



## *Voorwoord*

Van een gelukkig, goedlachs kind naar een jonge vrouw met een donkere wolk rond haar heen.

Komt dit door een te diepgaand begrip van emoties op jonge leeftijd, een lot waarin ik gemaakt ben om ongeluk te ervaren, door de handen die nooit op mij mochten liggen of door mijn niet gediagnostiseerde persoonlijkheidsstoornis?

Ongeacht de oorzaak, waren komende woorden mijn realiteit en soms nog steeds.

Donker en zwaar, maar ze schrijven, verlichtte mijn pijn.

Een woord van dank voor mijn prachtige echtgenote die me altijd graag is blijven zien, al was ik moeilijk om van te houden.

Een woord van dank aan mijn ouders die nooit hebben opgegeven.

Een woord van dank voor zij die mijn kwaadheid voelde en zij waarbij ik alles behalve geromanitiseerd mocht breken.

En niet te vergeten, een woord van moed voor zij die zich herkennen.

Het wordt beter. Het wordt lichter.

**het gaat niet weg, maar je gaat het leren dragen.**



Hoofdstuk 1: nare herinneringen	.....	p. 9
Hoofdstuk 2: (niet) eten	.....	p. 28
Hoofdstuk 3: leegte	.....	p. 34
Hoofdstuk 4: chaos	.....	p. 43
Hoofdstuk 5: kleine bedenksels	.....	p. 63
Hoofdstuk 6: doodsangst	.....	p. 66
Hoofdstuk 7: haat	.....	p. 75
Hoofdstuk 8: hoop	.....	p. 80
Hoofdstuk 9: liefde	.....	p. 93



# ET BEGIN

Het begon toen ik veertien was,  
wachten bij het winkelcentrum,  
de eerste keer weg met vriendinnen.  
Ik moest voor het donker thuis zijn.  
En toen voelde ik iets op mijn bil,  
dacht dat het zakken waren,  
tot ik keek en zag:  
een jongen, een hand op mij,  
de andere hand om zich af te trekken.

Toen ik vijftien was,  
sloot mijn pester me midden in de nacht  
in een Messenger-groep met jongens.  
Ze speelden met mijn foto's,  
zeiden hoe ik hun ballen blauw moest zuigen.  
Ze schreven hoe ik mijn maagdelijkheid zou verliezen,  
met een zak over mijn hoofd,  
zodat ik niet zou zien wie het was.

Toen ik zestien was, ging ik naar een feestje.  
Ik had geen vrienden meer, net gepest,  
dus dronk ik moed, maar dat veranderde niets.  
Hij stak zichzelf in mijn mond,  
en daarna tussen mijn benen.  
Tranen rolden over mijn wangen,  
terwijl ik naar de feestlichtjes keek.  
Twee maanden later,  
pijn op school, bloed overal.  
Hij had een kind in mij achtergelaten,  
maar ik ben het verloren.

Jaren daarna,  
bij elke sociale gelegenheid zocht hij me op.  
Hij wilde praten, sorry zeggen.  
Maar elke keer eindigde het  
met zijn hand tussen mijn benen,  
want ik was "toch onweerstaanbaar  
door mijn eetstoornis."  
Toen ik negentien was, net uit opname,  
probeerde ik opnieuw te leven.  
Ik ging studeren,  
en ontmoette iemand die mijn vriend werd.  
Maar hij sloeg me,  
als ik niet wilde doen wat hij vroeg.  
Hij sloot me op in de kelder,  
uren of zelfs langer,  
en als ik honger of dorst had,  
moest ik iets in ruil doen.  
"Draai je maar om,  
ik wil niet naar een skelet kijken."  
Tot hij me op een nacht,  
om vier uur 's ochtends,  
in Parijs op straat zette,  
omdat ik om een condoom vroeg.  
Hij verloor zijn erectie,  
en zijn geduld.

Toen ik twintig was, gebeurde het weer,  
in de tram naar school.

Een jongen, niet ouder dan veertien,  
begon zich naast me af te trekken.

De tram was overvol,  
ik kon nergens heen,  
ik rende naar de toiletten,  
waar ik mijn afschuw uitkotste.

Toen ik vierentwintig was,  
was ik op familieweekend  
met de familie van mijn vrouw.

Na een avond vol wijn,  
gingen we in de jacuzzi,  
met haar ouders en hun vrienden.

Een man van vijfenzestig,  
zijn hand gleed steeds weer op mijn been,  
per ongeluk, dacht ik.

Tot hij hoger ging,  
mijn zwembroekje opzij schoof,  
en begon te voelen.

Ik sprong overeind, in ongeloof,  
wist niet wat te doen of te zeggen,  
en kroop stil in bed.

Na al dit alles,  
geloof je toch niet dat ik er niet om vraag?

Na al dit alles,  
denk je toch dat ik het uitlok?

Dat ik een signaal geef,  
dat dit mijn lot is,  
dat ik er ben om hun spel te zijn?

