

DE ONTHECHTE
ZELFSUSSER

DE ONTHECHTE ZELFSUSSER

EEN LITERAIRE REIS DOOR TRAUMA, THERAPIE
EN HERSTEL

geschreven door

Esma Özdemir

Copyright © 2025 Esma Özdemir

Titel: De Onthechte Zelfsusser

Eerste druk, augustus 2025

ISBN: 978-94-0382-4666

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op welke manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Omslagillustratie en vormgeving: Esma Özdemir

Druk en distributie: Bookmundo

Voor meer informatie:

Esma.ozdemir1996@gmail.com

Voor Inge
voor je zachte vasthoudendheid, je blik die verder reikt dan woorden,
voor het uithouden, ook als ik het zelf niet kon.

En voor Abed die in stilte droeg,
die luisterde, zonder te eisen,
die de deuren openliet toen ik nog niet durfde binnenkomen.

Jullie aanwezigheid is verweven in deze bladzijden.
Dank.

VOORWOORD

Er zijn boeken die je schrijft omdat je iets weet. En boeken die je schrijft omdat je iets niet meer alleen kunt dragen. Dit boek is van het tweede soort.

Ik begon eraan vanuit een plek die ik niet goed kon benoemen. Het was geen roep om aandacht, geen poging tot literatuur. Eerder een beweging naar binnen, om iets te ordenen wat te lang ongezien is gebleven. Een gesprek met mezelf dat hardop moest worden gevoerd - niet voor het applaus, maar voor de adem.

De hoofdstukken die volgen zijn geen verklaringen. Het zijn geen succesverhalen, geen handleidingen, geen uiteenzettingen van oorzaak en gevolg. Ze zijn momenten. Sessies. Vierkante ademhalingen tussen muren waar het stil genoeg was om eindelijk te voelen.

In dit boek volg je Selma, een vrouw die leert blijven bij wat ze jarenlang ontweek. Haar verhaal is een fictieve vertelling, maar de thema's zijn echt. Taaie thema's: controle en overgave. Vasten en verlangen. Schaamte, autonomie, hechting, terugval, herstel.

Het is een boek over eetstoornissen, maar ook over alles wat eronder ligt - en alles wat eromheen zwijgt. Over hoe een leven zich schrap kan zetten tegen het eigen bestaan. En over hoe datzelfde leven zich soms, heel voorzichtig, weer ontvouwt.

Ik schreef het omdat ik weet hoe moeilijk het is om woorden te vinden voor iets dat zich jarenlang schuilhield in gedrag. Hoe een eetstoornis niet alleen een ziekte is, maar een taal, een metgezel, een overtuiging,

een compromis. En hoe moeilijk het is om die taal af te leren zonder te weten wat je ervoor terugkrijgt.

Selma's weg is niet spectaculair. Er is geen grote doorbraak, geen genezingsmoment, geen wonder. Wat er wél is: beweging. Kentering. Vragen. Antwoorden die soms stilvallen. En een langzaam ontwaken van iets wat lang in sluimering heeft gelegen - misschien herken jij dat ook.

Ik weet niet of je dit boek zult lezen als hulpverlener, als naaste, als mens met een eigen strijd, of gewoon uit nieuwsgierigheid. Maar ik weet wél dat je welkom bent. Wat je achtergrond ook is, wat je draagt of verbergt, of je nu zoekt naar herkenning of gewoon even wil weten dat je niet de enige bent - hier mag je zijn.

Mijn naam is Esma Özdemir. Ik heb zelf met anorexia geleefd, en nog steeds is mijn relatie tot eten, lichaam en controle niet eenvoudig. Maar ik ben niet Selma. En Selma is niet ik. Ze is een karakter waarin ik dingen legde die ik zelf nooit hardop zei, maar die ik wél wilde laten bestaan in taal.

Ik geloof dat we meer verhalen nodig hebben die niet eindigen in genezing, maar in menselijkheid. Verhalen die geen oplossingen bieden, maar gezelschap. Die je niet uitleggen wie je moet zijn, maar je uitnodigen om te voelen wie je al bent.

Dus lees dit boek niet als een pleidooi voor perfect herstel. Lees het als een verzameling stappen, twijfels, inzichten, en stiltes - met de hoop dat ergens in die stapeling, iets zachtjes bij je aanklopt.

Dat je denkt: "Ik ben niet alleen."

Dat je voelt: "Misschien hoeft het niet mooier. Misschien mag het gewoon waar zijn."

Dit is mijn boek. Maar als jij iets in jezelf herkent in deze bladzijden, dan is het ook een beetje van jou.

Wees welkom in dit verhaal.

Loop mee, als je wilt. Je hoeft het niet alleen te doen.

Esma Özdemir

*Na elk hoofdstuk volgt een poëtische reflectie.
Geen traditioneel gedicht, geen versierde herhaling - maar een stem.
Een echo van wat niet in gewone taal paste.*

*Soms klinkt het als het kind dat wacht.
Soms als het kritische deel dat oordeelt.
Soms als de zelfsusser die stil blijft.*

*De stijl verschilt. De toon verschuift. De vorm beweegt.
Net als ikzelf - in delen, in wisselingen, in groei.*

*Lees deze teksten niet als uitleg.
Maar als ademruimte. Als tussenmoment.
Als een uitnodiging om even te voelen,
zonder dat alles begrepen hoeft te worden.*

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	iv
Proloog	i
Eerste schets van bestaan	4
Stemmen die ouder worden	16
Tijd terugwinnen	27
Voetje voor voetje	36
Breken om te verzachten	47
Ochtend in een lijf vol nacht	58
Sprankje houvast	65
Geen grond zonder braken	75
Winter in een moederhart	85
Eén uur tegen de wind	97
Onzichtbaar kind	107
Hangend oud verdriet	120

Greep verliezen	132
In liefde verstrengeld	143
Druk van binnenuit	155
Richtlijnen	166
Daar waar angst woonde	176
Taal van verdwijning	187
Geen strijd, wel beweging	199
Zacht leren kijken	209
Adem tussen impuls en inzicht	220
Meer dan zij	231
In spiegel van overtuigingen	243
Waar bestaansrecht voorwaarde kreeg	254
Aanraking van mezelf	263
Rennen in oude systemen	274
Opruimen wat niet van mij is	286
Daar waar lichaam spreekt	298
Spiegelbeelden	307
Zoektocht naar eigen stem	318
Leven tussen twee werelden	329

De dramadriehoek	343
Verstoord speelveld	356
Als scheur in licht	365
Vleugels vouwen in rust	376
Zacht ontwaken	387
Golvend blijven staan	398
Waar licht langzaam beweegt	408
Oude stap op nieuwe grond	418
Hier begint eigen adem	426
Nawoord	433

PROLOOG

VOORDAT IK LANA ONTMOETTE... waren er al jaren verstreken waarin mijn lichaam meer over mij wist dan ik over haar. Ik was elf toen het begon - niet met een schok, geen plotseling trauma of dramatische val, maar als een langgerekte sluimering. Een kleine verschuiving. Alsof mijn honger zich stilletjes begon te vermommen.

Wat begon als verdoving, groeide uit tot een systeem. Eten werd een manier om te verdwijnen, en niet-eten een manier om mezelf terug te vinden in het niets. Regels werden rituelen. De haat jegens mijn buik - die altijd groter leek dan de ruimte die ik wilde innemen - werd mijn geloof. Mijn lijf, mijn vijand. Mijn hoofd, mijn schuilplaats. Of andersom. Soms wist ik het verschil niet meer.

