

Angélique Heijligers

Morning Medicine



1

GOEDEMORGEN

Het eerste manuscript van dit boek heb ik weggegooid. Ik was niet eerlijk.

Het manuscript stond vol met ‘uit onderzoek blijkt dat’, ‘en daarom denken wetenschappers’ en ‘proefpersonen uit testgroep A’. Ik zocht te veel naar een wetenschappelijke onderbouwing voor mijn ochtendritueel, naar argumenten om te rechtvaardigen waarom dit ritueel werkt. Ik las het manuscript voordat ik het wilde versturen naar mijn uitgever. Het was inderdaad goed onderbouwd. Het was ook kil, afstandelijk en klinisch. Maar wat me het meest

tegenstond, was dat het geen recht deed aan de reden waarom ik begon met het ontwikkelen van een ochtendritueel en de motivatie om dit boek te schrijven. In plaats van het bestand te versturen, sleepte ik het naar de prullenbak.

Dus laten we opnieuw beginnen.

Goedemorgen. Heb je er ook weer zin in? In de ochtend, de dag en überhaupt in je leven?

Zeg eens eerlijk. Hoe vaak dwalen je gedachten 's ochtends bij het opstaan of eindeloos lang in de file staan af naar het idee om je leven helemaal om te gooien? Iets doen, iets wezenlijks doen wat zin heeft, wat maakt dat je weer voelt dat je leeft en dat je grip hebt op je leven, in plaats van het idee hebben dat je aan de zijlijn staat. Een carrièreswitch, een lange reis maken door ongerepte natuurgebieden of misschien iets radicaler zelfs: alles verkopen, het leven dat je nu leidt achterlaten en emigreren naar ergens ver van hier, waar je een heel nieuw leven opbouwt en elke dag opstaat met zin in een nieuwe dag.

Ik geloof dat iedereen weleens de dag begint met de gedachte: kan ik niet gewoon ergens heen, weg van hier? Het was voor mij nog niet eens zo heel lang geleden mijn tweede gedachte bij het wakker worden. Mijn eerste gedachte? Wanneer houdt het eindelijk op.

In de herfst van 2012 ging bij mij het licht uit. Ziekte, dood en definitief afscheid. Het kwam in een heel korte periode meer dan eens veel te dichtbij. Ik weet het, het hoort bij het leven. Iedereen gaat weleens door een donkere tijd. Een tijd waarin je niet weet wat je moet zeggen als iemand aan je vraagt: 'Hoe gaat het?' of wat je aan moet met zo iets simpels als 'goedemorgen'.

Gek genoeg stond ik in die periode geen moment stil bij wat wel en wat niet normaal is. Ik liet alles maar een beetje gebeuren. Ik kreeg kortsluiting in mijn hoofd bij het inruimen van de vaatwasser, kon uren staren naar een stapeltje papieren omdat ik niet wist waar ik moest beginnen met ordenen en kreeg paniekgevoelens bij het idee van naar de su-

permarkt gaan. Op dat soort momenten vond ik geruststelling in drie uur lang steeds opnieuw naar hetzelfde YouTube-filmpje van twee minuten kijken. Dat het huis vaak niet opgeruimd was, had ik nauwelijks in de gaten. Ik kwam tien kilo aan zonder dat het me wat kon schelen, wat best gek is als je personal trainer bent. En ik had totaal geen interesse in even lekker shoppen, naar de kapper gaan of koffiedrinken met vriendinnen. Ja, ik ging nog dagelijks naar de gym, waar ik al meer dan twintig jaar een groot deel van mijn emoties kwijt kon door te trainen. Maar ik voelde de verbinding tussen mijn lichaam, hoofd en hart niet meer. Of misschien voelde ik het juist veel te erg. Emoties zitten blijkbaar in je hele lijf en alles wat ik voelde, was te veel. Maar het ergste vond ik 's avonds naar bed gaan met het vooruitzicht dat er morgen weer een nieuwe dag zou zijn waar ik mezelf doorheen moest slepen. Op sommige dagen leek het me niet eens zo'n slecht idee om gewoon niet meer wakker te worden.