*N*OOFDSTUK I:

*nare herinneringen*

# N OG EENS

ik wilde het niet. niet nog eens en nog eens en nog eens. ik huilde en smeekte je. ik vroeg je met een bang hartje het niet te doen of het me niet te laten doen. maar mijne angstige woorden veranderde in stille tranen. want jouw dwingende woorden, werden slagende handen.

je wist dat je niet de eerste was die mijn kwetsbaarheid had opgeëist als eigen noodvervulling, je zei dat je me zou veilig houden. dat je me zou beschermen van gebeurtenissen als dat. je zei dat je me graag zou zien, zodat ik mezelf terug ging leren accepteren. zodat ik terug mijn lijf zou geven wat het nodig had, in plaats van het af te straffen. maar dat was een strategie die je had, niet? want voor ik het wist, werden je ogen kouden en je woorden groffer, je handen harder en je noden luider.

je deed me dingen doen die ik niet wilde en toch bleef het gebeuren. je sloot me op in een kooi, waar ik als gemanipuleerde niet uit durfde of kon komen. ik was niet meer een persoon. ik was een iets. een iets van jou. dus ik ging als een wolk door een waas van een leven. alles stond uit. het heeft me gered, niet te voelen wat je met mijn hoofd en lijf deed. ik smeekte niet meer. ik liet gebeuren wat moest geburen met een stille traan op mijn wang, maar verder had ik de nood knop al lang ingeduwd.

je zei me dat ik dankzij jou, nooit meer zou misbruikt zou worden zoals je voorganger dat deed. nu weet ik dat hij enkel het pad maar vrij heeft gemaakt voor jou.

ik dacht dat je mijn dood ging zijn, en soms spijt het me, dat dat niet is uitgekomen.



# Bewijs

ik betrap mezelf de foto's op te zoeken na jou. bewijzen zoeken naar wat jij, het meisje dat ik in de foto zie, heb aangedaan.  
niks te vinden behalve een paar blauwe plekken op een lichaam dat bijna niet meer is.  
geen zicht van hoe diep je in mij bent geweest. hoe je mij hebt doen bloeden. en deze beide dan niet enkel figuurlijk.  
de gebroken blik in mijn ogen spreekt toch onzienlijk meer dan mijn ribben die uit mijn vel springen. bestolen en gekleineerd. een hoopje overblijfsel van het meisje dat ik eens was, al worstelt om te zijn

# *R*AKE KLAPPEN

ik had beter moeten weten dan je blindelings mijn pijn te laten zien.

ik had beter moeten weten dan naïef liefde bij je te vinden.

ik had beter moeten weten dan je de meester te laten worden van mijn chaotische leven.

ik had beter moeten weten, maar ik wist niet beter.

jij hebt mijn pijn tegen mij gebruikt. jij knuffelde me extra hard nadat je me had gebruikt, misbruik... je kende mijn nood aan liefde en wist dat ik niet zou vertrekken.

jij manifesteerde tot mijn meester en ik was je poppetje. je slaafje. een aanhangsel ergens binnen te komen en een object in bed.

al snel werd het objectiveren een bijzaak en was ik je enige manier van je meest satanische gedachten op uit te oefenen.

geen minuut was ik nog veilig, geliefd, gelukkig... geen minuut was ik nog een persoon.

ik moest niet enkel liefde nog verdienen. ik moest drinken verdienen, eten verdienen, een bed verdienen of een warme douche. ik moest verdienen om te spreken en ik moest verdienen om te leven. jij bepaalde wanneer het mocht en anders kon ik het met de meest fysieke en verbale klappen bekopen.

een engel in het daglicht, maar de duivel zelf was ook ooit een engel die is gecrasht.

# MISSCHIEN

Ik hou van de natuur.

Hoe de sterren en de maan, de donkere nacht opklaren.

Hoe de zonneschijn tussen de verse blaadjes van de torenhoge bomen schittert.

Hoe de golven al hun moed bij elkaar rapen om zo hoog te klimmen als ze kunnen en dan volledig neer te storten en dit dag in en uit vol houden.

Hoe bergen en rivieren een landschap inkleuren.

Misschien is daarom dat voedsel tot mij nemen zo moeilijk gaat. Ik wil de natuur zijn ruimte niet innemen.

Ik haat die nacht.

Hoe dom het van me was het drankje te laten staan.

Hoe rot het was om te beginnen draaien na 1 slokje.

Hoe ik een begeleidend hand op mijn schouder voelden en nadien handen en zoveel meer over heel mijn lichaam.

Hoe die nacht mij badend in het zweet deed verstijven na een zoveelste nachtmerrie.

Misschien is het daarom dat voedsel tot mij nemen zo moeilijk gaat. Ik wil de handen geen handvaten meer geven om weer vast te grijpen.

Misschien is het een van deze zaken de oorzaak van mijn gecompliceerde band met eten en hoe ik het wil weggooien of uitkotsen wanneer het te dicht komt.

Of misschien is het omdat ik mijn ouders en vrienden te graag zie om hen op te zadelen met me. Een grijze, vieze, lastige muis.

Misschien, heel misschien. Is dit niet iets wat me overkomt, maar iets wat ik verdien.