

Mijn Schaduw Binnen Vier Muren

Van Schaduw Naar Pen

Mijn Schaduw Binnen Vier Muren

Van Schaduw Naar Pen

Jurgen De Lauw

Schrijver: Jorgen De Lauw
Coverontwerp: Jorgen De Lauw
ISBN: 9789403817354
© Jorgen De Lauw, 2025

Mijn Waarheid, Mijn Stem

Dit boek is mijn persoonlijke getuigenis. Het is geschreven vanuit mijn herinneringen en ervaringen. Het verhaal dat je in de komende hoofdstukken zult lezen, is geboren uit stilte. Jarenlange, verstikkende stilte die mijn lichaam uitputte, mijn geest verlamde en mijn ziel langzaam liet wegwijnen. Die stilte maakte mij ziek, vanbinnen en vanbuiten, totdat ik geen weg vooruit meer zag. Ik heb mijn jeugd grotendeels gezwegen en ook de jaren daarna bleef ik stil, alsof mijn ervaringen er niet mochten zijn en mijn pijn niet bestond. Toch was wat ik voelde écht. Wat ik beleefde was rauw. Wat ik overleefde heeft diepe sporen nagelaten die vandaag nog zichtbaar en voelbaar zijn. Ik leefde jarenlang in de schaduw, niet omdat ik daarvoor koos maar omdat ik dat zo heb ervaren. In mijn herinnering waren juist de mensen die mij bescherming hadden moeten geven degenen die mij het diepst hebben verwond. Voor velen betekenen woorden als zorg en liefde warmte en veiligheid. Voor mij bleven die woorden leeg. Mijn kindertijd voelde niet als een zachte herinnering, maar als een last die ik nog decennialang heb meegedragen. Wat als je elke dag wakker wordt met littekens die niemand ziet en trauma's die weinigen begrijpen. Dit boek is mijn stem, na jaren waarin ik die stem niet durfde te gebruiken. Alles wat ik vertel is mijn waarheid zoals ik die heb beleefd. Hier laat ik zien wat volgens mij jarenlang

verborgen bleef achter gesloten deuren. Ik herinner mij momenten van harde woorden, dreiging en angst. Volgens verhalen die ik later hoorde van mensen rondom mij begon dat al vroeg, toen ik nog een baby was. Voor mij voelde dat alsof mijn leven begon zonder de veiligheid en geborgenheid die een kind nodig heeft. In mijn ervaring waren er weinig momenten van warmte. Vaak voelde ik eenzaamheid. Een kind dat zich nergens veilig voelt en geen normale bescherming ervaart, kan moeilijk groeien of zich ontwikkelen. Dat heb ik zelf aan den lijve ondervonden. Toch waren er ook momenten van dankbaarheid. Ik herinner mij mijn Eerste Communie én mijn Heilig Vormsel. Ik voelde mij die dag trots en even geliefd, omringd door mensen die mij dierbaar waren. Het was een kort moment zonder angst, maar het telde. Ik keek zelfs hoopvol naar de komst van een nieuw leven in ons gezin, denkend dat alles beter zou worden. In dit boek vertel ik mijn waarheid. Soms scherp, soms zacht, maar altijd eerlijk. Ik noem niemand bij naam en ik wijs niemand rechtstreeks aan. Wat ik deel, is mijn persoonlijke herinnering en mijn beleving. Niemand kan mij dat afnemen. Dit is mijn verhaal, en dit is dus mijn stem na jaren van lange stilte.

“Soms begin je volledig opnieuw. Niet omdat je moet, maar omdat je éindelijk mag!”

28 april 2023

© Jurgen De Lauw
Vlaams auteur, 2025

Proloog

Sinds april 2023 ben ik beginnen schrijven. Niet in één keer, niet in één vlotte adem zoals sommigen misschien denken dat een boek ontstaat. Bij mij ging het traag, stukje bij beetje. Eerst waren het losse herinneringen, korte notities en flarden van verhalen die ik niet langer in stilte wilde dragen. Soms schreef ik slechts enkele zinnen, soms een volle bladzijde, maar altijd vanuit een diepe nood om mijn waarheid vast te leggen. Elke bladzijde bracht mij dichterbij de kern van wie ik ben, en dichterbij de pijn die ik jarenlang had weggestopt. Een boek schrijf je niet in één adem. Ik schreef bijna tweeënhalf jaar lang op mijn eigen tempo. Er waren dagen waarop de woorden vanzelf kwamen en ik mijn verleden kon neerschrijven alsof ik het opnieuw beleefde. Maar er waren ook dagen waarop de herinneringen te zwaar drukten, het verdriet te scherp sneed en ik mijn pen moest neerleggen om ademruimte en rust te vinden. Toch bleef ik schrijven. Verhaal na verhaal, herinnering na herinnering. Elk stukje werd een bouwsteen, soms broos en kwetsbaar, soms keihard en extreem scherp, maar altijd waarachtig. Tot begin september 2025, toen alles samenkwam tot één geheel. Mijn boek. Het was alsof de puzzel eindelijk in elkaar viel. Mijn woorden, mijn pijn, mijn kracht, het lange herstelproces alles vormde een geheel dat ik nu in handen houd: dit boek. Mijn boek. Dit is geen verzinsel en geen opgesmukt verhaal om te vermaken. Dit is de waarheid, rechtstreeks uit mijn leven. Wat je leest, is geboren uit mijn schaduw, maar ook uit mijn zoektocht naar licht. Daarom draag ik dit boek niet alleen op aan mezelf, maar

