

VROON BOUTER

# Humeurkanter

Over de spoken in mijn hoofd



Uitgeverij Lucht, Amsterdam

*Voor mijn vader, die al mijn hele leven met lief en leed  
voor mij klaarstaat.*

.....

# Inhoud

<i>Inleiding: Perfect leven</i>	9
---------------------------------	---

## **DAGBOEKFRAGMENTEN 2018**

<i>27 september 2018</i>	Ziel	13
<i>29 september 2018</i>	Mooie gesprekken	13
<i>30 september 2018</i>	Veranderlijk	14
<i>1 oktober 2018</i>	Pijn	15
<i>3 oktober 2018</i>	Beslagkom	16
<i>10 oktober 2018</i>	Vermoeid	17
<i>11 oktober 2018</i>	Ziekte van Pfeiffer	17
<i>12 oktober 2018</i>	Kleuren	21
<i>14 november 2018</i>	Glimlach	22
<i>25 december 2018</i>	Tweestrijd	23

## **DAGBOEKFRAGMENTEN 2019**

<i>10 januari 2019</i>	Verdoofd	25
<i>24 februari 2019</i>	Hell	25
<i>22 maart 2019</i>	Luisteren	27
<i>26 maart 2019</i>	Theorie	27
<i>28 maart 2019</i>	Redmiddel	28
<i>17 april 2019</i>	Pillen	29
<i>10 mei 2019</i>	Opstel Nederlands: 9,0	33
<i>13 juni 2019</i>	App	35
<i>20 augustus 2019</i>	Gedicht	46
<i>3 september 2019</i>	Vuurpijl	47
<i>6 september 2019</i>	Kracht	48

<i>9 september 2019</i>	Antidepressivum	49
<i>11 september 2019</i>	Gelukshormoon	49
<i>12 september 2019</i>	Sleutel	50
<i>14 september 2019</i>	Stemmingswisselingen	51
<i>19 september 2019</i>	Presentatie	52
<i>23 september 2019</i>	Muziek	53
<i>9 oktober 2019</i>	Bijzondere dag	54
<i>15 oktober 2019</i>	Vuur	57
<i>17 oktober 2019</i>	Tekening	57
<i>21 oktober 2019</i>	Zwagerman	58
<i>25 oktober 2019</i>	Leven	60
<i>30 oktober 2019</i>	Hokje	61
<i>2 november 2019</i>	CVS	63
<i>6 november 2019</i>	Opname	66
<i>8 november 2019</i>	Dagplanning	69
<i>10 november 2019</i>	Weekend thuis	74
<i>11 november 2019</i>	Erkenningsfase	74
<i>14 november 2019</i>	Sport en school	76
<i>17 november 2019</i>	Samen	77
<i>18 november 2019</i>	Wennen	80
<i>20 november 2019</i>	Gesprek	83

## **DAGBOEKFRAGMENTEN 2020**

<i>30 januari 2020</i>	Engeltjes	87
<i>27 februari 2020</i>	Smileys	87
<i>29 februari 2020</i>	Kaal	88
<i>30 maart 2020</i>	Vleugels	92
<i>3 april 2020</i>	Nieuwe verjaardag	92
<i>4 augustus 2020</i>	Fysieke en mentale pijn	97
<i>28 augustus 2020</i>	Lange mouwen	97
<i>29 augustus 2020</i>	Douche	99
<i>17 september 2020</i>	Op zoek naar mijn geest	100
<i>23 oktober 2020</i>	Onzichtbaar gezien worden	101
<i>2 november 2020</i>	Zonnewekker	103

## **DAGBOEKFRAGMENTEN 2021**

<i>10 januari 2021</i>	Omgevallen stoel	107
<i>29 maart 2021</i>	Uit de kast komen	109
<i>25 april 2021</i>	Overlijden Jurre Wijmans	111
<i>30 juli 2021</i>	Onzeker	120
<i>2 augustus 2021</i>	Automutilatie	123
<i>8 augustus 2021</i>	Mijn psychiater	134
<i>29 augustus 2021</i>	Taboe	141
<i>22 september 2021</i>	Licht	146
<i>26 september 2021</i>	GGZ-instellingen	147