Ik ben Selma. Autistisch, bicultureel - opgegroeid tussen twee werelden, Turks en Nederlands, waar aanpassen vaak vanzelfsprekender was dan ademen. Ik woon alleen in Utrecht, een stad die voelt als tussenruimte. Tussen culturen, tussen versies van mezelf. Mijn partner woont elders; ons samenzijn is dichtbij, maar niet samenwonend. Ik leef met het ongemak als huisgenoot. Met een lichaam dat voelt alsof ik ernaast besta, en een hoofd dat liever observeert dan meedoet. Soms ben ik een tussenpersoon in mijn eigen bestaan - nooit helemaal thuis in taal, in lijf, in tijd. Maar ik ben er.

Er waren behandelingen. Eerder. Ziekenhuisbedden, anorexiagroepen - plekken waar mijn woorden niet leken te landen. Verslavingsklinieken waar ik nét niet tussen paste: te helder, te rationeel, te slim - of juist

Proloog

te moeilijk, te eigenwijs, te weinig bereid tot overgave. Soms leek het alsof ik het verkeerde type patiënt was: niet ziek genoeg, niet meegaand genoeg, niet hoopvol genoeg.

Ik vroeg me vaak af: ben ik onbehandelbaar? Of heb ik alleen nog niet de juiste taal gevonden - voor mijn pijn, voor mezelf, voor hen die me wilden helpen maar mij niet konden lezen?

Alles hielp een beetje. Iets van structuur, iets van erkenning, iets van houvast. Maar niets raakte waar het moest landen. Wat bleef, was de leegte ná de therapie. De terugval in het stille systeem dat ik zelf had gebouwd.

Ik leerde veel. Maar verloor mezelf telkens weer.

Toen ik bij Lana begon, was ik niet wanhopig. Ik was op. Geen plotselinge crisis, geen dramatische breuk - eerder een sluipend gevoel van leegte dat zich langzaam nestelde. De eetstoornis had me niet met geweld getroffen, maar knaagde aan mijn binnenste tot er nauwelijks iets overeind bleef.

Ik wilde niet langer sterven aan wat me overeind hield. Ik wilde leren leven met wat me verteerde. Genezen? Daar geloofde ik niet meer in. Maar ergens, heel diep, was een klein vonkje - een verlangen om niet helemaal te verdwijnen.

Lana is een ervaren psychotherapeut, gespecialiseerd in eetstoornissen. Ze stelde voor het een kans te geven: één uur per week. Geen dwang, geen protocollen, geen snelle oplossingen. Alleen gesprekken waarin ik mezelf langzaam zou leren kennen. En huiswerk dat me uitnodigde om klein te oefenen met leven.

Veertig weken. Veertig sessies waarin zij haar geduld, kennis en vertrouwen inzette om mij te begeleiden - zonder oordeel, zonder haast.

Dat was alles wat ik kreeg. Dat was alles wat ik nodig had.

Ik geloofde niet in herstel. Ik geloofde niet in genezing. Maar ik wist dat als ik niets deed, de eetstoornis me stukje bij beetje zou opslokken.

En misschien was dat proces al begonnen.

Ik begon zonder plan. Zonder verwachting. Zonder geloof. Alleen met één onverzettelijke overtuiging: ik kon niet doorgaan zoals ik leefde. En terugkeren was ook geen optie meer.

Wat volgt in dit boek zijn veertig sessies - veertig gesprekken met Lana, mijn psychotherapeut. Momenten die geen dramatische omwentelingen brachten, maar subtiele verschuivingen in de diepte van mijn wezen. Momenten waarop de grond onder mijn voeten even minder wankelde, waarop ik leerde ademen in een ruimte die ik nog niet eerder durfde te betreden.

Niet spectaculair - juist daardoor echt. Niet genezen - maar begonnen aan een reis die geen recht pad kent. Niet zonder angst - maar met aanwezigheid die ruimte maakt voor alles wat ik was en wilde worden.

En ergens, diep in mij, fluisterde een deel dat luisterde. Zo zacht dat ik het bijna niet hoorde. Een deel dat, stapje voor stapje, begon te wennen aan een nieuwe taal: een taal van zelfaanvaarding, van kwetsbaarheid zonder schaamte, van moed zonder maskers.

Dit is waar heling écht begint. Niet met een wonder. Niet met grote gebaren of definitieve antwoorden.

Maar met het durven uitspreken van je eigen naam - eindelijk - zonder te beven.

Dit is mijn verhaal. Misschien weerspiegelt het een deel van jouw eigen stilte. Misschien brengt het een sprankje hoop in donkere momenten. Misschien vind je hier gewoon de zachte waarheid van mens zijn - kwetsbaar en echt.

Ik nodig je uit om mee te lopen, stap voor stap, in mijn wereld. Lees verder, als je durft.

EERSTE SCHETS VAN BESTAAN

SESSIE I

“Z O. DAN BEGINNEN WE.” Haar stem is zacht, gedragen, als een druppel water die rimpels trekt in een stil oppervlak. Lana’s eerste woorden. Mijn eerste sessie bij haar.

Ze glimlacht. Niet te breed, niet te klein. Alsof ze precies aanvoelt hoeveel ruimte ik aankan. Haar donkere haar rust op haar schouders in een symmetrische stilte, haar gezicht is vredig, haast meditatief. Ze is slank, haar bewegingen traag en doordacht - alsof ze luistert met haar hele lichaam. Ze vult de kamer met rust zonder zichzelf op te dringen.

Ik zit tegenover haar, rechtop maar niet ontspannen. Mijn handen liggen kruislings op mijn schoot, mijn ogen zoeken houvast in de kamer. We zitten hier, twee mensen. De een opgeleid in het ontrafelen van binnenwerelden. De ander al jaren verdwaald in die van haarzelf. Ik weet nog niet of ik me veilig voel. Maar ik voel me wel opgemerkt. En dat is al zeldzaam genoeg.

Het besef dat ik, vermoedelijk bijna een jaar lang, met haar zal delen wat ik in lagen om mezelf heen heb gewikkeld - dat besef staat ergens op de drempel van mijn bewustzijn. Alsof het me nog niet durft aan te raken. Misschien laat ik het ook niet toe. Nog niet.

We beginnen met wegen. Cijfers, meten, controle. Een ritueel dat ik door en door ken, maar dat in deze ruimte ineens iets intiem krijgt. Niet klinisch, maar geladen.

Daarna vraagt ze naar mijn eetpatroon. Mijn antwoord klinkt kalm, bijna ingestudeerd. Overdag eet ik weinig. Ze noemt het “behoorlijk restrictief” en laat daarbij een korte stilte vallen. Haar toon is niet beschuldigend, eerder observerend. Ze legt nadruk op het woord overdag, alsof ze er tussen de regels door al iets uit haalt.

En dan vertel ik over de avonden. Hoe alles dan ontspoord. Hoe ik eetbuiën krijg die eindigen in braken, avond na avond. Hoe mijn lichaam en geest zich daar haast op lijken voor te bereiden, alsof het een schaduwritueel is dat hoort bij het vallen van de nacht.

Terwijl ik spreek, hoor ik mijn stem alsof die van een ander is. Alsof ik verslag doe van een leven dat ik zelf niet helemaal bewoon.

Het is routine geworden. Niet gekozen, maar ingebed. Een automatisch script dat zich afspeelt zodra de controle van de dag zijn houvast verliest. Doordeweeks is het nog ‘beheersbaar’ - één eetbui, op een voorspelbaar tijdstip. Maar in het weekend...

Dan glijd ik weg in iets wat lijkt op een draaikolk. Meerdere eetbuiën per dag. Eten tot de pijn ondraaglijk is. Dan braken. Dan weer eten. Een eindeloze lus. In die momenten ben ik niet meer iemand. Ik ben alleen nog het gedrag. Alles draait om eten - of eigenlijk: alles draait dan om niets anders.