Toen drie jaar later de scherpe randjes eraf waren en ik weer een beetje begon mee te doen met het soci-

ale leven, bleek dat de wereld om me heen in een razend tempo aan het veranderen was. De digitale revolutie had een vlucht genomen, social media waren een nieuwe realiteit geworden en in Amsterdam, de stad waar ik al bijna dertig jaar woonde, werd het steeds drukker. Op plekken waar ik voorheen bekende gezichten zag, zag ik nu vooral vreemden. Bij persevents zat ik niet meer naast collega-journalisten, maar naast influencers. De wereld was anders. Ik was anders. En ik kon in de jaren daarna niet zo goed de aansluiting vinden in de snelheid, de haast van de nieuwe dagelijkse werkelijkheid.

Ik denk dat ik die hele periode pas kon afsluiten op mijn verjaardag in 2017. In de vroege ochtend zag ik op Java, bij de Borobudur, de zon opgaan. Op dat moment werd ik overvallen door de immens geruststellende gedachte dat wat er ook gebeurt, de zon elke dag weer opgaat. De ochtend leek weer hoopvol. Ik denk dat mijn vader heel even naast me was komen zitten.

Ergens in dit alles had het universum opgepikt dat dit het moment was om die deur naar een nieuw bestaan aan de andere kant van de oceaan open te zetten. Al vijftien jaar lang was het mijn aller-, allergrootste droom om in Los Angeles te wonen. En opeens was die kans er. Het was nu of nooit en er was voor mij geen beter moment denkbaar. Het was alsof iemand ergens een klein lichtje aanzette en ik een hoopvol nieuw begin voor me zag. Na ruim een jaar formulieren invullen, medische tests en gesprekken, was het zover. Op 17 oktober 2017 vloog ik met man en honden richting LA. Alles in Amsterdam was verkocht en werd achtergelaten om in onze droomstad helemaal opnieuw te beginnen.

Vanaf het moment dat we het vliegtuig uitstapten en ons nieuwe huis in Venice Beach binnenstapten, leefde ik in een roes met een heel grote roze bril op. Elke dag een duik in de Pacific, kolibries en palmbomen in de achtertuin, waanzinnige musea, het beroemde licht waar fotografen en filmmakers zo verliefd op zijn en elk weekend hiken in de *hills*. Maar toen ik een paar maanden later weer op het vlieg-

veld stond om voor een paar dagen even terug naar Amsterdam te gaan, ging het mis. Ik stond op het punt om in te stappen en gaf mijn boardingpass aan de grondstewardess. Opeens ging mijn hart als een razende tekeer, het zweet brak me aan alle kanten uit en het voelde alsof mijn keel langzaam werd dichtgeknepen. *'I'm not feeling well,'* wist ik nog net uit te brengen.

Nog geen drie kwartier later zat ik in de Uber richting huis. De roes en de roze bril waren in één klap weg en ik wist: dit is niet goed.

In de dagen daarna bleef ik 's ochtends veel te lang in bed liggen. Ik scrolde elke dag urenlang door Instagram, bestudeerde uitgebreid het gecureerde leven van mensen die ik amper of zelfs helemaal niet kende, om maar vooral niet bezig te hoeven zijn met mijn eigen leven. Ik kocht oordoppen voor in de supermarkt, rende liever op de loopband dan langs de kustlijn, kreeg weer last van sombere gevoelens en dacht alleen maar: niet nog een keer.

Een paar weken later googelde ik ‘symptomen depressie’. Ik herkende alle symptomen. Of ik ook echt een depressie had, geen idee. Ik ben nooit naar een arts gegaan. Wat ik wel met zekerheid kan zeggen, is dat de herfst van 2012 en de jaren daarna overheerst werden door gevoelens die depressief van aard waren. Het was absoluut de heftigste, donkerste periode van mijn leven tot nu toe. Maar terugkijkend waren er vaker zwaarmoedige periodes in mijn leven waarin ik me geïsoleerd voelde, last had van extreme vermoeidheid en schuldgevoelens, mezelf niets waard vond, moeite had met keuzes maken, alles maar liet gebeuren en het leven voelde als iets waarbij ik aan de zijlijn stond. De gemene deler van die periodes is dat het altijd volgde op een grote verandering. Op mezelf wonen in een nieuwe stad, een verbroken relatie of een definitief afscheid van dierbaren. En hoewel verhuizen naar LA absoluut mijn droom was, betekende het ook een heel grote verandering waarin ik afscheid nam van alles wat mij bijna dertig jaar vertrouwd was. En als ik heel eerlijk was, waren er in deze immens grote stad ook momenten van eenzaamheid en heimwee.

