

Sommige wijze woorden
vergeet je nooit

'Life shrinks and expands in proportion to one's courage'

Deze week:

goede raad van **Mei Lan Ng** (29), bewustzijnscoach die op een bijzondere manier obstakels als blindheid en pesterijen overwon. Een deel van haar getuigenis is te lezen in *Relaas*, het boek dat hoort bij de gelijknamige populaire podcast.



“Ik zou op wereldreis gaan, journalist worden, mijn slechtiende vrienden overal naartoe rijden: zo zag ik als tiener mijn toekomst. Sinds mijn vijfde was ik dan wel bijna blind – na een felle allergische reactie op aspirine – de dokters dachten dat ik als volwassene een hoornvliestransplantatie kon krijgen. Toen ze op mijn 16^{de} beseften dat ik toch kunstogen moest krijgen en mijn zicht volledig zou verliezen, was ik de wanhoop nabij. Wat het nog moeilijker maakte, was dat ik in die tijd gepest werd door mijn klasgenoten die het onfair vonden dat ik extra ondersteuning kreeg. Tijdens een debatles zei een van hen dat openlijk. Ellens stelling was dat blinden niet thuishoren op een gewone school omdat ze alles vertragen. Ellen droeg de hipste kleren, lag goed bij de jongens, ging elk weekend feesten. Een rebelse, stoere tiener dus, maar voor mij een egoïstische pestkop. Haar dagelijkse afwijzing versterkte het idee dat ik door mijn blindheid anderen tot last was. Ik verloor de moed om groots te denken, waardoor ik bijvoorbeeld had leren skiën en surfen, en werd een schim van mezelf. Ook toen ik al aan het RITCS en in Costa Rica studeerde, bleef ik enorm terughoudend, liet mijn witte stok vaak in mijn tas. Onhandig, maar na vier jaar Ellen was het een gewoonte geworden. Met de tijd had ik haar in gedachten vergeven, maar ik zat nog altijd met een incompleet gevoel. Twee jaar geleden, tijdens een slapeloze nacht, heb ik haar in een Messengerbericht aangesproken. Er ontspon zich een conversatie waarin zij vertelde dat haar mama lang depressief was geweest, haar zus autisme

had en haar vroegste herinnering aan haar vader er een is waarin hij haar slaat. Daarom vluchtte ze dus in feestjes, jongens, cocaïne en speed. Ik schrok. Vond het zó erg voor haar, maar het was ook zonde voor mij. Als ik had geweten dat ze zo om zich heen sloeg omdat ze een kat in nood was, had ik niet zo hard gedacht dat er iets mis was met mij. Tijdens een Skypegesprek – ze woont intussen in Mexico – kon ik dat expliciet zeggen: ‘Ellen, je hebt mij pijn gedaan.’ Het is raar, het litteken was intussen genezen, maar het was alsof ik haar ogen nodig had om het te zien en te erkennen. Ze zei: ‘Het spijt me, kun je me vergeven?’ En ik kon met heel mijn hart zeggen: ‘Ja.’ Nadien stuurde ze nog hoeveel ze om mij geeft. Dat getuigde van zo’n schoonheid dat ik groeide van dankbaarheid. De hele ervaring onderschrijft voor mij het citaat van Anaïs Nin dat ik kort ervoor had ontdekt: *life shrinks and expands in proportion to one's courage*. Het is mijn levensfilosofie, die ik probeer mee te geven aan mijn cliënten, net omdat ze een zachtheid heeft: als je de moed hebt, kun je je leven verruimen, zoals Ellen en ik hebben gedaan, maar dat moet niet. Wordt je leven wat kleiner: ook gezellig. Het is zeker niet dat ik niets meer eng vind. Zo ben ik plusmama terwijl ik nooit kinderen wilde. Maar ik ben te gelukkig met mijn partner om niet samen onze weg te zoeken. Dat iets spannend of moeilijk is, mag voor mij geen criterium zijn om iets niet aan te gaan. Ergens zit die moed in mijn DNA, maar het is goed dat Nin me er af en toe aan herinnert.”