

LICHAAMSVERTALINGEN
Anouk van Frankfoort

Lichaams vertalingen

Anouk van Frankfoort

Copyright © 2025: Anouk van Frankfoort
Auteur: Anouk van Frankfoort

ISBN: 9789465315072

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 enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de rechthebbende.

Jaar van uitgave: 2025
Uitgegeven via Brave New Books



VOORWOORD

Lieve denkers, dromers, dichters of misschien ook wel wetenschappers. Wat jullie nu in jullie handen hebben is het eerste exemplaar van de allereerste, nooit eerder gepubliceerde verzameling van mijn woorden, zinnen en letters vertaald van de hersenspinsels in mijn hoofd naar de inkt op deze bladzijden.

Een lange tijd hebben mijn woorden vastgezeten op papier in een roze schriftje en opgesloten in een documentje op mijn telefoon. Maar nu is het eindelijk tijd om ze los te laten en ze te delen met de rest van de wereld. Het heeft mij veel moeite gekost, maar hopelijk waarderen jullie mijn woorden een beetje. En zo niet, dan is en zal kunst nog altijd subjectief blijven: probeer er zelf maar eens achter te komen wat je ervan vindt en hoe je je erbij voelt. Misschien raken mijn woorden je niet, maar voel je je na het lezen van deze bundel wel geïnspireerd om zelf te gaan schrijven.

Hoe het ook zij, ik wens jullie veel plezier toe bij het lezen van deze bundel en hopelijk tot snel weer!

LICHAAMSVERTALINGEN

Wanneer de spinsels in mijn hersenen,
de razende stormen in mijn hoofd
zich vertalen in de knopen
in mijn maag.
Schreeuwende gedachten
zoekend
naar een uitweg
als de zinsdelen en lettergrepen
rustend in jouw mond.

De zenuwen in mijn lichaam,
alle spieren en gewrichten.
Gedachten draaien rond
waar mijn lichaam verstijfd
en als een stenen beeld
blijf ik dan staan,
kijken mijn tranende ogen
je glazig aan.

Dus adem maar diep in
en adem dan ook weer diep uit.
Alleen zo kalmeer je de stormen in je hoofd,
haal je het slechte eruit.

Laat het stromen door je lichaam
als een golf aan energie.
Door je handen, buik en voeten.
Weerspiegelende gedachten,
ervaren hoe het is,
even niets te moeten.

Ik verberg me achter mijn woorden,
verstop me onder mijn rijm.
Een warme deken van stof en kalmte
en laat de letters dansen in de lucht,
laat ze iets anders zijn.

Alleen hier kan ik mijzelf vinden,
zonder angsten of kwaad.
Daar houd ik mij schuil in mijn alliteraties,
het niet uiten van mijn gedachten
bang
voor diep verraad.

Wat zij van mij zullen vinden,
wie zij voor mij zullen zijn.
Dan vorm ik mijn gedachten in woorden.
Mijn gevoelens zo breekbaar
als porselein.

Zo fragiel als de wereld om mij heen
ren ik voor ze weg
helemaal
alleen.
Dan blijf ik alleen achter
in deze perfecte wereld van mij
met mijn letters en woorden
dicht aan mijn zij.

- Schuilplaats

Kunnen we even terug naar vroeger, even
terug naar toen?

Terug naar toen alles nog oké was,
alles nog te doen?

Toen jouw toekomst nog glashelder was, nog
zo licht en vol kleur.

Toen het nog niet in scherven uiteen was gevallen
zo fragiel, donker en verstopt
achter een gesloten deur.

Toen de vogels er nog floten, de
vlammen er nog brandden.

Kunnen we even terug,
in het verleden worden
gegoten
met de toekomst nog in handen?

- Tijdreiziger

Harde waarheden uitgespuugd
als simpel droogvoer
langzaam afglijdend van jouw rauwe tong.

Monden zwijgen waar ogen spreken, de
woorden die je had willen uiten maar
in de lucht zijn blijven hangen als
gifgroene aswolken in een felle lucht
die mij allang hadden willen breken,
zwervend om je heen een waas van grauw,
het enige donkere tussen al dat blauw.