De rest van de wereld verdwijnt. Weekenden zijn geen vrije dagen, geen ademruimte. Ze zijn een zwart gat. Zonder bodem. Zonder tijd. Er is geen ritme, geen ankerpunt, geen geluid van buitenaf dat doordringt. Ik ben dan een verdwijnpunt in mijn eigen bestaan. En dat is misschien nog wel het ergste: dat het voelt alsof ik daarin oplos, en niemand het merkt.

Lana luistert. Zonder te onderbreken, zonder haar houding te veranderen. Alleen haar blik beweegt soms, zachtjes, wanneer ik iets zeg dat

duidelijk binnenkomt. Ze stelt geen vragen, maar opent ruimte. En op een gegeven moment verschuift het gesprek vanzelf.

Ze wil weten waar het is begonnen. Ik voel mezelf terugschuiven in de tijd, langzaam maar zeker. Alsof ik, zonder het te willen, over een drempel word getrokken die naar mijn kindertijd leidt. Plots zijn we daar.

Mijn thuissituatie.

Ik slik, onbewust. Mijn handen friemelen aan de zoom van mijn mouw. De woorden komen stroef, alsof ik ze voor het eerst hardop uitspreek. “Mijn ouders voedden me niet.” Ik bedoel het letterlijk.

Er waren geen vaste eetmomenten. Geen dampende pannen op tafel, geen stemmen die vroegen of ik genoeg had gehad. Geen borden die we deelden, geen herhaalde patronen waarin ik mij kon nestelen. Er was alleen een koelkast die soms iets bevatte en soms niet. Ik at wat ik kon vinden. En als er niets was, at ik niet. Niet uit protest, niet uit opstandigheid. Maar omdat ik simpelweg niet beter wist. Als kind had ik geen referentiekader. Geen idee wat normaal was. Geen spiegels die mij leerden hoe zorg eruitzag. Ik deed maar wat.

Mijn vader was afwezig, ook als hij thuis was. Zijn stilte vulde de kamer met spanning. Mijn broertje, mijn zus en ik leerden al jong hoe je onzichtbaar moest zijn. Onze kamers waren onze schuilplaatsen. We leerden luisteren naar de kleinste signalen: het kraken van de vloer, de toon in zijn stem, het neerkomen van zijn voetstappen op de trap. We pasten ons aan nog voor we wisten waartegen.

Ik herinner me een middag, vlak voor sluitingstijd, in de supermarkt. Ik was veertien. Hij liep met de winkelwagen, ik liep ernaast. We hadden net melk en brood gepakt. Gewoon, een doordeweekse dag.

Toen zei hij het, achteloos, tussen de gangpaden. “Ik wilde eigenlijk nooit kinderen.” Een stilte. Hij keek niet op van de boodschappenlijst. “Maar nu je ouder wordt, heb ik misschien nog iets aan je.”

Het voelde alsof de lucht uit mijn longen werd gehaald. Niet zozeer om wat hij zei, maar hoe. Alsof hij mij een feit meegaf. Iets neutraals. Alsof ik een gebruiksvoorwerp was dat nu eindelijk functioneerde.

Ik kijk even weg als ik dit aan Lana vertel. Er is een scheiding ontstaan, merk ik. Tussen wat ik toen voelde en wat ik nu voel. Of beter gezegd: wat ik toen niet mocht voelen, en wat nu eindelijk boven komt drijven. Toen ik in de puberteit kwam, probeerde hij op zijn manier betrokken te raken. Hij stelde ineens grenzen die daarvoor nooit bestonden. Bepaalde kleding mocht niet meer. Hij begon regels op te leggen, alsof hij een ouder was geweest die altijd al richting had gegeven. Maar het kwam niet aan. Zijn woorden voelden hol, zijn aanwezigheid als een echo die te laat weerkaatste.

Ik voelde angst. Toen verwarring. En daarna boosheid.

En nu? Afstand. Er is geen contact meer. Geen ruzie. Geen slotgesprek. Gewoon... leegte.

Een leeg veld tussen twee mensen die ooit familie waren. Of misschien nooit echt zijn geweest.

Onze relatie was altijd complex. Niet alleen door wat er gezegd of verzwegen werd, maar ook door wat eenvoudigweg niet begrepen kon worden. Taal speelde daarin een grote rol.

Ik ben bicultureel opgevoed, maar dat betekent niet dat ik in beide werelden vloeiend kon ademen. Mijn Turks is gebrekkig. Mijn vader daarentegen spreekt Turks als een mes: scherp, direct, snijdend. Zijn Nederlands is nauwelijks ontwikkeld, alsof hij in al die jaren nooit heeft geprobeerd om de brug echt over te steken. Hij groeide op in Turkije en kwam naar Nederland om met mijn moeder te trouwen. Tenminste, dat is het verhaal dat verteld wordt. Maar soms vraag ik me af of dat huwelijk niet vooral een uitweg was. Niet een ontsnapping aan het land zelf - ik denk niet dat hij Turkije haatte. Integendeel. Hij wilde, vermoed ik, ontsnappen aan zijn vader. Misschien begon het vluchten bij hem al lang voordat ik geboren werd.

Thuis draaiden mijn broertje, mijn zus en ik om elkaar heen als kleine satellieten in een lege ruimte. Mijn moeder werkte hard - lange dagen, vaak in de vroege ochtend en de late avond. Ze vertrok als het nog donker was en kwam terug als wij al hadden gegeten, als we gegeten hadden. In

de tussentijd waren we bij mijn vader. Of alleen. En of hij nu fysiek aanwezig was of niet, het maakte zelden verschil.

We kleedden onszelf aan. We maakten ons eigen ontbijt - als er iets in huis was. We hielpen elkaar met veters strikken, pakten schooltassen in, wreven over elkaars rug bij buikpijn.

Het was geen georganiseerde zorg. Het was geen liefdevol ouderschap. Het was overleven. Op kinderlijke instinct. Op improvisatie. Op elkaar. We speelden vadertje-en-moedertje zonder dat we wisten wat vaders en moeders eigenlijk deden.

Buitenspelen mocht niet. De wereld buiten ons huis was volgens mijn moeder een plaats vol dreiging. Ze was bang. Voor ongelukken. Voor mensen. Voor dat wat ze niet kon controleren. En dus bleven we binnen. Altijd binnen. De muren werden ons decor.

Behalve die paar keren dat mijn oom meeinging. Dan mochten we naar buiten. Dan mocht het ineens wel. Hij was als een tijdelijke toestemming tot leven. We voetbalden met hem in het parkje om de hoek. Mijn broertje, mijn zus, mijn oom en ik. En op die momenten vergat ik heel even dat er een deur bestond die meestal op slot zat.

Die herinneringen zijn me bijgebleven. Niet omdat ze groots waren, maar juist omdat ze zo klein waren - zo menselijk.

En in de zomer... Dan zaten mijn broertje, mijn zus en ik soms uren voor het raam, starend naar het zonlicht dat over de stoep kroop. Wachtend op mama. Op haar schreden. Haar tas. Haar geur van werk en haast en liefde.

En als ze thuiskwam, vroeg ze vaak niet eens of we iets wilden doen. Ze wist het al. Soms namen we een kleine wandeling, ook al had ze haar hele energie al opgeofferd die dag. Ze was uitgeput. Maar ze wilde ons iets geven. Iets dat niet alleen bestond uit geld of spullen, maar uit aanwezigheid.

Die momenten met haar... hoe vluchtig ze ook waren... voelden als lucht. Alsof ik even kon ademen.

Het gesprek verandert van toon. Waar ik eerst aan het woord was, neemt Lana nu voorzichtig de leiding. Haar stem blijft zacht, haar blik warm. Ze reikt geen oordeel aan, maar een kader.