*Nawoord: Humeurkanker* 161

*Dankwoord* 165



## **Perfect leven**

Van een afstand gezien lijkt mijn leven vrijwel perfect. Mijn ouders zijn nog steeds bij elkaar, wat tegenwoordig vrij bijzonder is. Natuurlijk is er af en toe wel eens sprake van een discussie en maak ik het mijn ouders ook niet makkelijk met mijn problemen. Maar ze houden zielsveel van elkaar en van hun twee dochters. Vroeger heb ik veel moeite gehad met de vraag of mijn ouders van mij houden als persoon of omdat ik hun dochter ben, al heb ik nooit getwijfeld aan hun liefde voor mij. Al mijn hele leven krijg ik elke dag minimaal één keer te horen dat ze van mij houden. Het lijkt soms wel of ze anders bang zijn dat ik het zal vergeten.

Mijn ouders zijn allebei jurist. Mijn vader is financieel adviseur en schrijft financiële columns. Na vele jaren heb ik nog steeds geen idee wat dat eigenlijk concreet inhoudt. Mijn moeder is senior purser, een soort leidinggevende stewardess, bij de KLM. Al dertig jaar vliegt mijn moeder met plezier overal ter wereld heen. Daardoor kunnen wij gemakkelijk en goedkoop vliegen. Daar maken we dan ook veelvuldig gebruik van. Mijn ouders zeggen altijd dat zij ons nu de wereld willen laten zien en dat we later zelf Europa mogen ontdekken.

Mijn veertien maanden jongere zusje, Pleun, en ik kunnen beiden goed leren en doen gymnasium. Mijn ouders hebben ons altijd gestimuleerd om te gaan studeren, zodat we een diploma zouden hebben. Wat we daar

uiteindelijk mee gaan doen, maakt ze vrij weinig uit, zolang we iets gaan doen wat we leuk vinden. Doordat mijn ouders allebei fulltime werken hebben wij het financieel gezien goed.

Als ik naar mezelf in de spiegel kijk, vind ik mezelf niet lelijk. Natuurlijk voel ik mij de ene dag mooier dan de andere, maar over het algemeen denk ik voor een puber best positief over mijn uiterlijk. Vroeger kon ik mij heel lelijk voelen omdat ik last had van acne. Soms was het zelfs zo erg dat ik bijna medelijden had met de mensen die naar mij moesten kijken. Maar ik kan mezelf ook heel mooi voelen. Een soort zelfverzekerdheid die mijn onzekerheden doet verdwijnen. Op zulke momenten vind ik het heerlijk als mensen naar mij kijken. Ik denk dat ik dat prettig vind omdat ik dan het gevoel heb dat ik iemand ben. Wat ik uitstraal ben ik voor hen.

Ik ben veel met mijn uiterlijk bezig. Niet omdat ik denk dat ik lelijk ben, maar omdat ik ervaren heb dat het leven een stuk makkelijker wordt zodra je 'mooi' bent. Als ik 's ochtends meer mijn best doe om er goed uit te zien, doen mensen overdag aardiger tegen mij, althans, zo voelt het. Waarschijnlijk heeft het gewoon ermee te maken dat ik mij mooier voel en straal ik dat uit, wat dan een positieve werking heeft op de mensen om mij heen. Eigenlijk vind ik het heel stom dat ik me zo laat beïnvloeden door zoiets oppervlakkigs. We beoordelen elkaar in eerste instantie op elkaars uiterlijk. Maar wat zeggen mijn blonde haren en groenblauwe ogen nou over mij? Met je uiterlijk word je geboren en daar heeft niemand een keuze in gehad. Het enige wat in je macht ligt is om ervoor je zorgen dat je er verzorgd uitziet.

Elke avond voor het slapen ga ik even langs Pleun om haar 'slaap lekker' te wensen. Laatst gaf ik haar een



nachtkus waarbij ik haar vertelde dat zij mijn zuurstof is, omdat ik niet zonder haar kan. 'Jij bent mijn stikstof,' antwoordde zij ironisch. 'Kunnen wij niet zonder stikstof?' vroeg ik aan haar. 'Dat weet ik eigenlijk niet,' zei ze. 'Dus je weet niet of je zonder mij kan?' vroeg ik half spottend. 'Ik heb dat nog nooit meegemaakt, dus dat weet ik niet,' zei ze. Toen ze zag dat mijn zorgeloze blik veranderde, voegde ze eraan toe dat ze hoopte daar ook nooit achter te hoeven komen.

