal of zomaar ineens wordt dat verdriet opnieuw gevoeld. Levend verlies noemen ze dat. De komst van ons vlindertje leerde mij nog iets. Met al die regie over mijn eigen leven, was ik ook steeds bezig met het verbeteren van mijn leven. Maar dat kan niet altijd.

Aanvankelijk benaderde ik de sores van ons vlindertje ook vanuit die verbeteringsgedachte. Wanneer zij overstuur is, kan ze volledig door het lint gaan. Mijn zenuwen slaan dan op hol: ik voel al mijn spieren spannen, mijn hartslag verdubbelen en mijn ademhaling omhoogschieten. Daar wilde ik vanaf en dus zei ik tegen mezelf: "ik moet minder gestrest reageren als zij overstuur raakt".

Een nobel maar volkomen onhaalbaar streven. Misschien kunt u het wel, maar ik kan niet rustig en kalm blijven bij een hysterisch hard huilend, gillend en stampend meisje. Ik realiseerde me dat mijn doel niet haalbaar is. Dat "hoe kalmeer ik mezelf zo snel mogelijk weer in of vlak na de situatie?" realistischer is.

En dus pakte ik laatst mijn krijsende dochter om acht uur 's ochtends op straat bij kop en kont op, duwde haar in het autozitje en zette mijn eigen lievelingsmuziek zo hard mogelijk aan. En dat hielp. Binnen een paar minuten voelde ik de gierende spanning uit ons beiden wegvloeien.

We waren allebei doodop van de scene en we zullen hem nog vaak meemaken.
Mooier wordt dat niet. Maar we hebben met de situatie gedeald. En dat was even goed genoeg.