

Scheur in de lens



Auteur: Ambrosius Duuk

Scheur in de lens

Het begon met iets kleins. Tenminste... zo leek het.

Ik stond gewoon op, zoals elke ochtend, en ergens halverwege het tikken van een bericht merkte ik dat mijn linkeroog zich gedroeg alsof er een vlek overheen was geschoven. Niet pijnlijk. Niet schokkend. Gewoon... wazig. Alsof iemand een vingervlek op het glas van mijn zicht had achtergelaten. Ik knipperde. Nog eens. Ik wreef. Niets. Het bleef.

En toen gebeurde het altijd hetzelfde: mijn lijf rende vooruit, mijn hoofd bleef achter. Die oude CPTSS-machine die meteen opspringt als een waakhond die al te vaak is gebeten.

Wat is dit? Wat betekent dit? Hoe erg is dit? Wat als het misgaat? Wat als ik het niet zie aankomen?

Die angst is nooit alleen angst. Het is herinnering. Echo. Lichaamsgeheugen. Ik probeerde mezelf tot rust te praten, maar eerlijk gezegd: mijn lichaam luistert dan niet.

Ik belde de assistente van de huisarts.

Ik hoorde aan haar stem dat ze me serieus nam, te serieus om me gerust te stellen. "Kom maar meteen even langs."

Dat *meteen* was het eerste moment waarop mijn maag zich aanspande.

In de praktijk voelde het alsof ik twee mensen was: degene die op de stoel zat, en de innerlijke soldaat die alles scande, alles voorzag, alles berekende.

De huisarts onderzocht mijn oog, lichtjes, testen, vragen. Ik merkte haar zorg. Ze was rustig, maar niet nonchalant. Dat is een verschil dat mijn zenuwstelsel feilloos oppikt.

"Ambrosius, ik ga even overleggen met de afdeling oogheelkunde. Ik bel ze nú."

Die pauze waarin zij belde en ik daar alleen zat, was oneindig lang. Dat soort stilte is voor mij nooit neutraal; het is een corridor van oude herinneringen die zich opnieuw uitlijnen.

Toen ze terugkwam zei ze:

"De dienstdoende oogarts wil dat je direct komt. Je wordt verwacht."

Dat raakte me. Niet in paniek, dat gebeurde eerder al, maar in dat stille besef dat mijn lichaam weer een nieuwe slag te verwerken had.

Ik ging.

Scheur in de lens



Scheur in de lens

Oogheelkunde. Een afdeling die klinisch oogt, maar waar ik altijd iets kwetsbaars voel hangen. Mensen die bang zijn om hun zicht kwijt te raken; dat is een oerverhaal.

De vrouw bij de balie was vriendelijk. Te vriendelijk misschien, die toon waarvan je hoopt dat het je geruststelt, maar die in mijn systeem vaak het tegenovergestelde doet. Toch knikte ik en ging zitten.

Ik werd al snel opgehaald door een AIO, een arts in opleiding. Ze had een zachte, geduldige manier van praten die meteen iets deed in mijn borstkas, alsof ze onbewust een fractie van de spanning van me overnam.

En achter haar liep de dienstdoende oogarts: een aardige, maar duidelijk zakelijke vrouw. Niet kil, maar wel iemand die gewend is om op scherp te werken.

Eerst kwam het zichtonderzoek.

Rechts was perfect. Links... niets dan een melkachtig waas. De cijfers en lijnen waren er wel, ergens, maar mijn brein kon ze niet meer pakken. Het voelde alsof ik door water keek waar iemand met zijn handen in roerde.

Daarna de oogdrukmeting. Knikjes, aantekeningen. Een scan. Weer knippen met lichtjes. Toen de druppels, veel druppels.

“Je krijgt drie keer de dosis, Ambrosius, zodat de pupil zo breed mogelijk wordt.”

Het brandde licht, maar dat was het probleem niet.

Het wachten terwijl de wereld langzaam openklapte in mijn linkeroog, dat was het.

Drie keer kwam ze terug om te kijken of de pupil groot genoeg was. Drie keer voelde ik me alsof mijn lichaam in een wachtkamer vol herinneringen stond.

Toen de oogarts zelf het onderzoek deed, werd het ineens heel stil in mijn hoofd. Ik hoorde haar adem, haar kleine zachte ‘hm’. Ik hoorde de AIO die een lamp vasthield. Ik hoorde mezelf niets zeggen.