Altijd al heb ik dat ongewone idee gehad dat ik niet zonder mijn zus kan. Dat als er met haar iets gebeurt, ik haar achterna vlucht. Mij lijkt het leven vrij zinloos zonder haar in mijn leven. En als mijn zusje en ik beiden weg zijn, komen mijn ouders ons achterna zodat het gezin weer herenigd is. Niemand hoeft op deze manier zonder iemand te zijn. Ik weet dat het gestoord klinkt, maar de dood romantiseren maakt het dragelijk voor mij. Ons gezin is mijn thuishaven. Ik voel mij het meest op mijn gemak thuis. Wij zijn een vierkant dat in balans is door alle vier de hoeken. Ik heb de andere drie hoeken nodig voor mijn balans. Mijn vader heb ik nodig omdat ik met hem als enige kan praten over wat er in mijn hoofd omgaat. Onze band is kwetsbaar en puur. Hij accepteert en waardeert mij. Mijn mentale kwetsbaarheid heb ik van hem geërfd. Nog bedankt daarvoor, pap. Mijn moeder heb ik nodig voor de warmte die ze in ons gezin brengt met haar liefde. Hoe ze probeert het iedereen altijd naar de zin te maken. Zij brengt leven in ons gezin. Pleun heb ik nodig omdat wij met elkaar kunnen praten zonder woorden. Zij is soms net zo gek als ik en ik vind het geweldig. Wij kijken nu al uit naar de rollatorwedstrijden die wij gaan organiseren later in het bejaardentehuis. Alle drie zijn nodig voor mijn vierkant.

Ondanks dit schijnbaar perfecte leven voel ik mij soms erg ongelukkig. Dan voel ik mij ondankbaar. Alsof ik dit leven niet verdien omdat ik het, wanneer ik mij slecht voel, niet kan waarderen. Een flink aantal mensen zou graag in mijn schoenen staan. Wat heb ik dan in godsnaam nodig om gelukkig te zijn? Het besef dat ik mij zo voel door iets wat zich echt alleen in mijn hoofd afspeelt vind ik lastig. Dat betekent dat het probleem dus echt bij mij ligt. Er spelen dingen in mijn hoofd die losstaan van mijn leven. Ik lijd geestelijk omdat ik ziek ben. Elk huisje heeft zijn kruisje. Ik ben ons kruisje.

## DAGBOEKFRAGMENTEN 2018

.....  
Donderdag 27 september 2018

### **Ziel**

Mijn ziel bevindt zich in mijn lichaam, maar leven doet hij niet.

.....  
Zaterdag 29 september 2018

### **Mooie gesprekken**

Het is drie uur 's nachts. Ik lig in bed te denken. Te denken over hoe mijn week is gegaan. Over de dingen waar ik blij van word. Deze week heb ik mooie gesprekken gevoerd. Ik ben gaan beseffen dat iedereen wel iets heeft. Dat iedereen wel iets naars heeft meegemaakt of iets naars is overkomen. En hoe raar het ook klinkt, ik word daar blij van. Blij dat mensen hun verhaal durven te delen met mij. Het maakt me gelukkig om te weten dat ik niet de enige ben, hoewel ik me vaak alleen heb gevoeld. Hier kwam ik achter toen mijn fysio mij vroeg op te schrijven waar ik gelukkig van word. Het was haar bedoeling om uit de dingen die mij intrigeren, energie te halen. Mijn antwoord was een mooi en puur gesprek.

.....  
Zondag 30 september 2018

## **Veranderlijk**

Hoe kan het humeur van een mens zo snel veranderen?

Vanochtend stond ik intens gelukkig op. Alles leek perfect. Opeens was alles goed. Opstaan ging zonder problemen, de muziek voelde mij aan, mijn haar deed precies wat ik wilde en de perfecte kleren leken klaar te liggen. Mijn glimlach kreeg ik niet meer van mijn gezicht. Het lijkt dan wel of het gevoel van verdriet niet eens bestaat, alsof ik het nooit gekend heb. En van pijn heb ik al helemaal nog nooit gehoord. Ik kan het gevoel van pijn me oprecht niet inbeelden.

