

Sommige wijze woorden  
vergeet je nooit

# 'Make peace with your broken pieces'

## Deze week:

Deze week: Sebastiaan Van Doninck (41), de illustrator die de recentste Boekenpauw kreeg voor het prentenboek *De fantastische vliegwedstrijd*. De zwierige vrolijkheid van zijn prenten staat in schril contrast met de duisternis die hem deze zomer overviel na een verwoestende val.



“Met de jaren is mijn ijdelheid weggedeemsterd. Vooral op de kunstschool blaakte ik van zelfvertrouwen, ook doordat ik er op een voetstuk werd geplaatst. Pas toen ik begon als illustrator werd ik zoekend en onzeker. Ook als persoon verloor ik mijn jeugdige arrogantie.

Het komt nu goed uit dat ik niet vaak meer in de spiegel kijk, want mijn gezicht ligt aan diggelen na een wel heel ongelukkige val deze zomer op Gran Canaria. Mijn echtgenoot Grégory en ik waren op restaurant met vrienden. Het was een prachtig, gelukkig moment, tot ik me opeens draaierig voelde. Ik stond op om naar het toilet te gaan, maar omdat dat bezet was, liep ik naar buiten. Daar werd alles zwart.

Ik doe alles om het te verdringen, maar ik weet nog dat ik recht op een betonnen rand ben gevallen en gevaarlijk veel bloed verloor omdat mijn onderkaak openlag. Ook mijn neus, jukbeen en linkeroogkas braken. Nu beseft ik hoeveel geluk ik heb gehad dat het net voor mijn schedel stopte, maar toen ik in Las Palmas in het ziekenhuis lag, ging ik door de hel. Ik kon eten noch praten, de verpleging verstond geen Engels en ik geen Spaans, Grégory mocht door corona het ziekenhuis niet in en mijn gsm was plat. Door de morfine had ik scherpe nachtmerries, bijvoorbeeld over mensen die maar bleven vallen. Ik verloor al mijn hoop en zei bij momenten tegen mezelf: ‘Dit is het einde.’ Maar ik ben altijd een vechter geweest. Pas toen ik uiteindelijk weer veilig thuis was, zakte ik in. Ik heb weken geslapen en gehuild om dat stuk van mezelf dat ik voorgoed kwijt ben. Ik was bezorgd dat ik mijn emoties niet meer zou kunnen uitdrukken en mensen me

dus anders zouden benaderen. Mijn moeder zei dat het licht in mijn ogen inderdaad gedooft was.

Tegelijk kon ik elke dag iets meer: een blokje om het huis, een rondje in het park. Daarmee kwam mijn optimisme terug, en mijn energie om te tekenen. Dat ik mijn verbeelding kan inzetten, is echt helend. Op mijn werktafel ligt het schriftje dat mijn man in Spanje voor mij kocht en waarin ik dingen schreef als ‘*I can't breathe*’ en ‘*Ayúda!*’. Als ik dat zie, komt de angst van toen weer naar boven, maar tegelijk weet ik dat ik er betekenis aan zal kunnen geven in een verhaal.

Ik zocht ook meteen een traumapsycholoog op. In mijn aanvaardingsproces kwam het ultieme puzzelstukje van Inge, al twintig jaar mijn soulmate. In een chat zei ze: ‘*Make peace with your broken pieces.*’ Dat vatte alles zo glashelder samen dat het bleef echoën. Ik moet me verzoenen met mijn gebroken gezicht én mijn mentale scherven, de angsten die ik heb uitgestaan, de frustratie dat ik een jaar van mijn leven verlies aan revalideren. Tegelijk stelde de val zoveel scherp. Hij hielp me beslissen voorlopig geen freelanceopdrachten meer aan te nemen en voorrang te geven aan eigen projecten die al langer sluimeren.

Ik schrok van mezelf, maar sinds de val ben ik ook dankbaar. Nu ik gezien heb hoe Grégory en vrienden als Inge hun leven om hold zetten om voor mij te zorgen, beseft ik nog sterker dat zij goud waard zijn. Ik geef hun en andere dierbaren nu meer dan vroeger tijd en aandacht en zeg explicieter dat ik ze graag zie. Ik wens niemand toe wat mij overkomen is, maar het heeft me wel de ogen geopend.”