



MIJN TRAUMA'S OMARMED DOOR ZELFLIEFDE
anvikshafagoe.nl | olsentoday.com

Titel

Ook ik mag er zijn

Auteur

Anviksha Fagoe

Co-auteur: John Olsen

Eerste druk

Copyright © 2025 Olsen.Today

Publicatie

Olsentoday.com

Fotografie

Coverafbeelding: Rakesh Lachmon

Fotografie (pagina 205): Kelly van Nes

Auteurportret (achterzijde boek): John Olsen

Contact

anvikshafagoe.nl

Koninklijke Bibliotheek reg.nr.

020-14249

ISBN

9789077607XXX

Disclaimer

Dit boek is een autobiografisch verhaal, gebaseerd op de werkelijke gebeurtenissen en ervaringen van de auteur. Om de privacy en persoonlijke levenssfeer van anderen te beschermen, zijn de namen van personen gefingeerd. Eventuele overeenkomsten met specifieke individuen berusten louter op toeval en zijn niet bedoeld om hun werkelijke karakter of persoonlijkheid te weerspiegelen.

De auteur draagt alle verantwoordelijkheid voor de inhoud van dit verhaal, dat bedoeld is als een persoonlijke weergave van de beschreven gebeurtenissen. Het dient dan ook gelezen te worden als een subjectief perspectief op het leven van de auteur.

Deze publicatie is een proefdruk en is uitsluitend bedoeld voor beoordelings- en correctiedoeleinden. Het is niet bestemd voor commerciële distributie of verkoop.

Alle rechten voorbehouden. Geen enkel deel van dit boek mag worden gereproduceerd in welke vorm dan ook of door middel van enige elektronische of mechanische middelen, inclusief informatieverwerkingssystemen, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever of auteur, behalve in het geval van een recensent, die korte passages mag citeren die zijn opgenomen in kritische artikelen of in een recensie.

*Dit boek draag ik op aan mijn kinderen in de hemel,
die er nog steeds mogen zijn*



Abigail Benjamin Amadeo

&

mijn kinderen hier op aarde

Jonathan & Faith

DANKWOORD

Aan mijn lezers

Allereerst wil ik jou, de lezer, bedanken. Zonder jouw nieuwsgierigheid, openheid en bereidheid om dit verhaal te omarmen, zou dit boek nooit de betekenis hebben gekregen die het nu heeft. Jij brengt deze woorden tot leven en geeft mijn reis een nieuwe dimensie. Dank je voor jouw betrokkenheid en de ruimte die je geeft aan dit verhaal.

Aan mijn dierbaren

Een bijzonder woord van dank gaat uit naar mijn broer en zus, die ieder op hun eigen manier het lijden hebben doorstaan dat het leven hen heeft gebracht en die daardoor zijn gevormd tot de mensen die ze vandaag de dag zijn. Ik ben enorm trots op hoe zij hun leven hebben opgebouwd, samen met hun gezinnen, en hoe zij omgaan met de obstakels die het leven hen heeft voorgeschied.

Aan mijn inspiratiebronnen

Ik wil al mijn kinderen bedanken: Jonathan, Faith, Amadeo, Benjamin en Abigail, voor het inspireren van de thema's en personages in dit boek. Jullie zijn mijn grootste inspiratiebron. Ook wil ik mijn drie engeltjes daarboven danken dat jullie je ontfermen over mijn twee kinderen hier. Jullie, mijn vijf kinderen, herinneren me er elke dag aan waarom het zo belangrijk is om mijn verhaal en dat van jullie te blijven vertellen.

Aan mijn drie kinderen in de hemel

Hoe zwaar mijn weg ook was, ik hoop dat ik jullie op deze manier kan eren. Hoeveel pijn ik jullie ook heb gedaan, mijn liefde voor jullie is en blijft oneindig.

Mijn vriendinnen

Die mij door alle fasen van dit schrijfproces hebben gesteund. Romy en Ashna, jullie onvoorwaardelijke liefde, geduld, en het eindeloos versturen van hilarische reels op social media hebben mij door de moeilijke momenten heen geholpen. Romy, jouw humor en luisterend oor waren vaak mijn lichtpuntjes tijdens lange, verdrietige schrijfdagen. Ashna, jouw wijsheid en onze eindeloze telefoongesprekken waarbij tijd geen rol speelde, hebben me laten voelen dat ik er echt mocht zijn.