Maar spreek ze uit, de woorden die je wilt
zeggen.
De zinnen die je wilt uitdrukken,
de verhalen die moeten worden verteld.
Laat ze uit je mond stromen als zoutwater
op een diepe wond.
Een zondvloed aan onuitgesproken gedachten
nu echt uitgesproken.

Stekende zinsdelen die in mijn borstkas
blijven hangen als een mes.
Langzaam leegbloeden op de keukenvloer
helemaal alleen, ik.
Maar spreek ze uit, je woorden.
Laat het rood maar vloeien zonder ze te dichten.
Scherpe woorden laten diepe wonden.

- Zonder dichten blijven er gaten.

Soms verlang ik terug naar vroeger.
Naar het oude huis,
de felle zon,
het groene gras.

De speeltuin met de gele vlinders en de
half afgebroken schommels.
Het huis met de grote tuin en de
slaapkamer met de prinsessenjurken.
Het roze druipend van het plafond,
het paars verstopt in de groeven
van de bakstenen muren.

Dan verlang ik terug naar de tijd waarin
wij elkaar elke dag zagen.
De tijd waarin dat ook niet zo gek was
want met wie brachten wij anders onze tijd door
als het niet met elkaar was?

Alle uren, dagen, weken, maanden en jaren
en wat voelde als zoveel meer.
Op mijn sokken rennend door de woonkamer,
lachend, omdat ik echt niet beter wist dan
het dragen van die nu veel te kleine
prinsessenjurken
en het rennen achter die gele vlinders.

Mijn wereld een roze kasteel, die van jou
het grote bed in de blauwe slaapkamer
met de flessen wijn verstoppt ver achterin de kast.
Het stof zwervend door de lucht,
zwemmend in jouw luchtwegen
nu dwarrelend door de lucht in het
oude huis.
Het oude grote huis waar niets
meer is dan grijs en geel,
het roze lang vervaagd.

En ik weet het,
het gras was er lang niet altijd even groen,
de bladeren waren er zo verdord
en het was er zo benauwd,
maar toch verlang ik terug naar die
schijnbare warmte van vroeger,
want ik heb het nu zo koud.

- Vroeger

Wie leent mij een hand? Wie reikt er een arm uit
naar deze schipbreukeling?

Wie haalt mij nog uit het zand, mijn lichaam
gevuld met water, mijn hoofd met de zee?

Het koraal in mijn longen, mijn
lichaam deinend op de golven.
De haaien zwemmen in mijn oogkassen
als een school vissen met me mee.

Ik adem, ik leef. Ik lach, ik zweef.
Tranen vallen niet, zonder zuurstof
gevangen op de bodem van de zee

en alles is daar blauw:
de hemel, de lucht, de wolken.
Ze doen mij denken aan iets moois,
ze doen mij denken aan jou.

Als twee vissen zwemmen wij naar elkaar toe
en hoe de stroming ons ook tegenhoudt, ons
met al zijn kracht uit elkaar probeert te
trekken en te duwen
hou ik van je, vind ik mijn weg naar je toe.
Dus geef al jouw parels maar aan mij
en laat ons zwemmen door de zee.
Door koraalriffen en langs dolfijnen,
dan valt het leven allemaal wel mee.

- Parels in de zee

Zijn
wil ik niet.
Echt of gemaakt,
zijn
hoeft het voor mij niet.

Want tenzij het met jou,
zijn,
wil ik liever loslaten van
alle pijn.

- Tenzij het met jou

Ga niet van me weg.
Mijn longen schreeuwen om jouw aandacht.
Mijn voeten volgen jouw voetstappen,
herhalen elke stap die jij zet.

Mijn handen klemmen zich aan je vast.
Bang voor verlies, bang je kwijt te raken
ren ik je achterna, met de
snelheid van het licht.
Zo snel als de woorden die jij probeert te
formuleren,
het afscheid dat onvermijdelijk
zal komen.

Dan bouwen mijn gedachten muren om je heen,
vormt mijn lichaam een blokkade.
Liefste, ga niet van me weg.
Blijf in mijn dromen, blijf in mijn leven
als je blijft,
geef me het geschenk jouw
aanwezigheid nog even
te kunnen ervaren.

- Angsten