En nu, een paar uur later, is het precies andersom. Ik kan me het gevoel van blijdschap gewoon niet meer inbeelden. Ik weet dat ik ook gelukkig kan zijn maar begrijpen doe ik het niet. Het is alsof dat gevoel er nooit is geweest. De twee uitersten. Precies zoals mijn persoonlijkheid, alles of niks. Het maakt me moedeloos want ik heb er nul invloed op, dat maakt mij zo godverdomme machteloos. Ik ben alleen. Daarom denk ik dat er leven is na de dood. Als een soort vlucht van het leven op aarde, een leven dat niet gemaakt is voor mij. Een keuze alleen voor mij. Ik zie het niet als moord maar als een keuze naar het pad van mijn eigen hemel. Mijn wereld precies zoals ik wil dat hij is. Met alleen maar mensen van wie ik wil dat ze er zijn. Met alleen maar die muziek waarvan ik gelukkig word. Ik mag alles bepalen. Verdriet bestaat er niet. Die is samen met mijn dood door een zwarte ooi-evaar opgehaald en weggebracht naar een plek waarvan niemand weet dat die bestaat. Ik zie de dood als een warme, zwarte deken die je over je heen kunt trekken als je

het leven niet meer wilt zien. Het enige wat je moet doen is de deken pakken, hem over je heen trekken en je bent verlost van al je problemen.

.....  
Maandag 1 oktober 2018

## **Pijn**

Pijn. Iedereen heeft pijn. Alleen bij de een zie je het en bij de ander niet. Soms zou ik willen dat je het aan mij ziet. Zodat ik niet steeds hoeft uit te leggen wat ik heb en wat ik voel. Waarom ik ben zoals ik ben. Ik zou willen dat er mensen waren die weten wat ik voel. Mensen die hetzelfde voelen. Er zijn mensen die hetzelfde hebben meegemaakt, maar of zij hetzelfde voelen? Dat weet ik niet. Iedereen voelt pijn anders.

Wanneer je pijn hebt door iets wat er gebeurt, pijn krijgt als je eraan denkt, waarom blijf je er dan steeds aan denken? Stotteren terwijl je normaal gesproken een grote mond hebt en trillen alsof je het koud hebt. Mijn hart klopt alsof ik de marathon heb gelopen. De pijn die ik voel in mijn hart, die is het vervelendst. Die intense, moordende pijn. Waarom zou mijn lichaam mij dat aandoen terwijl er geen gevaar is? Er zit toch geen mes in mijn arm? Mijn armen en benen kan ik aansturen. Maar waarom niet de pijn die ik voel in mijn hart? Wanneer ik er niet meer aan denk, is alles weg.

.....  
Woensdag 3 oktober 2018

## **Beslagkom**

Alleen als ik alleen ben, kan ik daadwerkelijk voelen wat ik voel. Met mensen om mij heen probeer ik mijn gevoel op de een of andere manier in te houden. Ik probeer anderen te beschermen voor mijn emoties en misschien ook wel mezelf. Ik durf mijn gevoelens niet te tonen in het bijzijn van mensen en dat is zo heftig dat het soms lijkt alsof bepaalde gevoelens er niet zijn. Met name mijn woede durf ik niet te tonen omdat ik bang ben dat ik de controle verlies. Mijn woede komt van diep en neemt mij over. Je kunt het gerust agressie noemen. En het enige wat ik op dat moment wil, is mijn agressie uiten: slaan, trappen, beuken, schreeuwen. Gewoon iets waar mijn adrenaline naartoe kan. Mijn hele lichaam is gespannen en bereidt zich voor op de ontlading. Ik ben gefocust en geprikkeld. Iedereen die mij aanraakt, krijgt een dreun. Alles voelt als een soort schrikdraad waar ik tegenaan ben gelopen. Ik kan het gevoel onderdrukken. Maar dat vraagt wilskracht. En in plaats van woede ontstaan pijn en verdriet. Alsof mijn lichaam altijd iets moet voelen. Ik word er gek van. Zoveel emoties en gevoelens bij elkaar. Mijn hoofd voelt dan als een beslagkom vol gevoelens. Gevoelens zoals pijn, angst, woede en verdriet. En alles wordt driftig door elkaar geklutst. Daar krijg ik dan weer hoofdpijn van.