Mijn vriendin Tine, jij hebt me altijd gesteund in alles wat ik wilde ondernemen. Je gaf me tips om valkuilen te vermijden waar jij eerder in was getrapt, en je gaf me het vertrouwen dat er, ook op zakelijk gebied, mensen zijn met een goed hart. Tine, jouw doorzettingsvermogen, in zowel ziekte als gezondheid, is een voorbeeld waar ik veel van leer. Ik bewonder jouw strijdlust enorm en ben dankbaar voor jouw aanwezigheid in mijn leven.

Aan mijn team

Dit boek zou niet zijn wat het is zonder de onmisbare steun van mijn redacteur en co-auteur, J.H. Olsen, wiens scherpe oog en kritische vragen mij telkens uitdaagden om dieper te graven. Dankzij jou durfde ik de pijnlijke, diep weggestopte wond, verborgen onder een pleister, opnieuw open te maken, zodat deze tot in de diepste lagen kon helen. Bedankt dat ik je alles kon vertellen, ook onderwerpen die niet in dit boek zijn

opgenomen, zonder dat je direct met een kant-en-klare mening kwam.

Ik waardeer de vertrouwensband die we hebben opgebouwd enorm, en ik ben dankbaar dat je die nooit hebt geschonden, ondanks alles. Ook mijn dank gaat uit naar Olsen Today voor het uitgeven van mijn verhaal.

Aan iedereen die mij onderweg heeft geholpen

Ik spreek mijn grote dank uit aan de tatoeëerder in mijn dorp, die een vervelend verhaal heeft weten om te zetten in een prachtige, vereeuwigde tattoo.

Daarnaast wil ik iedereen bedanken die op zijn of haar eigen manier een steentje heeft bijgedragen aan dit boek. Of het nu door een motiverend woord, ademwerk of een massage was: jullie steun betekent meer dan woorden kunnen uitdrukken. Dank jullie wel!

Aan mijn mentor(s)

Dank aan God, mijn hemelse Vader, mentor en gids, voor Uw wijze raad en het vertrouwen dat U in mij hebt gesteld, zelfs op momenten waarop ik dat vertrouwen in mezelf verloor.

Tot slot

Dit boek is mijn ode aan de kracht van dromen en doorzettingsvermogen. Dank je wel dat je dit verhaal een plek geeft in jouw wereld.

Met dankbaarheid,
Anviksha Fagoe

NANI & NANA

In onze Hindoestaanse cultuur hebben we geleerd om onze grootouders met respect en liefde aan te spreken. Nani staat voor oma van moederskant en nana voor opa van moederskant. Deze benamingen zijn diep geworteld in onze tradities en herinneren mij aan de warme, liefdevolle rol die zij speelden in mijn leven.

In mijn verhaal zul je deze benamingen tegenkomen voor mijn geliefde nani en nana, die een enorme steun en bron van kracht voor mij waren. Hun onvoorwaardelijke liefde en wijze raad hebben een onuitwisbare invloed gehad op mijn leven.

INHOUD

DANKWOORD	4
NANI & NANA	7
INHOUD	8
EEN REIS NAAR VRIJHEID EN ZELFLIEFDE	10
HET VERLIES	12
HOE HET BEGON	15
DE STEMPEL OP MIJN JEUGD	34
MIJN SCHUILPLAATS TEGEN DUISTERE ENERGIE	69
EEN WERELD VOL NIEUWE KANSEN EN LIEFDE	77
LEVEN IN EEN ZELFGEMAAKTE BUBBEL	98
MOEILIJKE BEVALLING	105
EEN ONMOGELIJKE KEUZE	118
LEVEN IN CONDITIONERING	122
DE ESCALATIE	128
DE AFSLAG VAN DE ROTONDE	136
RECHTZAKEN	142
LICHT IN DE DUISTERNIS	145
WOEDE	153
REFLECTIES OP EEN LEVEN MET DEPRESSIE	156
HET GEVECHT AANGAAN	159
EMDR	161
ANTWOORDEN KRIJGEN OP VRAGEN	164

DE CONFRONTATIE AANGAAN	166
ACCEPTATIE EN BESTAANSRECHT	167
MIJN EIGEN PLEK	170
EEN NIEUWE START	171
FAITH HAPPENS	175
MIJN GROOTSTE LERAAR	177
GEDRAGINGEN EN GEWOONTEN	178
EN TOEN KWAM ER RUIMTE VOOR ZELFLIEFDE	179
CONDITIONERINGEN EN GENERATIONELE TRAUMA'S	180
MIJN ZENUWSTELSEL	187
INNERLIJK IK	188
VERGEVING	190
IK GAF HET EEN PLEK; MIJN TATTOO	202
EN NU IS ER PLAATS VOOR ZELFLIEFDE	207
WELKE INVLOED HEEFT HET NU IN MIJN LEVEN?	225
NAWOORD	233