Ze vertelt over schema's - niet in de zin van plannen of structuren, maar als diepgewortelde overtuigingen die we als kind ontwikkelen. Oordelen over onszelf, de wereld, en onze plek daartussenin.

Als die overtuigingen pijn bevatten - zoals het idee dat je er niet toe doet, of dat liefde voorwaardelijk is - dan ontstaan er overlevingsstrategieën. Manieren om die pijn niet te hoeven voelen.

“En die strategieën,” zegt Lana, “die kunnen zich vormen tot modi.” Ze spreekt het uit alsof het geen technische term is, maar iets levends. Iets dat in mij woont.

“Een modus is als een innerlijke staat,” legt ze uit. “Een gemoedstoestand, met een eigen toon, houding, en gedrag. Soms heel zichtbaar, soms heel subtiel. Ze wisselen elkaar af, soms razendsnel, soms blijven ze dagen hangen. We hebben ze allemaal. Maar bij mensen die iets ingrijpends hebben meegemaakt, kunnen deze modi heel sterk aanwezig zijn.”

Ik knik. Ik begrijp haar nog niet helemaal, maar ik voel dat het klopt. Dan noemt ze er een. De eerste. De naam klinkt als een echo van iets wat ik nooit woorden heb kunnen geven.

De Onthechte Zelfsusser.

Ze zegt dat ze die modus duidelijk bij mij herkent. “Het is een overlevingsmodus die ontstaat als je je onveilig hebt gevoeld. Als er niemand was die je emoties kon verdragen, laat staan reguleren. Dan leer je al jong om jezelf af te sluiten. Je voelt wel, maar dempt het. Je laat anderen niet binnen, niet écht. Je draagt alles alleen. Je verzorgt jezelf niet op de manier waarop je verzorgd zou moeten worden. Maar je sust jezelf... op de manieren die je kent. Eten, controle, vermijding.”

Ik kijk haar aan. Het is confronterend. Maar ook... vreemd geruststellend. Alsof ze een innerlijke schaduw zachtjes bij de hand neemt.

“Het is een manier om te overleven,” zegt ze, “niet om te leven.”

Ik voel hoe iets in mij samentrekt. Alsof ik voor het eerst zie hoe ik me jarenlang heb beschermd. Niet uit zwakte, maar uit noodzaak. Niet omdat ik stuk ben, maar omdat ik dat kleine meisje ooit moest beschermen. Lana vertelt verder. Over andere modi die in mij meespelen. Ze noemt de Gezonde Volwassene - het deel van mij dat wijs is, reflectief, zorgzaam, en in staat tot herstel. Dat deel voelt soms nog als een vage belofte. Maar ze verzekert me dat hij er is. Misschien zwak nu. Maar aanwezig.

En dan het Blijde Kind - het spontane, nieuwsgierige, speelse deel. Het deel dat ooit vrij mocht zijn, of liever: vrij zou moeten zijn geweest. Het deel dat graag buiten wilde spelen. Zomerse wandelingen wilde maken. Geliefd wilde worden, zonder voorwaarden.

Ze noemt ook de Kwetsbare Kind-modus. Dat is het deel dat pijn voelt. Eenzaamheid. Angst. Verdriet. Het deel dat zich verstopt, maar wel steeds opnieuw opduikt - vaak in de eetbuien, in het gevoel van leegte. En dan zijn er de kritische stemmen. De Strafmodus. De Eisende Ouder. Die fluisteren dat ik niet genoeg ben, dat ik me moet bewijzen, dat ik streng moet zijn voor mezelf. Ik herken ze onmiddellijk. Die stemmen zijn oud. Ze dragen het ritme van mijn vader in zich. Van blikken die ik moest interpreteren, van stiltes die harder klonken dan woorden.

Lana kijkt me aan. “Het doel van therapie is niet om alle modi uit te bannen,” zegt ze. “Maar om ze te leren herkennen. Begrijpen. En uiteindelijk: om de Gezonde Volwassene te versterken. Zodat die steeds vaker de leiding neemt.”

Ik zeg niets. Er hangt een stille dankbaarheid in mijn borstkas, maar ook verwarring. Alsof ik net ben voorgesteld aan een hele binnenwereld die ik wel kende, maar nooit had leren benoemen. En toch voelt het vertrouwd. Alsof iemand de handleiding van mijn binnenwereld hardop heeft voorgelezen.

En zo sluiten we af. De eerste sessie. Een begin. Een intro. Niet alleen van therapie, maar van een taal waarmee ik mezelf misschien eindelijk kan leren verstaan.



In het uur van stil verdriet

Overdag, een schaduw van honger,
begrensd, afgemeten, met zachte dwang.
Elke hap geteld, elke zin zorgvuldig gesmoord -
een dans op de rand van controle en leegte.

De dag ademt ritme,
een zorgvuldig geweven web van stilte en ontkenning.
Ik eet niet om te leven,
ik leef om niet te eten.

Maar wanneer het licht zakt,
en de avond haar sluier neerlegt,
breekt de dam.
Een onzichtbare storm van verlangen,
een oerkreet diep in de holte van mijn wezen.

Eetbuien ontrollen zich als een schaduwspel,
wild en ongetemd.
In het klamme hol van mijn lijf,
versmelt ik met pijn,
en verlies ik mezelf aan het ritueel van consumeren en verliezen.

Braken is de echo van spijt,
een koude bevrijding,
een schrijnende herinnering aan het spel
van macht en machteloosheid.

Doordeweeks fluistert de routine haar illusie van grip,
één eetbui, netjes getimed, als een afgesproken danspartner.
Maar het weekend breekt los,
een wirwar van chaos en verdoofd verlangen.
Meerdere keren per dag val ik en sta ik weer op,

gevangen in een lus die geen einde kent.

Ik vlucht in het mechaniek van automatisme,
waar emoties verhullen zich achter smaken,
waar pijn zich verstopt in calorieën,
en verdriet smelt in de kilte van het overgeven.

In deze stille oorlog tussen dag en nacht,
zoek ik naar een plek om te ademen,
een ruimte waar ik niet hoeft te schuilen
achter het masker van eten en verzet.

In het huis waar stilte woedde

In het huis waar stilte woedde,
waren borden leeg van samenzijn.
Geen stemmen die de warmte brachten,
geen handen die het eten deelden -
alleen de echo van een lege tafel.

Er was geen ritme in het breken van brood,
geen verhaal dat zich wikkelde om de avond.
Ik at wat er lag, of niets,
want voedend was de leegte die wij thuis noemden.

Mijn vader was een schaduw met scherpe hoeken,
een storm die nooit werd bedwongen.
Zijn aanwezigheid - een wachter van onrust,
wij, kinderen die zich verloren,
verborgen achter muren, fluisterden onzichtbaarheid.

Zijn woorden sneden als messen,
krachteloosheid verwoord in kille zinnen.
“Ik wilde nooit kinderen,”

en toch droeg ik zijn schaduw op mijn huid.
De afstand groeide tussen ons,
niet door strijd, maar door stilte.

Bicultureel verweven,
maar in taal gespleten -
ik sprak woorden die hij niet begreep,
en hij sprak zinnen die ik niet hoorde.
Twee werelden, te ver uit elkaar
voor begrip,
te dichtbij voor ontsnapping.

Schaduw van mijn vader

Hij kwam uit een land van stilte en straffen,
waar woorden scherp zijn als stenen,
en liefde vaak zwijgt onder het gewicht van verwachtingen.

Mijn vader, een man gevangen tussen werelden,
zijn blik vaak gesloten,
zijn handen moe van onzichtbare lasten.

