05.45 uur zie ik op mijn telefoon.

Ik schuif het apparaat naar vliegtuigmodus en terug onder het lege kussen me. Zeven uur gaat de wekker pas, ik kan nog even slapen. Maar het is te laat. Gedachtes worden wakker, gepieker steekt de kop op.

Donkerblauw velours gordijn. Donkerblauw velours gordijn... Een mantra dat een vriendin mij ooit leerde: laat in je hoofd een zwaar, donkerblauw gordijn zakken. Ten teken dat het klaar is. Dat je geen gedachtes wil. Dat het onderwerp is gesloten, dat het donker is, en leeg.

Het lukt niet.

Ik leg mijn hand op mijn hoofd ter bescherming. Ik wil niets aan mijn hoofd. Ik voel hoe de spiertjes tussen mijn wenkbrauwen samentrekken. De frons waar ik zoveel ochtenden mee wakker word, vormt zich. Nog even en de stekende hoofdpijn komt op. En mijn kaken gaan weer zeer doen van mijn verbeten tanden-op-elkaar.

Onbewust kroel ik door mijn eigen haren. Kroelen. (Betekenis: liefdevol door iemands haar gaan, zoek ik later op) Wanneer zijn iemands handen door mijn haar gegaan?

Nooit, realiseer ik mij met een schok.

Ik probeer terug te gaan naar mijn allereerste herinneringen. Kroelde mijn vader? Mijn moeder? Mijn opa's en oma's? Ik kan me niets herinneren. Ik zie wel foto's voor me dat ik op schoot zit. Eentje dat ik tegen de schouder leun van mijn oma, duim in mijn mond.

Ik hoor mijn moeder streng zeggen: 'Duim uit je mond!'

En haar opmerking jaren later toen ik vijftien was: 'Ik heb overal in het dorp mijn spionnen lopen, dus pas op wat je doet.'

Ik hoor mijn vader door de telefoon brullen dat ik normaal moet doen en als ik dat niet doe dat hij dan langskomt om me te laten voelen wat normaal is. Ik was toen bijna veertig en had verteld dat ik ging scheiden.

Mijn voorhoofd trekt samen, ik knijp mijn ogen dicht, de tranen spatten eruit. Mijn mond vertrekt in een stille schreeuw. Ik voel me gewond, diep vanbinnen gewond. Ineens zie ik mijn vriendin voor mij die me pas nog lang en peinzend aankeek toen ik vertelde dat mijn vader en moeder een jaar niet tegen me gesproken hadden toen ik de scheiding ondanks de dreigementen natuurlijk toch doorzette.

Dat was in ons gesprek over de verkering die ik net had uitgemaakt. De reden van die breuk was mijn behoefte om als nummer een gezien te worden. Om speciaal te zijn voor hem.

'Als jij wilt dat ik bloemen meebreng en ik-hou-van-jou tegen jou zeg, dan zou dat toneelspelen zijn.' (2021)

'Ik ben klaar met jouw prinsessengedrag. Het is nooit goed genoeg met jou.' (2019)

'Jij bent geen *marriage material*; jij bent een vlinder.' (2001)

'Ik was zo geïntimideerd door jou en durfde geen hand uit te steken!'

Ziet geen man dat ik het leukste maatje, de stoutste minnares, de liefste vriendin en de mooiste vrouw ben als ik speciaal voor hem ben?

Dat een liefdevol en stoïcijns 'Doe normaal, Nan!' genoeg is om mijn boogschutter-gedraaf en doordraaf in te teugelen?

Een stiekem neergelegd boeket op de bagagedrager van mijn fiets ('ik dacht je zit zo in de put, je kunt wel een opkikker gebruiken!') mijn hart doet smelten?

Ik wil niet sterk meer zijn. Ik heb lang genoeg aangetoond dat ik dat kan. Goed genoeg iedereen op het verkeerde been gezet dat het goed met mij gaat. Men zou zich rot schrikken en niet weten wat te doen als ik zou zeggen dat ik moe ben van het sterk-zijn. Van het alles-alleen-doen wat ik ooit samendeed.

Het wordt niets meer met slapen. Dit gevoel moet op papier. Uit mijn hoofd. Herkenning voor anderen, gedeelde smart, halve smart. Ik sta op, zet thee, open de gordijnen, de zon schijnt. Mijn lichaam voelt krachtig door mijn dagelijkse banen zwemmen. Sterke schouders kweken om ze eronder te kunnen blijven zetten. Kop op zodat ik niet kopje onder ga.

Flap, flap, flap, gaat Snors staart op de bank. Ik steek mijn neus in zijn vacht en kroel door zijn haar.