Woord van de auteur

EEN REIS NAAR VRIJHEID EN ZELFLIEFDE

Het schrijven van dit boek was een reis op zich, een tocht door herinneringen, emoties en diepe inzichten. Er waren momenten waarop ik de pen wilde neerleggen en nooit meer oppakken. Ik ontdekte dat het herbeleven van mijn verleden tijdens het schrijven soms zwaarder was dan het destijds te doorstaan. Maar ergens diep in mij fluisterde een stem: *“Geef niet op, alleen jij kunt dit dragen.”*

Het verhaal dat nu voor je ligt, mijn levensverhaal, is bedoeld om een licht te zijn voor de vele zielen die worstelen met de beproevingen van het leven. Voor degenen die vastzitten in opgelegde patronen en conditioneringen, die vechten om zichzelf daarvan te bevrijden en te ontdekken wie ze werkelijk zijn, in plaats van wie ze denken te moeten zijn.

Ik neem je mee in mijn verhaal, een reis van vallen en opstaan, van keuzes maken en het onmogelijke overwinnen. Er waren momenten waarop stoppen makkelijker leek, maar dat was geen optie. Hoe zwaar het ook was, ik moest doorgaan, omdat deze reis mij heeft gevormd tot de vrouw die ik vandaag ben. Een vrouw die haar kracht heeft gevonden in een wereld waarin velen nog steeds op zoek zijn naar hun ware identiteit. Mensen die worstelen met wie ze zijn, omdat ze zichzelf onderweg zijn kwijtgeraakt of omdat ze hun ware zelf nog moeten ontdekken.

Misschien frons je tijdens het lezen van mijn verhaal af en toe je wenkbrauwen over mijn keuzes of de paden die ik bewandelde. Misschien roept het vragen op, of herken je juist iets van jezelf in mijn reis. Wat ik je vraag, is je hart open te stellen en onbevangen mee te gaan. Laat dit verhaal een uitnodiging zijn om naar binnen te kijken, de spiegel te zien en de leegtes in je eigen leven te durven ontdekken.

Een leven waarin zelfliefde niet langer een verre droom blijft, maar een krachtige basis vormt voor alles wat je bent en wilt worden. Mijn hoop is dat mijn verhaal, op welke manier dan ook, een klein stukje van jouw wereld mag raken en misschien zelfs transformeren. Dat het de juiste snaar in je ziel raakt, je inspireert en aanmoedigt om diep in jezelf te kijken.

Ik hoop dat het je helpt de liefde voor jezelf, de meest pure en krachtige vorm van liefde, te omarmen, zelfs wanneer dat soms ongemakkelijk of confronterend voelt. Terwijl je door mijn verhaal reist, hoop ik dat je wordt uitgenodigd om na te denken over je eigen leven, je keuzes en de bestemming waarvoor je bent gemaakt.

Dit boek is meer dan mijn verhaal. Het is een spiegel die je uitnodigt om stil te staan bij patronen en overtuigingen die je mogelijk tegenhouden. Een uitnodiging om de ketenen los te laten die je beperken en om met hernieuwde moed de reis naar vrijheid en zelfliefde te omarmen. Want uiteindelijk is dit niet alleen mijn verhaal, maar een handreiking voor jou om jouw eigen pad te bewandelen, een leven dat authentiek, vervullend en volledig van jou is.

HET VERLIES

Het was een zonnige dag in mei, in Amsterdam, achter Artis. De geur van lente hing zwaar in de lucht. De bomen verspreidden hun zachte, zoete aroma, en het voelde alsof de stad met elke ademhaling een nieuw begin aankondigde. Maar deze dag klopte niet. Hoe kon het zo mooi zijn, terwijl ik op het punt stond iets verschrikkelijks te doen? Het contrast tussen de stralende schoonheid van de lente en de donkere last die ik met me meedroeg voelde bijna onverdraaglijk.