Hij sprak met een stem die soms kon breken,
maar vaker zweeg,
en liet achter wat niet uitgesproken kon worden -
de afstand, het gemis, de on vervulde belofte van zorg.

“Ik wilde nooit kinderen,” zei hij,
niet als een verweer,
maar als een schaduw die in mij bleef hangen,
een koude echo in een kamer zonder ramen.

Toch droeg hij zijn eigen ketenen,
vluchtend van zijn vader,

gevangen in een verhaal dat groter was dan wij.

Hij was de storm waarin ik verdronk,
de schim waar ik me tegen afzette,
de man die ik wilde verstaan,
maar nooit helemaal kon bereiken.

En nu, in de stilte tussen ons,
zoek ik het kind in mezelf dat hij niet kon beschermen,
en leer ik loslaten wat gebroken is,
om te helen wat achterbleef in zijn schaduw.

Kleine handen, zware lasten

Wij, drie kinderen in een stille storm,
genomen op schouders te jong voor dit gewicht.
Zelfredzaamheid was geen keuze,
maar een onverzettelijk ritueel van elke dag.

We kleedden ons aan met trillende vingers,
vonden onze weg door lege kamers
waar geen gids wachtte, geen warme hand.
Een broertje, een zus, en ik - elkaar houvast,
in een wereld die ons liet drijven.

De deur bleef dicht voor de vrijheid,
buitenspelen was een verboden droom,
want angst hing als een zware deken over ons moederhart.
De wereld buiten was gevaar,
een plek zonder moeders controle.

Toch brak het licht soms door,
in de schaarse glimlach van mama,
een korte wandeling in de zinderende zomer,

waar haar uitgeputte kracht ons even omhulde.

En dan was er oom -
een tijdelijke zon in ons grijze landschap,
die met zachte handen en warme ogen
voetbalde met onze zorgen,
en onze kille wereld even liet vergeten.

In deze dans van overleven,
leerde ik lief te hebben zonder woorden,
en vond ik kracht in kleine momenten,
in de schaduw van het kind dat moest groeien,
te midden van gemis en verlangen.

STEMMEN DIE OUDER WORDEN

SESSIE 2

DE TWEEDE SESSIE BEGINT stiller dan de eerste. Niet omdat er minder te zeggen valt, maar omdat wat gezegd moet worden, dieper ligt. Lana begroet me met dezelfde zachte glimlach als vorige keer - een blik die niet te veel vraagt, maar wel uitnodigt. Er is iets in haar ogen dat ruimte maakt. Ruimte voor wat ik weet, maar nog niet durf te weten. Voor wat ik voel, maar nooit leerde erkennen zonder me ervoor te schamen.

Mijn lijf ontspant iets sneller dan vorige week. Niet volledig, nog lang niet. Maar er is iets van gewenning, iets van: misschien is het hier veilig genoeg. Alsof een kleine waakvlam, diep in mij, weer even mag branden. Vandaag vertelt Lana dat we het gaan hebben over de verschillende modi - delen van het zelf die actief worden in reactie op wat we meemaken, vooral als kind. We beginnen bij de oudermodi. Ze praat er zacht maar helder over, alsof ze voorzichtig over een oud tapijt stapt dat elk moment kan scheuren.

Er zijn er twee die ze uitlicht: de Kritische Ouder en de Verwaarlozende Ouder.

“Het zijn geen exacte kopieën van je ouders,” zegt ze, “maar echo’s van hun gedrag. Innerlijke stemmen die zich in je hebben genesteld. Ze zijn ontstaan in de interactie met hen - soms openlijk, soms in stilte.”

Ze beschrijft de Kritische Ouder als een intern personage dat oordeelt, afkeurt, straft. Hij is veeleisend en onverbiddelijk. Hij fluistert dat je faalt voordat je bent begonnen. Hij heeft geen ruimte voor nuance, en al helemaal niet voor mildheid.

Ik voel hoe haar woorden me raken op een plek waar ik zelden iemand laat komen. Ik knik. Want ik ken die stem.

Hij leeft in de marge van elke beslissing die ik neem. Hij is degene die fluistert: "Dit was niet genoeg." Hij klinkt verdacht veel als de stilte van mijn vader - de stilte die kwam als ik iets fout deed, de stilte die geen straf wás, maar wél voelde als afwijzing.

Het was alsof ik niet meer bestond wanneer ik faalde.

Die kritische stem laat me nu nog steeds denken dat mijn waarde afhangt van prestaties. Hij leeft in mijn structuur, in mijn lijsten, in mijn strakke dagindeling. Hij fluistert niet alleen bij mislukking, maar ook bij succes: Je had meer kunnen doen. Je had het sneller kunnen afmaken. Je had beter kunnen zijn.

Zelfs als ik uitgeput ben, zelfs als mijn lichaam schreeuwt om rust, slaat die stem zijn armen over elkaar en zegt: "Doorgaan."

Hij laat geen ruimte voor menselijkheid. Alleen voor controle. En schuld, als ik niet voldoe.

Dan legt Lana uit dat er ook een andere oudermodus is - de Verwaarlozende Ouder. En die is misschien nog pijnlijker, juist omdat hij geen woorden gebruikt.

"Deze ouder doet niets," zegt ze. "Hij kijkt weg. Geeft geen steun. Geen richting. Geen warmte. Hij laat het kind aan zijn lot over, onzichtbaar en alleen."

Ik slik. Want ook die ken ik. Die woont in mij als leegte. Als het gevoel dat ik het alleen moest doen. Als het besef dat niemand kwam toen ik huilde, dat niemand zei: "kom maar hier, ik help je."

De Verwaarlozende Ouder zegt niets - en dat is het ergste. Hij is afwezig op de momenten waarop je kind-zijn schreeuwt om aanwezigheid. Hij was er toen ik als meisje 's ochtends opstond en zelf mijn ontbijt moest maken. Toen ik me aankleedde met mijn zus naast me, allebei zoekend

naar houvast. Toen ik de veters strikte van mijn broertje. Toen ik verlangde naar een moeder die geen tijd had, en een vader die niet wilde zien.

In die leegte heb ik geleerd om mezelf op te rapen. Om te presteren in plaats van te voelen. Om te zorgen in plaats van te vragen. Om onafhankelijk te zijn, als de enige overlevingsstrategie die beschikbaar was.

We herkennen samen de sporen in mijn verhaal. Ze zijn niet luid of dramatisch. Ze zijn stil, haast onzichtbaar - zoals het vroeger ook was. Mijn moeder was er zelden. Niet uit onwil, maar uit overleven. Ze werkte lange dagen, vaak twee banen tegelijk. Haar afwezigheid was de prijs van onze huur, van boodschappen, van overleven in een land dat nooit helemaal het hare werd. Maar hoe rechtvaardig die reden ook is, het gevoel bleef: ze was er niet.

En mijn vader... Wanneer ik iets fout deed, trok hij zich terug. Met schreeuw of slaande hand, maar ook met stilte.

Geen uitleg. Geen correctie. Geen blik. Alleen het gewicht van genegeerd worden. Dagenlang kon hij zwijgen, alsof ik lucht was. Alsof ik even opgeheven was uit zijn bestaan.

Ik vertel Lana dat die periodes iets verschrikkelijks in mij hebben geplant. Geen idee, geen gedachte. Maar een overtuiging, diep in mijn kindlijke systeem geëtst:

Dat liefde iets is wat ingetrokken kan worden. Dat je ervoor moet werken, presteren, jezelf verloochenen. Dat als je fouten maakt, je niet gewoon fout bent - maar onwaardig.

Dat afwijzing de logische reactie is op menselijkheid.

Dat je pas bestaat als je voldoet.