.....  
Woensdag 10 oktober 2018

## **Vermoeid**

Vermoeidheid. Mensen onderschatten het. Vermoeidheid maakt je een totaal ander persoon, vanbinnen en vanbuiten. Wanneer ik moe ben, wil en kan ik bijna niet praten. Ik hoor alles maar binnen komt het niet. Het voelt alsof er een koepel om me heen zit die mij beschermt. Ik zit in mijn eigen wereld waar niemand bij kan. Wanneer ik me heel slecht voel, kan ik vooral slecht tegen licht en geluid. Het licht brandt in mijn ogen en het geluid veroorzaakt een 'hernia' in mijn hoofd. Het liefst lig ik dan de hele dag in bed met de gordijnen dicht, veilig alleen.

.....  
Donderdag 11 oktober 2018

## **Ziekte van Pfeiffer**

Toen ik in groep acht zat, begon ik mij een week voordat we op kamp gingen steeds slechter te voelen. Moe en slapjes was ik. De angst dat ik ziek zou zijn tijdens het laatste kamp van de basisschool groeide met de dag. Toen ik me na een paar dagen nog steeds niet beter voelde, ben ik samen met mijn moeder naar de huisarts gegaan. Die adviseerde ons bloed te laten prikken.

Eén dag voordat het kamp zou beginnen, kregen we de testresultaten. Blijkbaar had ik de ziekte van Pfeiffer gehad. Natuurlijk ben ik gelijk gaan opzoeken wat de ziekte van Pfeiffer inhield, omdat ik nog nooit ervan gehoord had. Op internet vond ik dat het een virus is dat

bekendstaat als de zoen ziekte. Heel veel begreep ik er niet van; ik was twaalf en had nog nooit met iemand gezoend. Maar dat maakte het helaas niet minder waar dat ik toch Pfeiffer had. Ik had een paar maanden daarvoor de ziekte van Pfeiffer gehad zonder het te merken en nu pas had ik er last van. Daardoor was ik ook niet besmettelijk. We besloten dat we de volgende ochtend zouden kijken of ik mij goed genoeg voelde om op kamp te gaan.

Hoe graag ik mij die volgende ochtend ook beter had willen voelen, ik was te slecht om met mijn klasgenoten een paar uur in de bus te zitten. Op dat moment voelde het alsof ik het leukste uitje ooit ging missen. Mijn vader beloofde mij als ik me de volgende dag beter zou voelen, hij mij naar het kamp zou rijden. Dat leek mij een win-winsituatie. Ik hoefde niet met drukke leerlingen een paar uur in de bus te zitten en hopelijk was ik de volgende dag ook niet meer ziek. Met de bus reizen vond ik sowieso geen pretje omdat ik altijd misselijk werd. Om dat tegen te gaan mocht ik altijd met andere kinderen die daar ook last van hadden voorin zitten. Koste wat het kost zou ik mij morgen beter voelen, dat had ik met mezelf afgesproken.

De volgende ochtend had ik elk greintje van ziek zijn verdrongen en vertrok ik samen met mijn vader naar de Veluwe. Mijn moeder was zo lief om mijn tas de dag ervoor al voor mij in te pakken, zodat ik nog een uurtje langer in bed kon blijven liggen. Hoewel de misselijkheid langzaam omhoog borrelde, liet ik dat absoluut niet merken aan mijn vader. Op de Veluwe was ik nog nooit geweest en ik keek mijn ogen uit naar de vele heide die ik langs de snelweg zag. Toen we er bijna waren, ontkwam ik er niet meer aan om mijn vader te vertellen hoe ik me voelde. Hij had het waarschijnlijk al gemerkt, omdat ik



steeds stiller werd. Ik was zo misselijk geworden dat ik nauwelijks nog een woord kon uitbrengen. Mijn vader zei dat hij pas weer naar huis zou gaan als ik mij beter voelde. Dat was een geruststellende gedachte.