“Ja... ik zie het. Je hebt een scheur in je lens.”

De woorden vielen als een muntstuk in een diepe put.

Geen pijnlijke klap. Meer dat koude *ping* waarna de echo blijft hangen.

Een scheur. Iets in mij dat meteen wilde vragen wat ik fout had gedaan, alsof schade altijd mijn schuld is. Dat is trauma-logica: als iets misgaat, ben jij het. Ze legde rustig uit wat het was. Wat het betekende. Wat er moest gebeuren.

“Je moet vandaag gelaserd worden. We willen voorkomen dat het groter wordt.”

En daar ging mijn zenuwstelsel weer.

Niet schreeuwend. Niet in paniek.

Scheur in de lens

Maar dat trage, diepe overleven dat in mijn spieren kruipt. Alsof alles zich klaarmaakt voor impact. Ik werd naar een andere kamer gebracht. De AIO bleef bij me. Ze legde alles zacht uit, bijna fluisterend. “Het doet geen pijn. Het voelt soms alsof je een tik op je oog krijgt. Schrik niet, dat is normaal.” Ik knikte. Maar schrik... dat is bij mij geen licht woord. Toen ik in de stoel zat en mijn kin in de steun legde, voelde ik het weer: datzelfde gevoel dat ik vroeger had als iemand te dichtbij kwam. Niet fysiek gevaar, maar het lichaam dat zich opmaakt voor mogelijke schade. De arts zette een speciale lens op mijn oog, koud en nat van het contactmiddel.

Ik voelde een onmiddellijk, instinctief terugdeinzen in mijn borst, terwijl mijn hoofd keurig stil bleef waar men het wilde. Mijn lichaam wilde vluchten, mijn wil bleef zitten. En toen kwam de laser. Felle lichtflitsen. Schokjes. Het voelde inderdaad alsof iemand met een vingertop kleine tikken tegen mijn oog gaf.

Ik kneep mijn handen samen, niet zichtbaar, maar diep in de armleuning. De AIO legde heel even haar hand op mijn schouder. Niet lang. Niet opvallend. Maar precies die ene seconde was genoeg om me te laten ademen. “Je doet het goed, Ambrosius,” zei de arts. Zakelijk, maar met iets warms eronder. Ik voelde tranen. Niet van pijn. Van opluchting. Van spanning. Van alles wat mijn lichaam te lang had vastgehouden. Na de laatste flits haalde ze de lens weg.

Mijn oog voelde alsof ik klappen had gekregen, precies die doffe, blauwe plek zonder blauwe plek. En alsof er nog steeds iets in zat, iets korreligs dat ik er niet uit kon knippen. Maar het was klaar. En ik had het doorstaan. Toen ik weer buiten stond, in het licht van de gang, voelde ik me vreemd. Half opgelucht. Half uitgeput. Alsof ik een strijd had gevoerd waarvan niemand de binnenkant zag. CPTSS maakt van zo’n medische dag geen medische dag. Het maakt het een veldslag. Inwendig. Stil.

Een plek waar oud geweld zich mengt met nieuwe spanning, waar het lichaam meer voelt dan de situatie verdient, en waar je toch, ondanks alles, doorheen gaat. Mijn oog voelt nog steeds alsof er iets in zit. Knippen helpt. Tranen ook. Maar het is vooral mijn lichaam dat tijd nodig heeft. Niet alleen om te genezen, maar om te geloven dat dit geen oude oorlog was. Dat dit zorg was. Behandeling. Herstel. En ergens, hoe raar het ook klinkt, ben ik trots. Op dat oog. Op dat lichaam. Op die ene dag die veel zwaarder voelde dan hij eruitzag.

Scheur in de lens



Scheur in de lens

Die nacht na de behandeling sliep ik niet echt.

Ik hing ergens tussen waken en vallen, tussen lichtflitsen en donkerte. Mijn linkeroog voelde nog steeds branderig en blauw, alsof iemand een vuist in mijn gezicht had gezet en daarna was verdwenen voordat ik kon terugvechten. En toen zakte ik weg.

Het begon als een gewone droom, maar dat soort dromen zijn bij mij nooit gewoon.