Lana luistert zonder haast. Haar blik is open, maar niet overweldigend. Zacht, maar niet medelijdend. Ze zegt dat ervaringen zoals deze het Kwetsbare Kind in mij activeren. Dat kind leeft nog altijd in mij - dat deel dat zich klein voelt, afgewezen, niet geliefd. Een kind dat zich niet

afvraagt hoe het beter kan zijn, maar vooral: waarom niemand hem wil vasthouden zoals hij is.

Het Kwetsbare Kind wil niet verbeterd worden, zegt ze. Niet aangespoord of aangescherpt. Hij wil alleen gezien worden. Vastgehouden. Erkennen dat hij pijn heeft en niet de schuld is van die pijn.

Ik voel iets in mijn borst bewegen. Geen huilen nog. Geen woorden. Maar een trilling - alsof dat kind in mij even zijn hoofd opheft. Alsof het durft te geloven dat er misschien tóch iemand is die blijft zitten als hij fouten maakt.

We maken een brug naar mijn eetstoornis. Niet als losstaand gedrag, maar als een systeem. Een innerlijke infrastructuur van overleven, die in stilte gebouwd is op wat ooit ontbrak.

Lana benoemt de Onthechte Zelfsusser. Een modus die niet vernietigt, maar verdooft. Niet schreeuwt, maar afsluit. Een beschermmechanisme dat zich meesterlijk weet te vermommen als zelfstandigheid. Hij voelt geen honger, maar regelt het eten. Hij huilt niet, maar poetst sporen weg. Hij verlangt niet, maar structureert, temt, houdt binnen kaders wat ooit wild en rauw voelde.

Ik herken hem meteen. Hij is de stem in mij die zegt: “Stil maar. We lossen dit op. Alleen. Zoals altijd.”

Zodra het Kwetsbare Kind in mij zich roert - als hij iets voelt, iets vraagt, iets nodig heeft - grijpt de Onthechte Zelfsusser in. Niet met geweld, maar met een kille efficiëntie: niet voelen, niet huilen, niet verlangen.

In plaats daarvan komt het bekende ritueel: eten, overgeven, herhalen. Het is de perfecte verdoving. Zonder woord, zonder spijt. Een manier om zelf voor de leegte te zorgen, zonder afhankelijk te zijn van wie ooit afwezig was.

Ik vertel Lana over die leegte. Hoe ik als kind naar mijn moeder verlangde - naar haar lijf, haar stem, zelfs haar geur. Hoe ik haar aanwezigheid niet gewoon wilde, maar nodig had.

En hoe ik dat verlangen ben gaan beschouwen als zwakte. Als iets wat ik uit moest bannen. Iets dat me kwetsbaar maakte in een wereld die geen opvang bood.

Dus vertelde ik mezelf, keer op keer: Je hebt haar niet nodig. Je kunt dit alleen. En zo werd onafhankelijkheid mijn trots. Mijn harnas. Mijn bewijs dat ik geen last was voor niemand.

Maar die autonomie had een prijs.

Een lijf dat ik ging controleren in plaats van bewonen. Een maag die gevuld moest worden met iets anders dan voedsel - met betekenis, met nabijheid, met iemand. Een routine die mij beschermde tegen voelen, maar me ook beroofde van verbinding.

De Onthechte Zelfsusser redde me. Maar hij hield me ook vast in een leven waar ik alles zelf moest dragen, ook het gemis.

Dan verschuift het gesprek richting het nu. Van oude stemmen naar dagelijkse structuren. Van wat ooit miste, naar hoe ik mezelf vandaag nog steeds probeer te reguleren.

We spreken over mijn eetpatroon. Hoe strak het is. Hoe nauwkeurig gepland. Hoe ik mezelf voed volgens regels die niets met honger te maken hebben, maar alles met veiligheid.

Overdag is het stil in mijn lichaam. Ik laat het nauwelijks spreken. Ik hou het binnen de perken. Er is controle - en dus ook rust, zij het een rigide soort rust, een rust die komt met opgehouden adem.

Ik vertel Lana dat het me houvast geeft. Dat het me een gevoel van grip biedt. Dat ik me er zekerder door voel. Maar ook: dat ik het soms haat. Dat ik soms, heel soms, zou willen kunnen eten zonder berekening. Zonder angst.

Lana luistert en stelt dan iets voor. Voorzichtig. Liefdevol. Alsof ze een deur op een kier zet waar het altijd donker was.

“Zou je kunnen beginnen met een klein ontbijt?” Haar toon is uitnodigend, niet dwingend. Er zit geen druk in haar stem - alleen ruimte. Maar mijn lichaam reageert meteen.

Twijfel. Angst. Mijn eetstoornis protesteert luid, zoals een soldaat die plotseling zijn post dreigt te verliezen. Het zegt: "Nee, dit is gevaarlijk. Dit is te veel. Dit is niet de afspraak."

Want elke toevoeging, hoe klein ook, voelt als een verlies van controle. Een verplaatsing van macht - alsof ik de touwtjes niet meer strak genoeg vasthoud.

Maar dan gebeurt er iets onverwachts. Onder dat protest, tussen de spanning van 'moeten' en 'mogen', hoor ik een andere stem.

Zachter. Minder overtuigend nog, maar helder op een andere manier.

Een stem die niet oordeelt. Niet verwaarloost. Niet dreigt of dwingt.

Een stem die zegt: "Misschien mag je beginnen met zorgen voor jezelf."

Heel klein. Niet om te presteren. Niet om te genezen. Maar om te oefenen in lief zijn. Voor jou.

En ik schrik een beetje van die stem. Want ik ken hem nog niet goed. Hij is geen oude stem. Hij is een mogelijkheid. Misschien wel... de eerste fluistering van een Gezonde Volwassene in mij.

Dus ik stem toe. Aarzelend, ja. Maar ik stem toe.

We besluiten samen dat ik de komende week fruit toevoeg in de ochtend. Geen volwaardig ontbijt nog - dat voelt te groot, te veel, te vroeg. Maar een eerste stap. Een gebaar. Een oefening in mildheid.

Niet om het goed te doen, maar om iets te voelen wat ik lang niet heb gevoeld: dat ik iets waard ben, zonder dat ik mezelf hoeft te verloochenen.

Een appel. Een stukje meloen. Geen maaltijd - maar wel een opening. Naar iets anders. Iets zachts. Iets nieuws.

Een begin van voeden, in plaats van straffen. Een aanraking met leven, waar eerst alleen leegte was.

En misschien, heel misschien, een oefening in liefde. Niet van buitenaf, maar van binnenuit.



De stemmen die ik erfde

ze spraken niet met woorden

maar met stiltes, snijdend en strak

de een keek weg
toen ik viel
de ander keek neer
wanneer ik opstond

de kritische ouder woont in mij
als fluistering met scherpe randen
hij weegt elk gebaar, elk woord,
en vindt mij steeds
een fractie te veel
of net niet genoeg

zijn stem lijkt op de stilte
van mijn vader,
die me leerde dat liefde
geen straf nodig heeft
om pijn te doen
- alleen zwijgen

de verwaarlozende ouder is minder luid
maar des te leger
een ruimte zonder echo
zoals de ochtenden zonder mijn moeder
de boterhammen die ik zelf bedacht
de zorg die ik invulde
met niets dan gewoonte

ze bedoelden het niet zo
denk ik soms
maar mijn lichaam heeft het opgeslagen
als waarheid:

dat veiligheid iets is
wat ik zelf moet bouwen
steen voor steen
zonder blauwdruk
zonder handen die helpen

nu leer ik langzaam kijken
naar die stemmen in mij
niet als meesters
maar als sporen
van wat ontbrak

Het kind dat blijft

ergens in mij
zit een kind
zonder jas
zonder handen om zich heen

hij zegt niets
maar zijn ogen
hangen vol vragen
die niemand ooit hardop beantwoordde

waar ben je?
mag ik iets voelen?
mag ik iets zijn?