Toen we er waren kwamen mijn klasgenoten en docenten op ons af. De juf knuffelde mij meteen na het uitstappen, omdat ze blij was dat ik alsnog gekomen was. Ondanks dat de knuffel waarschijnlijk maar drie seconden zal hebben geduurd, kon ik alleen maar denken: ga weg, ga weg, straks kots ik je nog onder. Vervolgens keek ze naar mij en merkte op dat ik wel erg bleekjes zag. Ze vroeg of het wel goed met mij ging. Dat was het moment waarop ik vanbinnen brak en eerlijk antwoordde dat het niet ging en dat ik graag weer naar huis wilde. Mijn vader was op dat ogenblik met mijn meester aan het praten. Ik ben toen naar hem toegelopen met de boodschap dat ik graag weer naar huis wilde. Hij reageerde niet eens verbaasd. Mijn vader pakte mijn tas en legde hem in de auto. Ik ben direct weer de auto in gevlucht omdat ik zo ver mogelijk verwijderd wilde zijn van mijn klasgenootjes. Ik wilde niet dat ze zagen dat ik ziek was. Op een rare manier dacht ik dat ik dan nog misselijker zou worden.

Toen mijn vader de motor van de auto startte, was de ergste misselijkheid voorbij. Alleen al het idee dat ik niet hoefde te blijven, zorgde voor rust. Nu kon ik eindelijk pas kijken waar ik was beland. Door de misselijkheid had ik nog helemaal niet gezien hoe mooi het er eigenlijk was. Het was een landgoed met een enorm, wit huis. Daarvoor lag een uitgestrekte, groene weide waar alle kinderen speelden. Om het landgoed heen stonden bomen van wel meer dan honderd jaar oud. Het was jammer dat ik wegging, maar de zon die net door de bomen kwam, vertelde mij dat dit wel de juiste beslissing was.

De twee weken erna heb ik vooral veel in bed gelegen. Ik was erg moe, had last van hoofdpijn en soms ook misselijkheid. Eigenlijk vond ik het helemaal niet erg dat ik niet mee op kamp kon. Met hoe ik mij toen voelde, lag ik liever thuis rustig in bed. Mijn vader maakte elke ochtend een ontbijt voor me dat ik op bed mocht opeten. Na twee weken voelde ik mij langzaam beter en ging ik weer naar school. Eerst een paar uur per dag. De weken erna ging ik steeds een uur langer naar school om het rustig te kunnen opbouwen. Mijn angst was dat ik misschien zou blijven zitten of niet naar de school kon waar ik graag heen wilde, omdat ik zoveel lessen had gemist. Gelukkig verzekerde mijn meester mijn ouders in een gesprek dat al zou ik het hele schooljaar missen, ik nog steeds niet zou blijven zitten en dat ik naar de school van mijn keuze kon gaan. Op school kreeg ik zelf ook het gevoel dat ik ondanks mijn afwezigheid de stof goed kon volgen. Die bevestiging gaf vertrouwen.

Aan het eind van het schooljaar kwam de eindmusical in zicht. Ik auditeerde voor een van de kleinste rollen omdat mij dat de leukste rol leek. Bovendien hoefde ik dan niet zoveel tekst uit mijn hoofd te leren. Achteraf wist ik door het vele oefenen de tekst van iedereen uit mijn hoofd en had dat geen rol hoeven spelen. Maar ik was nog steeds blij met mijn kleine rol. Ik had het zo naar mijn zin tijdens de voorbereidingen voor de musical dat ik het zelfs aandurfde om een rapsolo te doen. Van hoge kwaliteit was het niet toen ik de filmpjes ervan terugzag. Bovenal is mijn groep acht erg leuk geweest ondanks mijn vermoeide en stroeve start.

.....  
Vrijdag 12 oktober 2018

## **Kleuren**

Soms heb ik het idee dat er twee versies van mij zijn. Een versie die ik aan de wereld toon en een versie die er alleen is als ik alleen ben. Beide versies ben ik en beide versies ben ik ook niet. De diepe kern is hetzelfde, maar wat eromheen zit is compleet anders. Hoe ik mezelf naar iedereen om me heen presenteert heeft een reden. Alles wat ik doe, heeft een reden. Ik moet me verplicht op een bepaalde manier gedragen zodat ik in de maatschappij pas. Ik moet me verplicht op een bepaalde manier gedragen zodat ik kan doen wat ik wil. Eigenlijk is dat helemaal gestoord, dat niemand honderd procent zichzelf kan zijn omdat we ooit hebben afgesproken dat bepaalde dingen niet 'normaal' zijn.