Vanaf het moment dat we van huis vertrokken, hing er een beladen stilte over ons. Zijn stiefmoeder reed ons met de auto vanuit Zaandam. Hoe de dag precies begon, kan ik me niet meer herinneren; het is een mist van emoties, een vage en vervaagde opeenvolging van gebeurtenissen. Wat me nog scherp voor de geest staat, is het moment waarop ze ons afzette. We stonden daar, op de rand van een beslissing die alles zou veranderen, op de drempel van de abortuskliniek. De lucht hing zwaar en verstikkend, alsof zelfs de adem die ik nam doordrenkt was met de last van wat zou komen. Elke stap die ik zette voelde als een gevecht, alsof ik door onzichtbaar drijfzand waadde. Mijn gedachten waren een warboel, een chaotische storm van angst en verdriet. Wat zou er gebeuren? Wat stond ons te wachten? Ik probeerde mijn gedachten te stoppen, mezelf te dwingen om niet verder te denken, maar ze achtervolgden me onophoudelijk, vastbesloten om me niet los te laten.

De glazen deur schoof geruisloos open en we stapten naar binnen. Achter de balie zat een vrouw met een kalme glimlach op haar gezicht. *“Goedemorgen,”* zei ze

zacht, haar stem rustig en beheerst. We groetten terug, maar onze stemmen waren schor van de spanning. Ik kon de nervositeit in elke klank horen, alsof we onszelf ervan moesten overtuigen dat we hier echt waren. We vertelden haar dat we een afspraak hadden, en zonder veel woorden werden we doorverwezen naar de wachtruimte. Alles voelde afstandelijk, bijna klinisch, alsof de ruimte zelf al voorbereid was op ons verdriet. Er werd mij een formulier in de handen gedrukt. Naam, geboortedatum, onderliggende ziektes, medicijngebruik... en die ene vraag die me deed verstijven: Is dit de eerste keer? Het leek alsof de letters op het papier harder schreeuwden dan welke stem dan ook in de kamer, alsof ze mijn geheimen blootlegden voordat ik ze zelf had kunnen verwoorden.

In overleg met Romeo vulde ik het formulier in. Hij was mijn veilige haven, mijn rots in de branding, en op dat moment nog de aanstaande vader. Zijn hand lag losjes in de mijne, en af en toe wreef hij zachtjes met zijn duim over mijn vingers. Misschien probeerde hij me gerust te stellen. Misschien dacht hij dat ik zijn troost nodig had. Maar diep vanbinnen had ik de deur naar mijn emoties gesloten. Elk gevoel, elke gedachte, had ik diep begraven, doodsbang dat de pijn me zou overweldigen als ik ze ook maar een moment zou toelaten. Ik voelde zijn aanwezigheid, maar het leek alsof ik ver weg was, alsof ik mezelf beschermde door mijn hart achter een dichtgemetselde muur te plaatsen.

Toen het formulier was ingevuld, zaten we zwijgend naast elkaar in de donkere, muffe wachtruimte. Om ons heen zaten andere stelletjes en vrouwen die, zo leek het, helemaal alleen waren gekomen. De ruimte was gevuld met tafeltjes en stoelen, alsof men een poging had gedaan om een vleugje huiselijkheid toe te voegen aan de kilte. Maar niets aan deze plek voelde huiselijk.

Ik was dankbaar dat ik niet alleen was. Als Romeo niet naast me had gezeten, zou ik zijn weggezonden in de draaikolk van mijn eigen gedachten. Zijn aanwezigheid hield me net boven water, precies genoeg om niet te verdrinken. We zaten daar in stilte, schouder aan schouder, terwijl de tijd tergend langzaam voorbij kroop en de muurklok boven ons onverstoordbaard iedere seconden aftelde.

De dagen ervoor zijn een vage waas in mijn herinnering, maar ik weet nog hoe ik aan de telefoon zat met de kliniek. Ze vroegen of ik al bij de huisarts was geweest en vertelden me over de grens van tweeëntwintig weken. Hoeveel tijd er precies was verstreken sinds de conceptie, weet ik niet meer precies. Het voelt als een vage herinnering, maar het kwam erop neer dat er nog maar een paar dagen over waren om een beslissing te nemen die alles zou veranderen. De huisarts had me verzekerd dat ik er nog net onder viel, maar die paar dagen voelden als een afgrond waar ik onmogelijk uit kon klimmen. Hoe kon een paar dagen zo'n groot verschil maken? De druk van die deadline woog als een loodzware last op mijn schouders, en elke seconde leek alsof hij wegglipte in een tijd die me niet toestond om stil te staan, om te ademen, om te begrijpen wat ik eigenlijk voelde.