de leegte in zijn borst
is niet nieuw
maar oud en vertrouwd
zoals muren die nooit iets hebben teruggezegd

hij verlangt niet naar veel
alleen naar zacht
een adem dichtbij
een blik die zegt:
ik zie jou
en ik blijf

hij schreeuwt niet
hij wacht
op schoot die nooit kwam
op woorden die geen voorwaarden dragen
op liefde die niet uitvalt
wanneer hij struikelt

soms,
heel soms,
durft hij zijn hoofd op te tillen
wanneer er iemand is
die niet vraagt om beter
maar gewoon zegt:
kom maar

niet om te genezen
maar om gewoon
even
mens te zijn

De zelfsusser

toen niemand kwam
leerde ik komen voor mezelf
niet met armen
maar met afwezigheid
niet met woorden

maar met systemen

ik werd stil
zoals water stil wordt
wanneer niemand er nog in roert

mijn gevoelens
vergrendelde ik zorgvuldig
achter controle
structuur
en het ritueel van verdwijnen

geen huilen,
geen schreeuwen,
geen vragen -
alleen eten
overgeven
herhalen

een vorm van zorg
zonder nabijheid
een omhelzing
die uit regels bestond

ik werd mijn eigen beschermer
maar ook mijn eigen ontkenner
want voelen,
dat was te veel
te groot
te gevaarlijk

dus leerde ik
hoe ik het kon sussen

met kilte
met cijfers
met de precieze leegte
tussen teveel en niets

de zelfsusser is geen vijand
maar een echo van een tijd
waarin ik
alleen
moest leren overleven

maar soms,
heel soms,
fluistert iets in mij:
je mag ook blijven
zonder bevroren

je mag voelen
zonder weg te glijden

je mag bestaan
zonder jezelf uit te wissen

TIJD TERUGWINNEN

SESSIE 3

WE BEGINNEN DE SESSIE met de eetregistratie. Lana opent het gesprek zoals je een raam opent in een kamer waar de lucht al dagen stilstaat. Haar stem is laag en warm, zonder haast. Alsof ze de ademhaling van het verslag zelf al wil vertragen. Hoe vaak ik heb gegeten. Wat ik precies at. Of het is gelukt om het stukje fruit in de ochtend te nemen - een schijnbaar pietluttig detail, maar in werkelijkheid een miniatuurrevolutie binnen mijn rigide systeem.

Ik vertel haar dat het me vier keer is gelukt. Vier ochtenden waarin ik appels of druiven at. Niet zomaar fruit, maar zorgvuldig geselecteerde varianten. Fruit dat zich netjes gedraagt. De appel: compact, voorspelbaar, stevig. De druif: klein, zacht, vol water, makkelijk weg te zuigen zonder te hoeven kauwen. Beiden moeiteloos op te nemen in het dagelijks leven zonder de alarmbellen van mijn eetstoornis af te laten gaan. Alsof mijn lichaam nog altijd langs een onzichtbare douane moet - elk hapje onderworpen aan een keurende blik.

Het is vreemd, zeg ik, dat iets zó kleins zó groot voelt. Een stuk fruit. Iets wat voor anderen vanzelfsprekend is, voelt voor mij als een symbolische overtreding én als een overwinning ineen. Ik weet dat het gezond is. Ik weet ook dat mijn brein het wantrouwt. Niet vanwege de voeding op zich, maar vanwege wat het betekent: toegeven aan zorg. Aan verzachting. Aan het idee dat ik iets mag ontvangen.

Lana knikt, haar blik op mij gericht met die milde intensiteit die maakt dat ik soms even weg wil kijken. Ze merkt op dat op de dagen waarop

het niet lukte - de dagen zonder fruit, zonder ontbijt, zonder houvast - het telkens het weekend was.

Weekenden zijn nog altijd een open wond in mijn tijdsstructuur. Door-deweeks is er werk. Ritme. Verplichtingen die mij van buitenaf in een mal drukken. Die structuur is niet alleen beperkend, hij is ook bevrijdend. Want binnen de strakke lijnen van een werkdag hoef ik niet zélf te tekenen. Het kader is al voor mij gemaakt.

In het weekend valt dat alles weg. Dan is er enkel ik. En ik ben geen betrouwbaar kompas. In het weekend ben ik vloeibaar. Vormloos. Een massa zonder richting. En wat geen vorm heeft, kan alle kanten op - en dus, onvermijdelijk, ook de verkeerde.

Er is niemand die zegt: "nu moet je eten." Niemand die wacht. Niemand die kijkt. De dag dijt uit tot iets engs. Ik drijf door de uren als een losgeslagen boei. Eerst komt het uitstellen. Dan het vergeten. En voor ik het weet, ben ik door mijn eigen afgrond heen gevallen - zonder het door te hebben tot ik op de bodem lig.

"Het weekend daagt je uit om zélf ouder te zijn," zegt Lana. En het klopt. In het weekend moet ik zelf grenzen stellen, structuur creëren, mild zijn waar nodig en streng waar het moet. Maar die functies - zorg, toezicht, richting geven - zijn juist de plekken waar de gaten in mij zitten.

Ik realiseer me ineens dat fruit in de ochtend ook dat representeert: een moederlijk gebaar naar mezelf. Zeggen: "Hier, je hoeft het niet te verdienen. Hier, dit is voor jou."

En misschien is dat wel de grootste revolutie van allemaal.

"Wat maakt het weekend zo gevaarlijk?" vraagt Lana.

Haar stem breekt het patroon. Even val ik stil, alsof ze me op een plek raakt die nog geen taal had. Wat maakt het weekend gevaarlijk? Niet het gebrek aan afspraken. Niet de stilte. Het is iets anders.

"Het is niet dat ik meer tijd heb," zeg ik, langzaam zoekend naar de juiste woorden. "Het is dat... de tijd mĳ heeft."

Lana fronsst zacht. Niet veroordelend, maar aandachtig.

“De dagen worden dan een moeras,” zeg ik. “Traag bewegend, zonder duidelijke oevers. Mijn controle zakt erin weg. Eten is dan geen keuze meer. Het is geen ja of nee. Het is een glijdende schaal van uitstel, verleiding, uitputting en uiteindelijk overgave. Soms geef ik toe omdat ik niet meer wil vechten. Soms omdat ik niet eens meer weet dat ik het doe.” Ze knikt. “Het gebeurt met je.”

“Ja,” zeg ik. “Als opnames die vanzelf afspelen. Mijn lichaam weet de volgorde uit zijn hoofd. De eetbui komt niet als een verrassing. Hij sluipt er niet in. Hij is het script.”

Lana blijft even stil. Dan zegt ze: “Wat als we het script vertragen?”

Ik kijk op. Ze stelt voor om met timers te werken. Niet als strafmaatregel - ik heb mezelf al vaak genoeg gestraft. Maar als een kader. Een begrenzing waarbinnen ik opnieuw kan kiezen. Tijd als omheining. Niet als leegte. “Stel,” zegt ze, “je voelt een eetbui opkomen. In plaats van te zeggen: ‘Ik mag geen eetbui hebben,’ wat als je zegt: ‘Ik geef mezelf dertig minuten. Als het dan nog steeds niet weg is, dan mag het alsnog.’”

Ik kijk haar aan. Verward. Gefascineerd. “Dus... het uitstellen is een vorm van kiezen?”

Ze knikt langzaam. “Ja. Uitstellen is het verschil tussen reflex en reactie. Het vertraagt de automatische piloot. En wat je uitstelt, hoeft niet per se te gebeuren. Soms sterft een impuls gewoon in de wachttijd.”