Ik ben een meisje van veertien jaar, dat naar school gaat, leuke dingen doet met vrienden en geniet van het leven. En toch voel ik me anders. Ik denk na over alles waar je niet aan wilt denken. En als ik alleen ben, lijkt daar geen einde aan te komen. Mijn gedachten zijn een soort draaikolk waar al mijn goede gedachten in worden gezogen. Het liefst wil ik schreeuwen en gillen. Om hulp vragen. Maar het lukt simpelweg niet. Ik kan mijn mond openen, maar geluid komt er niet uit. Wanneer al het goede uit me gezogen is, staat mijn alter ego op uit zijn winterslaap.

Mijn gevoel kan ik soms omschrijven met kleuren. Dan voelt het alsof de kern van mijn hart bloedrood is. De kleur die staat voor het leven. Daaromheen zit een dun zwart laagje. Een laagje pijn. Met daaromheen weer bloedrood. Dat is hoe ik me bijna altijd voel, levend.

Maar wanneer het voelt alsof al het goede uit me gezogen wordt, verdwijnt de buitenste bloedrode laag. Daardoor zit er aan de buitenkant geen bloedrood meer, maar zwart, de kleur van pijn. De pijn ontstaat in mijn hart, maar verspreidt zich heel snel via alle zenuwen door mijn lichaam. Dingen die ik normaal gesproken denk, doe ik nu. Dat maakt het eng, want het gevaar zit niet in de gedachten, maar in het doen. Ik ken en heb geen grenzen meer. Die interesseren me op zo'n moment ook niet. Ik gedraag me als een compleet ander persoon. Niemand herkent me nog. Ik weet zelf ook niet meer wie ik ben. Iedereen is onzeker maar mensen die die onzekerheid met mij delen heb ik nog niet ontmoet. Ik ben soms bang dat ik niet in de maatschappij pas. Dat het leven niet voor mij gemaakt is. Dat de manier waarop wij zogenaamd zouden moeten leven, mij niet blij genoeg maakt. Dat is een angstaanjagend gevoel.

.....

Woensdag 14 november 2018

## **Glimlach**

Soms zou ik willen dat ik mensen kon afleiden van de donkere kant van het leven, dat ik gewoon een glimlach op hun gezicht kon toveren. Dat ik de gave heb om anderen blij te maken. Al is het maar voor twee seconden, gewoon een kort moment van geluk. Ik zou willen dat iedereen gelukkig is. Oprecht blij, oprecht vrolijk en oprecht gelukkig. Dat mensen het gevoel hebben de wereld aan te kunnen. Het gevoel dat alles perfect is. Het gevoel van blij zijn dat ze leven. Gelukkig worden van elkaar. Dat bezorgt mij een glimlach op mijn gezicht.

.....  
Dinsdag 25 december 2018

## **Tweestrijd**

Kan je het mensen kwalijk nemen dat ze je het leven hebben gegeven? Het is nooit iemands keus geweest om geboren te worden. En wat als je niet meer wilt? Niet meer wilt leven. Dat je wilt dat die pijn over is. Het gevoel van alleen zijn, het gevoel dat niemand je begrijpt en het gevoel dat het ook niemand interesseert. Als het van jezelf niet meer hoeft, waar doe je het dan voor? Ik kan overal om huilen, de hele dag door. Het lijkt wel een kraan die je niet meer dicht kunt draaien.

Ik bevind me momenteel op het punt waar ik mijn nagels in mijn arm druk tot het bloed eruit druppelt. En het unieke eraan is dat ik het gevoel als prettig ervaar. Het is iets waarvoor ik me schaam. Iets wat eigenlijk niet hoort. En juist daarom voel ik me ertoe aangetrokken. Omdat de maatschappij het als 'slecht' bestempelt. Er hangt een duister en geheimzinnig gevoel omheen. Iets wat ik niet ken. Ik vind het intrigerend. Het is een tweestrijd in mijn hoofd. Het doet me verdriet dat ik dit nodig heb om me zo intens levend te voelen. Pijn en geluk gaan hand in hand.