Ik stond in een lange gang, steriel, wit, te stil. Het was het soort stilte waarvan je weet: *er klopt iets niet*. De muren ademden niet, de lucht was dicht, en voor me keek een rij deuren me aan alsof ze me bekeken in plaats van andersom. Alle deuren waren dicht. Behalve één. Links. Het wazige oog. De deur die niet dicht kan, nooit echt. Ik liep erheen, al voelde het niet als lopen. Het voelde alsof iemand anders mijn benen bestuurd en ik er alleen maar bij stond. Mijn hart klopte te luid, dat zware CPTSS-ritme dat niet bij de droom hoort maar bij het lijf dat ligt te vechten onder het dekbed. Toen ik de deur opende, viel het licht erop, argonlicht, fel, wit, alsof een laser nog steeds ergens binnen in mij bezig was. In de kamer hing een mist, melkachtig, hetzelfde waas dat ik had gezien toen mijn zicht die ochtend plots vervormde. Alleen... nu kwam die mist naar mij toe. Ik wilde achteruit stappen, maar mijn voeten plakten vast aan de vloer. Uit de mist stapte iemand. Een silhouet eerst. Toen een lichaam. Toen een gezicht dat geen gezicht was, alleen een scheur. Een lange, dunne, zwarte barst die van het voorhoofd tot aan de kin liep. De scheur sprak voordat ik kon. "Je zag het te laat." Die woorden waren een klap. Niet vanuit buiten, maar diep vanbinnen, ergens waar oude stemmen zich altijd verschuilen. De stemmen die me de schuld gaven toen er geweld was. Toen er dreiging was. Toen er doden waren. Toen iemand zichzelf iets aandeed. Toen ik te laat kwam. Toen ik te vroeg wegging. Toen ik niets kon doen. Ik wilde schreeuwen dat het maar een oog was, dat dit iets medisch was, dat dit niets met vroeger te maken had.

Maar trauma luistert niet naar logica. Het maakt van elk scheurtje een oude wond. De figuur met de scheur kwam dichterbij. Bij elke stap hoorde ik het geluid van brekend glas. Kleine, scherpe tikjes, alsof hij bestond uit splinters van iets dat ooit heel was. En ik voelde het in mijn lijf: diezelfde spanning die in de wachtkamer zat, het hyperalert zijn, het lichaam dat zich voorbereidt op iets dat niet duidelijk is maar wel op komst. "Ik bescherm je niet meer," zei de scheur. En dat was het moment dat mijn knieën bijna braken van binnen.

Scheur in de lens

Want dat is de kern van CPTSS, toch?

Dat gevoel dat veiligheid altijd hangt aan een zijden draadje.

Dat je lichaam bij alles denkt: *We zijn alleen. We zijn onveilig. We zijn weerloos.* Zelfs als je rationeel weet dat je in een ziekenhuis bent, dat artsen je helpen, dat je niet geslagen wordt, je zenuwstelsel gelooft zijn eigen oorlog. De scheur kwam zo dichtbij dat hij tegen mijn gezicht leunde. Een koude rand, alsof de barst in hem zich wilde nestelen in mij.

En toen zag ik het: de barst liep door, over zijn gezicht, maar ook over het mijne. Alsof hij mijn spiegel was. Hij fluisterde: "Je lijf onthoudt alles. Zelfs licht." En op dat moment flitste de laser op, fel, genadeloos, en ik voelde weer die kleine tikjes, maar nu niet op mijn oog, maar overal, door mijn borst, mijn rug, mijn armen. Alsof iedere oude klap, dreun, angstschok tegelijk terugkeerde. Ik viel achterover. De gang, de mist, de scheur, alles explodeerde in licht.

En toen werd ik wakker.....dacht ik!

Ik stond in een gang. Niet dezelfde als eerder. Deze was langer, smaller, benauwder, alsof de muren tegen me ademden. Het licht boven mijn hoofd knipperde onregelmatig, een puls van fel en donker die precies de argonflitsen nabootste. Elke lichtpuls gaf een steek in mijn linkeroog. Mijn voeten raakten de grond, maar het voelde alsof ik liep in water dat tot mijn knieën kwam. Elke stap zwaar. Elke stap traag.