Face your fears. Het zijn woorden die we allemaal weleens hebben gehoord. Het recht in de ogen kijken van datgene waar je bang voor bent. Niet wegrennen, maar er juist middenin staan zodat je niet langer bang hoeft te zijn voor datgene wat op dat moment zo angstig lijkt. Waar ik op dat moment bang voor was? Dat nu de roes en de roze bril voorbij waren, ik met deze grote verandering in mijn leven opnieuw een periode in zou gaan waarin wakker worden met het uitzicht op een nieuwe dag als een onmogelijke taak voelt. Hoe bitter zou dat zijn? De kans krijgen om je ultieme droom te leven en dan niet meer je bed uit kunnen komen.

Maar misschien lag voor mij in die angst voor 's ochtends wakker worden met sombere gedachten, juist de oplossing. Ik voelde dat ik op het punt stond om weer weg te zakken in een donkere periode, maar dat ik nog wel genoeg grip had op mijn leven om er iets aan te doen. Misschien moest ik deze kans op een nieuw leven beginnen met die beroemde *baby steps*. Kleine stapjes, maar wel voorwaarts in de goede richting. Wat mij op dat moment logisch leek,

was mezelf een reden geven om op te staan. En dan niet in de zin van de wekker extra vroeg en extra hard zetten, meteen aan de slag met een to-dolijst en mezelf strenge deadlines opleggen. Waar ik meer behoefte aan had, was een ritueel om bewuster te zijn van het hier en nu en daar OK mee te zijn.

Waar ik naar verlangde, was een simpeler, overzichtelijker en zinvoller bestaan. En zien dat er ook op minder mooie dagen nog steeds heel mooie momenten mogelijk zijn. In bed blijven liggen, wegvluchten in social media en mezelf afsluiten van prikkels uit de echte wereld zouden me daar niet bij helpen. Ik had heel sterk het gevoel dat weer meedoen met het leven pas kon beginnen als ik de realiteit durfde te accepteren en daarin weer mooie momenten zou zien. Mijn nieuwe ochtendritueel bleek mijn medicijn tegen mijn sombere gevoelens. Daarmee pretendeer ik overigens absoluut niet dat dit ritueel hét middel tegen depressiegerelateerde klachten is. Het raadplegen van een arts op het moment dat negatieve gedachten je leven beheersen, is altijd aan te raden. Maar wat mij uit die neer-

waartse spiraal heeft getrokken en heeft geholpen bij het proces van loslaten, opnieuw beginnen en aarden in een nieuw leven, was het ontwikkelen van een ochtendritueel. Rituelen geven houvast, gevoel van veiligheid en vertrouwen. Precies wat ik nodig had.

Mijn reden om dit ritueel te ontwikkelen had veel, of eigenlijk alles, met mezelf te maken. Ja, ik leef mijn allergrootste droom. Maar je droom leven is zo'n groot concept en ik had moeite om de brug te slaan tussen die grote droom en de dagelijkse realiteit. Ik wilde OK zijn met alle grote veranderingen in mijn leven, met alle emoties die voorbijkomen bij een afscheid, met momenten van eenzaamheid en heimwee.

Mijn motivatie om dit boek te schrijven was niet zo ingewikkeld.

Voor iedereen die een moeilijke periode meemaakt en zich daarin verdwaald of eenzaam voelt: ik hoop dat dit ochtendritueel je helpt om de lichte kant van

het leven weer te zien. Want een nieuw begin is altijd mogelijk. Elke dag.

Angélique

Los Angeles, zondag 28 oktober 2018