Ze laat even een stilte vallen, om te voelen of haar woorden landen. Dan vervolgt ze:

“Je moet je voorstellen dat je systeem, je zenuwstelsel, al heel jong heeft geleerd om snel te reageren. Te snel. Niet omdat je dat wilde, maar omdat het nodig was. Als iets onveilig voelde, reageerde je lichaam voordat jij kon nadenken. En dat is logisch. Dat is hoe trauma werkt. Je leert om het gevaar voor te zijn. Je past je aan voordat je snapt wáár je je eigenlijk aan aanpast.”

Ik voel iets in mijn buik samentrekken - een ongemakkelijk soort erkenning.

“Wat jij nu doet in die eetbuien,” zegt ze zacht, “dat is geen bewuste keuze. Dat is een oud patroon dat nog steeds denkt dat het je beschermt.

En elke keer dat je zonder pauze meegaat in die impuls, bevestig je dat patroon: ‘zie je wel, het is nodig.’”

Ze leunt iets naar voren, haar stem nu nog zachter. “Maar als je leert om even te wachten... een minuut, vijf minuten, dertig... dan geef je je lichaam een nieuwe boodschap. Namelijk: ik ben er nog, en ik ben veilig genoeg om te kiezen. Je hersenen krijgen de tijd om de dreiging opnieuw te beoordelen. Soms zul je alsnog een eetbui hebben. Maar soms ook niet. En dat verschil - dat is heling. Niet het stoppen op wilskracht, maar het vertragen op mildheid.”

Ik slik. De gedachte dat ik niets hoeft te bevechten, maar wel iets mag vertragen, voelt nieuw. Niet vijandig. Niet als falen of toegeven. Maar als ruimte.

Ik laat haar woorden inzinken. Het voelt als valsspelen, ergens. Alsof ik de eetstoornis om de tuin probeer te leiden. Maar het voelt ook als ruimte. Als een kier in een hermetisch gesloten kamer. In die kier zou ik een andere versie van mezelf kunnen ontmoeten. Niet de impulsieve. Niet de verslaafde. Maar de afwachtende. De beschouwende. De deelpersoon die altijd te laat binnenkwam.

We bouwen het plan verder uit. Lana vraagt: “Wat gebeurt er ná de eetbui?”

“Het braken,” zeg ik zacht. “Dat komt daarna.”

Ze knikt. “En wat is dat voor jou? Een reactie? Een opluchting? Een verlossing?”

Ik denk na. “Een ritueel,” zeg ik. “Iets dat moet worden afgemaakt. Afgewassen.”

Braken is bij mij geen reflex. Het is geen lichamelijke overgave. Het is een geprogrammeerde handeling. Soms stel ik het uit, soms spaar ik het op alsof het een taak is die nog moet. Braken is voor mij het punt waarop het verhaal eindigt - zodat ik weer opnieuw kan beginnen. De reiniging die moet volgen op het zondigen.

Lana stelt iets voor wat in eerste instantie absurd voelt. “Wat als je dat ook begrenst? Wat als je jezelf, na een eetbui, maximaal één uur geeft

om te braken? En daarna is het klaar. Geen urenlange marteling meer. Geen uitstel. Alleen die ene afgebakende periode - en dan sluit je het af.”

De eetstoornis in mij begint direct te schreeuwen. Niet met woorden, maar met paniek. Dit is het script breken. De routine doorboren. Dit is het monster zijn mes uit handen slaan.

Maar ergens... ergens is er ook opluchting. Want een mes dat je uit handen slaat, is ook een mes dat jou geen verwondingen meer toebrengt.

Ik pak mijn notitieboekje erbij en schrijf:

1. Eetbui: uitstellen met een timer van 30 minuten
2. Braken: inkorten tot max. 1 uur, daarna afronden
3. Wat daarna komt is geen falen, maar oefening

Lana ziet me rustig schrijven. Ze zegt niets. Ze hoeft ook niets te zeggen. Het plan dat ik in mijn notitieboekje zet is geen belofte. Geen garantie van succes. Geen ‘oplossing’ in de klassieke zin. Maar het is iets anders: het is een poging. Een tussenruimte.

En dat is nieuw. Want ik ken vooral uitersten - alles of niets. Doen of opgeven. Vasten of overeten. Millimeters tellen of alles laten vallen. Er is zelden iets tussenin. Ik ben getraind in strengheid, in resultaatgericht zijn, in bewijzen dat ik het waard ben door het perfect te doen. Maar proberen? Halverwege iets aangaan zonder te weten of het lukt? Dat voelt vreemd... en intiem.

Het plan dat ik nu opschrijf is niet hard, niet bruut. Het is poreus. Het ademt. En misschien is dat juist de kracht ervan: dat het niet om controle draait, maar om contact. Om meebewegen. Het plan zegt: je mag falen zonder te stoppen. En dat, op zichzelf, is al een vorm van heling.

Lana kijkt me aan met die zachte ernst van haar. Alsof ze iets ziet wat ik zelf nog nauwelijks durf aan te raken.

“Je probeert geen perfect schema na te leven,” zegt ze. “Je probeert tijd terug te winnen.”

De woorden komen niet als een inzicht, maar als een herinnering. Iets wat ik diep vanbinnen al wist, maar steeds vergat. Alsof ik jarenlang verdwaald was in het moeras van handelingen die elkaar opvraten. Alles ging zó snel: voelen, vreten, verdwijnen, verdoven. Mijn reacties waren nooit vertraagd, altijd onmiddellijk - als overlevingsmechanisme.

Maar nu... nu probeer ik ruimte te maken. Voor een seconde van stilte voor de storm. Voor een adempauze tussen impuls en actie. Voor een andere versie van mezelf die óók in mij leeft, maar altijd werd overstemd. Ik voel het ergens in mijn borstkas. Niet scherp, maar weemoedig. Iets tussen verdriet en hoop. Alsof ik een stuk van mezelf terugroep uit het niemandsland van gewoontegedrag. Alsof ik zeg: kom maar, je mag er weer bij.

We sluiten de sessie af met een korte ademhalingsoefening. Lana begeleidt me met een kalme stem, zonder iets op te leggen. Ik mag zitten zoals ik zit. Voelen wat ik voel. Niet forceren. Alleen volgen.

Terwijl ik mijn ogen sluit, hoor ik haar stem - warm, precies, onopdringerig:

“De tijd is niet je vijand, Selma. Je mag hem leren kennen.”

En ergens... in het ritme van mijn eigen ademhaling... weet ik dat ze gelijk heeft.



Tijd als bondgenoot

Tijd is geen rechte lijn,
geen koude klok die weg tikt -
maar een zachte rivier,
waar ik me in mag laten dragen.

Verloren in de stroom,
vind ik mezelf terug
in de schaduw van een vertraagde minuut,
waar adem en wachten één worden.

De vijand die eiste,
verliest zijn scherpe rand
in het licht van de pauze,
waar keuze ontstaat
en oude patronen sterven
zoals herfstbladeren in stilte vallen.

Hier, in de opening tussen nu en straks,
leer ik mezelf kennen,
niet als strijdend,
maar als ruimte -
een plek waar heling langzaam groeit,
als wortels diep in zachte aarde.

Tussen impuls en keuze

Er is een stem die fluistert,
voor het denken, voor het voelen -
een echo van oud onheil,
verankerd diep in mijn zenuwen.

Hij drijft me voort,
voorbij de tijd van weten,
naar het snelle antwoord,
het reflexmatige vlammen.

Maar tussen die eerste vonk
en de daad die volgt,
ligt een kloof, een ruimte -
klein, onzichtbaar, kostbaar.

Daar woont de keuze,
stil en geduldig,
als een schaduw die niet overweldigt,