Alsof de droom me wilde houden op de plek waar ik het meest bang was. Achter me hoorde ik voetstappen. Niet snel. Niet dreigend. Juist langzaam. Afgemeten. Alsof degene wist dat ik toch niet kon ontsnappen. CPTSS heeft soms geen dader nodig. Het vult zelf de kamer in.

Ik bereikte het einde van de gang. Daar was geen deur. Alleen een donkere opening, alsof iemand een stuk uit de werkelijkheid had gescheurd. En ik wist: *hier ben ik ooit geweest.* Niet letterlijk misschien. Maar wel gevoelsmatig. De plek waar ik machteloos was. Waar mijn lichaam ophield van mij te zijn en werd van iemand anders.

Waar de wereld om me heen kleiner werd dan de pijn binnenin mij. Ik zette één stap naar binnen. De opening sloot achter me alsof hij nooit bestaan had. Ik was opgesloten zonder dat iemand me had opgesloten. In het midden van de kamer stond een stoel. Ernaast stond een tweede stoel. Leeg. Maar niet leeg van gevoel. Ik wist zonder te weten dat iemand daar had gezeten. Iemand die macht had.

Iemand die mijn adem kon bepalen zonder een vinger te bewegen.

Scheur in de lens

Ik voelde een hand op mijn schouder, niet echt, maar in de manier waarop trauma je spieren herinnert: die reflex van verstijven, van niet bewegen, van wachten op wat komt. Ik werd naar de stoel getrokken zonder dat iemand me aanraakte. In nachtmerries is machteloosheid geen handeling.

Het is een toestand. Je wordt er gewoon in neergezet. Mijn rug stond strak van spanning en in het donker hoorde ik adem.

Plots floepte een licht boven mijn hoofd aan.

De pijn erin was precies die pijn die ik voelde toen de arts zei: “Kijk recht vooruit.” Mijn linkeroog trok samen.

Ik wilde mijn hoofd wegdraaien, maar mijn nek gehoorzaamde niet.

“Je weet waarom je hier bent.” “Je ziet te veel en je ziet te weinig.” Het licht flitste. Argonlicht. Een laser in mijn droom. Elke flits scheurde een stuk uit mijn zicht. Alsof iemand mijn wereld in fragmenten hakte. Ik zag een figuur voor me verschijnen. Een schaduw, langzaam, zwaar.

Geen gezicht. Geen ogen. Alleen het gevoel van absolute macht. Hij liep om me heen. Langzaam. Stap voor stap.

Alsof hij ervoor wilde zorgen dat ik elke seconde voelde dat ik niets kon, niets mocht, niets waard was. Hij fluisterde naast mijn oor:

“Weet je wat pijn is?

Dat je denkt dat het voorbij is.”

Ik slikte, maar mijn keel deed pijn. Ik wilde me verzetten. Ik wilde iets schreeuwen. Maar ik voelde die oude machteloosheid weer, de machteloosheid van een missie die fout ging, van een moment waarop je beseft dat je lichaam niet meer van jou is. De schaduw boog zich naar mijn gezicht. Ik voelde koude lucht langs mijn linkeroog. Het brandde opnieuw. Alsof hij zijn vinger in de wond van de laser zette.

“Hoeveel kun je nog verdragen?” vroeg de schaduw.

Het licht flitste opnieuw. En ineens voelde ik *alles*. Niet fysiek.

Maar als echo's die door mijn zenuwstelsel schoten:

- de angst
- de verlamming
- de vernedering
- de totale machteloosheid
- het besef dat niemand zou komen
- het idee dat ik iets ging verliezen dat ik nooit meer terug zou krijgen

De schaduw zei zacht:

“Je had niet moeten overleven.”

Scheur in de lens



Scheur in de lens

Ik viel door de stoel heen. Door de vloer. Door het donker. Ik viel in stilte die zo diep was dat het voelde als verdrinking. Ik schreeuwde zonder geluid. Mijn armen bewogen niet. Mijn benen niet. Mijn mond niet. En in dat vallen zag ik flitsen van licht, de laser, de behandeling, de angst in het ziekenhuis, de AIO's zachte stem, de spanning in mijn spieren. Het liep door elkaar. Missie. Marteling. Ziekenhuis. Scheur in de lens. Scheur in mij. En toen hoorde ik één enkele zin, diep, ver weg: "Je bent terug omdat je nog niet gelooft dat het voorbij is."

