

# Sombere Dag

Mijn rapid cycling heeft mij vandaag een bijzonder sombere dag afgeleverd. En dat terwijl het excuus om geen vrijwilligerswerk te gaan doen met een platliggend treinnetwerk wel erg aantrekkelijk was. Terwijl ik nog in bed lag mezelf uit bed proberen te krijgen kreeg ik appjes van mijn collega's en las ik op de site van de NOS dat treinreizen werd afgeraden. Dat deed ik dus, in mijn bed dat ondanks mijn donzen dekbed, mijn slaapzak, mijn eenpersoonsdekbed en mijn plaid koud aanvoelde.

Mijn hoofd zei dat ik dood moest, dus kroop ik nog meer onder mijn dekens. En hoe verder ik weg kroop, hoe harder mijn hoofd begon te roepen. Ik maakte noodles en liet de helft op de grond vallen. Ik liep er op mijn blote voeten doorheen en had niet de puf het op te ruimen. Mijn kat snuffelde even en liep naar haar eigen bakje met voer. Ik dronk water omdat ik te somber was om thee of koffie te zetten. Ik maakte een to-do lijstje: –zorgen dat ik later deze week genoeg geld van mijn spaarrekening naar mijn gewone rekening overmaak zodat ik mijn nieuwe koelkast kan betalen (dat noteerde ik uiteraard korter) – langs de apotheek en de brief aan het UWV posten –eten –dood gaan. Ik verklaarde mijn hoofd voor gek. In hetzelfde lijstje een nieuwe koelkast kopen én over suïcide kunnen nadenken.

Na mijn bezoek aan de apotheek at ik een half gebakken ei. Mijn hoofd, mijn verstand en mijn lichaam zijn het niet met elkaar eens over de eetgewoonten van vandaag; mijn hoofd vindt dat ik alles wat zoet is en calorieën bevat in mijn mond moet stoppen, mijn verstand vindt dat ik met aandacht en gezond moet koken en eten en mijn lichaam kan geen voedsel verdragen. Zo eindigen alle

eenvoudige maaltijden (soep, noodles, eieren, brood) in halve porties op een bord. Ik heb niet de moed om het in de prullenbak te gooien, dus liggen er door mijn huis heen halve maaltijden. Als je ze al maaltijden mag noemen.

Na het 'eten' ging ik verder met me in bed ellendig voelen, en ik zakte steeds verder weg terwijl mijn slaapzak nat werd van tranen. Het huilen was een doorbraak. Ik ging me bedenken wat ik anderen altijd adviseer als zij zich beroerd voelen. Het werd een hele lange, warme douche en mijn stemming werd minder hopeloos, mijn hoofd begon zich iets aardiger te gedragen. Ik at twee boterhammen met mijn meest favoriete beleg (note to myself: morgen langs de markt gaan, want het is nu op) en keek naar EenVandaag. Daarna maakte ik zelfs nog mijn gebruikelijke wandelronde. De wereld draait door was nog teveel voor mijn stemming, maar ik was zelfs ver genoeg bij getrokken om eindelijk mijn bed op te dekken (Ik heb al vier nachten op een onopgemaakt bed geslapen) en twee warme kruiken er alvast in te leggen. Nu ik me weer redelijk voel stel ik mezelf voor om morgen al om acht uur in de trein te gaan zitten zodat ik vroeg kan beginnen en de schade van vandaag niet-werken in kan halen. Het is geen vriendelijk doel, terwijl ik nu juist vriendelijk voor mezelf mag zijn. En het is vrijwilligerswerk. Terwijl ik deze column schrijf, realiseer ik me dat ik wederom niet aardig tegen mezelf ben en ik besluit twee wekkers te zetten. Eén voor de trein van acht uur en één voor de, realistische, trein van negen uur.

Ik schrijf nog even wat gedachten op, ik maak nog even mijn huidige mandala af. Morgen weer een dag, verder in mijn rapid cycling. En met als troostende gedachte dat ik na de sombere periode altijd minimaal een paar weken stabiel mag zijn.

*De ongelovige*