

## Geen minuut langer

Ik sta om zes uur in de morgen op. Het eerste wat ik doe is mijn handen grondig wassen en mijn tanden poetsen. Daarna ga ik naar het toilet, waar ik vervolgens opnieuw mijn handen was. Voor ik naar beneden ga, douche ik me met enkel water. Eenmaal ik gekleed ben, ga ik naar beneden met de anti-slib katoenen sokken die op de grond liggen aan de trap.

In de keuken poets ik grondig de tafel en de stoelen, om vervolgens het ontbijt klaar te maken. Na een half uur ben ik klaar en was ik mijn handen opnieuw. Ik drink een tas thee en kijk grondig naar de vloer die dringend een poetsbeurt nodig heeft, al heb ik ze gisteren avond nog maar net gedweild heb. Ik probeer mezelf te beheersen door het pas te doen na het ontbijt en na dat ik de kinderen naar school heb gedaan, maar er is iets in mij die dit niet kan aanvaarden. Wachten om iets te poetsen, nee het kan niet. Als ik zie dat het vuil is dan jeuken mijn handen en dan voel ik een enorme drang om het proper te maken. Ik probeer mezelf te beheersen door me te concentreren op mijn thee. Helaas smaakt hij niet meer. Ik besluit om mij een boterham te smeren met jam, dat zal me de nodige afleiding geven. De focus om geen enkel kruimeltje op de vloer te laten vallen geeft me de nodige spanning. Ik, net als mijn kinderen, dragen een plastic slab met een kuil in waar alles van kruimels in valt. Ze vinden het niet prettig om aan te doen. Dan zeuren ze over het feit dat ze daar al te oud voor zijn. Ik geef ze geen ongelijk. Ze zijn dertien en tien. Maar het is beter zo, beter voor mijn gemoedsrust. Zo komen er geen kruimels of andere dingen op de grond terecht.

Ik eet mijn boterham half op. De vloer houdt me steeds in de gaten, alsof hij smeekt om gepoetst te worden. Ik hou het niet meer uit en sta recht om in de berging mijn dweil te nemen.

Na de grondige dweilbeurt, kijk ik tevreden naar de vloer. Hij schittert, net als gisteren avond. Ik kijk naar de klok aan de muur.

Het is kwart voor zeven, tijd om de kinderen wakker te maken. Ik voel nog steeds de spanning door me heen gaan, zo gaat het iedere dag. Van zodra ik mijn ogen open en opsta tot wanneer ik ze s avonds sluit om te gaan slapen.

Het eerste wat de kinderen moeten doen is hun handen wassen en hun tanden poetsen. Daarna gaan ze met aangepaste sokken, die op de grond aan de trap liggen, naar beneden. Beneden doen ze hun slab aan, waar ik ondertussen hun boterhammen smeer en hun glazen vul met fruitsap. Ze zijn stil, aan tafel moet het altijd stil zijn. Rumoer zorgt voor oplettendheid en dat zorgt voor ongelukken. Ongelukken die ervoor kunnen zorgen dat er vuil wordt gemaakt. Zodra ze gedaan hebben met eten, gaan ze in stilte naar boven om hun klaar te maken. Daar douchen ze een voor een en poetsen ze opnieuw hun tanden. Als ze na twintig minuten nog niet beneden zijn, roep ik aan het trapeinde of ze wat door kunnen doen. Elke minuut die voorbij gaat voelt als een steek in mijn hart. Mijn handen beginnen opnieuw te zweten en ik voel mijn schouders die zich opspannen.

Twee minuten en vijftien seconden later komen ze de trap af. Ze waren hun tanden grondiger aan het poetsen omwille van de choco pasta die kleefde aan hun tanden vlees. Na dit te horen denk ik er grondig over na om hun geen choco pasta meer te geven. Vanaf morgen krijgen ze jam, zoals ik.

Ik kijk snel de klok. Normaal vertrekken we om half acht, maar nu het enkele minuten later. De paniek slaagt toe. Ik voel plots een beklemmend gevoel omdat we later gaan zijn. Mijn oudste dochter knikt naar me, als teken dat het goed komt. Ik neem de autosleutels en breng ze naar school. Gelukkig was het niet druk op de baan, waardoor we toch op tijd aan de schoolpoort toekwamen. Ik wenste mijn kinderen een fijne dag toe, al kon ik niet ontkennen dat het mij enorm veel moeite koste om niet weten wat ze zoal op een dag deden. Waste ze hun handen voldoende, aten ze al hun boterhammen op, speelden ze niet te wild op school, raakten ze niet teveel dingen aan... Deze manier van denken was al sterk verbeterd ten opzichte van enkele jaren geleden. Toch heeft het mijn huwelijk niet gered.

Mijn man kon het niet meer aan. Toch neem ik het hem nog steeds kwalijk. Ik deed echt mijn best om van deze manier van leven af te geraken, maar des ondanks deed ik niet genoeg mijn best in zijn ogen.

Toen ik thuis kwam, keek ik opnieuw naar de klok. De timing was goed. Ik nam een diepe tevreden zucht. De dag zou verlopen zoals anders. Mijn planning zag er iedere dag hetzelfde uit. Boven alles grondig

poetsen,net als beneden. Ook de badkamer en de twee toiletten kregen iedere dag een grondige poetsbeurt. Alleen de garage deed ik drie keer per week. Al waren de dagen toen ik ze niet had gedaan een vervelend gevoel naar boven. Alsof mijn dag niet compleet vervuld was.

Ik hield iedere dag in gedachten dat het beter was dan toen. Toen was het erger, veel erger. Nu, ging ik twee keer per week naar de therapeut, in plaats van de garage te poetsen. En de andere momenten ging ik naar de winkel om boodschappen. Ik weet dat ik nog een lange weg te gaan heb.

Er zijn nog momenten dat het ontevredenheidsgevoel naar boven komt, maar wanneer die komt. Probeer ik het los te laten, al lukt het niet iedere keer. Bijvoorbeeld zoals met de keuken die ik opnieuw ging dweilen. Het was sinds vorige week dat ik dit gevoel had gehad. Vorige keer had ik het wel kunnen loslaten, dan ging ik wandelen met de kinderen en kwam ik thuis en vergat ik waarom ik niet tevreden was.

De therapeut zegt dat ik op de goede weg, maar dat het nog een lange weg zal zijn. Het gaat hem vooral dat ik het zelf wil en er zelf iets wil aan veranderen. Als ik met deze ingesteldheid door ga dan komt het goed. Ik wil het, ook voor mijn kinderen, die het niet altijd makkelijk hebben.

Maar ik wil het en ik kan het! Die vrees moet weg...

A. Marcelina