Ik schoot rechtop. Zweet over mijn rug. Mijn hart bonkend in mijn keel. Mijn adem in stukjes. Mijn linkeroog tranend alsof het opnieuw geraakt was. Het duurde minuten voordat ik besepte dat ik in mijn eigen bed zat. Maar het gevoel bleef nog uren: Sommige missies eindigen niet op papier. Ze eindigen in nachten zoals deze. Mijn spieren stonden strak alsof ik geen nacht had geslapen maar gevochten. Maar het vreemde was: ik wist meteen dat dit niet zomaar een nachtmerrie was. Het was mijn systeem dat probeerde te begrijpen wat er was gebeurd, dat probeerde te plaatsen dat ik in de stoel had gezeten, dat er lichtflitsen waren geweest, dat ik weerloos was in een situatie die veilig wás, maar niet veilig vóelde. Mijn lijf verwarde behandeling met bedreiging. Zorg met gevaar. Een scheur in mijn oog met een scheur in mijn geschiedenis. En toch... ergens, diep onder dat alles, zat ook iets anders. Een soort opluchting. Alsof mijn lichaam eindelijk hardop durfde te zeggen: *ik ben bang geweest*. Alsof die nachtmerrie een uitlaat was, niet omdat het fijn was, maar omdat het waar was. Ik ging zitten op de rand van het bed, mijn ogen nog half dicht. Ik voelde het branderige, vreemde gevoel nog steeds. Alsof er iets in zat dat ik eruit wilde knippen. Maar toen ademde ik. Langzaam. En voor het eerst die nacht voelde ik iets wat dicht bij rust kwam. Misschien moet heling soms eerst breken, voordat het vastgroeit

De zon scheen, maar voelde als te fel. Niet het licht zelf, maar hoe het op mijn ogen viel, op mijn linkeroog dat gisteren werd behandeld. Het voelde alsof elke straal me aansprak: *herinner je je? Voel je nog?* Mijn oog tranende, branderig, zwaar. En ik voelde elke ademhaling in mijn borstkas als een echo van de nacht. Ik stond op. Mijn benen voelden stijf. Alsof ze niet helemaal wisten hoe ze zich moesten bewegen na een nacht waarin mijn hele lijf had gevochten. Niet tegen iets buiten mij, maar tegen zichzelf. De kamer leek klein. Te klein. Te dicht.

Scheur in de lens

Mijn hartslag tikte nog een ander ritme dan normaal, alsof het wilde zeggen: *er is nog gevaar, altijd gevaar, wees alert.*

Ik probeerde te eten. Koffie te drinken. Maar alles smaakte vreemd, alsof mijn mond, mijn tong, mijn keel de nasleep van de nachtmerrie vasthielden. De herinnering aan de missie, de schaduw, de stoel, het argonlicht, het was niet verdwenen, het zat in mijn lijf, in mijn bloed, in mijn oog. Elke beweging bracht spanning.

Elke ademhaling voelde als een test: *Ben je nog veilig?*

Mijn schouders stonden hoog. Mijn rug gespannen. Mijn handen plakten tegen mijn benen alsof ik ze niet durfde te bewegen.

Terwijl ik de dag probeerde te starten, merkte ik hoe diep die machteloosheid in me zat.

Niet zoals vroeger, toen alles zwart was. Maar als een sluier, een gewicht op mijn schouders dat ik niet weg kon duwen.

De nare waarheid: het lijf onthoudt. Het lijf vergeet nooit. Zelfs een ooglaser, een ziekenhuisbezoek, wordt gekleurd door oude trauma's.

Ik voelde me klein in de supermarkt.

Een stem in mijn hoofd fluisterde: *Iedereen kijkt. Iedereen ziet dat je zwak bent. Je kunt niet beschermen wat er binnenin zit.*

Een kinderlijke angst die nooit echt weg is gegaan. Ik probeerde te rationaliseren: *Het was een medische ingreep. Je bent veilig. Niemand doet je iets.* Maar mijn lijf antwoordde niet met logica.

Mijn lijf antwoordde met spanning, met opgekrampde spieren, met een hartslag die mijn hersenen te snel maakte om echt rustig te worden.

Zelfs in de veilige wereld voelt je lijf en denkt je hoofd soms alsof het terug in de oude wereld wordt gegooid.

