

Tikkie de helper

Soms loop ik totaal in gedachten verzonken op straat. Het verkeer raast langs me heen. Af en toe hoor ik vaag een groet of een toeter, maar het lijkt dan net of ik zelf niet in mijn lijf zit. Een soort kiekeboe, ik ben er wel - ik ben er niet. De eerste keer dat dit gebeurde was toen ik 12 jaar oud was, dat was op de fiets. Ik was onderweg naar de huisarts om pillen op te halen voor mijn moeder. Halverwege was ik ineens ergens anders. Ik zag mezelf fietsen, op de doortrapfiets en de houten blokken op de pedalen. ¹



Mijn jasje waaide half achter me aan want het was warm en mijn jas was niet dichtgeknoopt. Dat had wel moeten van moeder, maar ze lag op bed dus ik was zo'n beetje eigen baas. Ik zag mezelf dus fietsen en vond het niet

eens vreemd. Het duurde maar even en toen was ik weer terug.

Ik wist niet hoe het kwam dat ik boven in de lucht hing en ik wist ook niet hoe ik weer terug in mezelf kwam.

¹ henkiegohome.wordpress.com

Het leek eng, maar zo voelde het niet. Het gebeurde ook wel eens dat ik tijdens een enge droom, mezelf zag liggen woelen en schreeuwen, wachtend op de troost van moeder.

Deze vorm van mijn lijf verlaten om naar buiten te gaan zou later regelmatig terugkomen in mijn leven. Terugkijkend gebeurde dat steeds op momenten dat ik tussen verschillende emoties knel zat. Alsof mijn zelf eruit geperst werd door de druk van die emoties, zoiets als met een sinaasappel. Als je daar hard en lang genoeg in knijpt dan barst de schil en komt er sap naar buiten.

In de loop van de tienerjaren vervaagde de herinnering aan de fiets, maar er kwamen nieuwe momenten voor in de plaats. Zoals in het jaar dat ik dacht verliefd te zijn maar werd bedrogen. Ik woonde in Amsterdam, ik stapte in de tram en ik liep langs mezelf heen. Ik zag mezelf op een bankje zitten, ik zei niets maar liep gewoon door naar achter. Naderhand schreef ik er een gedichtje over, waarin ik zei dat ik mezelf nooit zo had gezien.

Het waren vreemde ervaringen, maar ze voelden wel vertrouwd. Ik had er zelf geen macht over, maar ik voelde me niet machteloos. Het voelde veilig, alsof ik beschermd naar mezelf mocht kijken.

Ik ben ook een keer erg ziek geweest, zo ziek dat iedereen dacht dat ik dood zou gaan. Ik was 19. Ook daar was zo'n moment dat ik mezelf zag, vanaf een afstand.

Maar deze keer was het anders, ik voelde dat ik de macht had om definitief weg te gaan of terug te keren. Dat was een ander gevoel dan die keren ervoor. Toen was het een soort flow, erin en weer terug, zonder de macht om te sturen. Nu was het een plek waar ik bewust voor kon kiezen. Ik koos om terug te gaan naar mijn lijf, nadat ik een zetje had gekregen. Het leek een tikkie op mijn schouder, zo uit het niets, misschien wel uit mezelf. Dit tikkie kwam vaker op mijn pad. En op den duur werd het mijn helper, Tikkie. Steeds als ik een zetje nodig heb om iets te durven, iets te weigeren of iets te aanvaarden, al die moeilijke keren luisterde ik naar Tikkie.

In 2021 was ik opnieuw erg ziek, zonder hulp was ik er nu niet meer geweest. Ook toen was daar Tikkie die me tegenhield.



Tikkie kreeg kort daarna een tastbare vorm: een letterlijke pluche Hulphond. Ik kon Tikkie vastpakken, knuffelen of weggooiden als ik hem te irritant vond. Tikkie werd mijn beste maat, mijn helper als ik het even niet meer wist. Ik gun iedereen zo 'n Tikkie en daarom heb ik hem niet

meer! Er was een vriendin die hem harder nodig had.