ook aan iedereen die ooit vastzat binnen vier muren en ontdekte dat schrijven een weg kan zijn naar bevrijding.

Dit is mijn waarheid. Dit is mijn verhaal.

Dit is mijn eerste boek.

Dit is *“Mijn Schaduw Binnen Vier Muren.”*

*“Wie ooit dacht dat ik zou blijven zwijgen, zal
vanaf heden nog heel lang mijn woorden horen
én voelen nazinderen. Zwart op wit. Krachtiger
dan al hún ontkenningen, en véél luider dan hún
bewuste stiltes!”*

7 mei 2023

© Jurgen De Lauw
Vlaams auteur, 2025

Littekens van valse zorg

Je zou denken dat degene die voor een kind zorgt, beschermt, troost en liefde geeft. In al mijn herinneringen gebeurde dat amper tot nooit. Er waren slagen, straffen, geschreeuw en manipulatie. Alles speelde zich af binnen vier muren. Volgens verhalen die ik later hoorde, begon dat al toen ik amper drie maanden oud was. Te jong om te begrijpen, te klein om me te verweren, maar oud genoeg om pijn te voelen. Niemand greep in, niemand stelde vragen. Het was alsof ik geen kind was, maar een bezit waar je mee kon doen wat je wilde. Jaren later sprak ik met iemand uit mijn omgeving, op een kwetsbaar moment. Ik vroeg hoe de situatie echt was nog voor mijn geboorte. Het antwoord was duidelijk en confronterend: gewelddadig, onvoorspelbaar en agressief, zelfs toen al. Diezelfde persoon vertelde me ook iets dat ik tot dan toe niet wist, dat ik als baby in de kinderwagen al geslagen werd, onder een parasolletje. Ik lag daar hulpeloos, weerloos, en toch werd ik geraakt. Ik ben de mensen die mij dit toevertrouwden dankbaar. Zij logen niet, zij verzwegen niets, zij bevestigden wat ik altijd diep vanbinnen had geweten maar nooit hardop durfde uitspreken. Hun woorden maakten duidelijk dat het nooit aan mij lag. Ik was geen dom of waardeloos kind. Ik had niet twee linkerhanden en ik was niet iemand die beter niet had bestaan. Hun bevestiging maakte duidelijk dat de pijn die ik voelde echt was, en dat ik die nooit verdiende. De eerste jaren van mijn leven waren geen jaren van spel en verwondering. Ze waren gevuld met angst. Elke stap die

ik zette, elk woord, elke stilte, alles kon leiden tot woede en agressie. Onvoorspelbaarheid maakte het nog angstaanjagender. Er waren slagen met handen, met voorwerpen die toevallig in de buurt lagen. Een borstelstok, een lepel, een duw tegen de muur. Het bloed letterlijk uit mijn jonge lichaam slaan. Alles was mogelijk. Als kind leerde ik geen grenzen in veiligheid, maar grenzen in pijn. Ik wist waar ik niet mocht zitten, hoe ik moest ademen, wanneer ik stil moest zijn. Ik leerde gezichten lezen. Een verkeerde blik betekende gevaar. Soms moest ik urenlang op een speeltapijtje aan een deur zitten, stil en bewegingsloos. Een kind hoort te spelen, te lachen, te dromen. Ik hield mijn adem in als ik stappen hoorde naderen. Ik durfde niet te dromen. Zelfs in mijn slaap had ik angst. Ik herinner mij ook de geur van mijn angst. Niet alleen het gevoel, maar de geur die eraan kleefde. Een mengeling van koude lucht en muffe warmte van ingehouden adem. Het zat in mijn huid, in mijn kleren, in mijn herinneringen. Ik wist precies wanneer er een slechte dag was. Dan werd de blik kouder, de voetstappen harder, de handen klam. Ik probeerde onzichtbaar te zijn, maar dat hielp niet. Soms was mijn bestaan al genoeg om pijn te voelen. Eén van de hardste herinneringen is de dag dat ik moest knielen met mijn blote knieën op een verwarmingsrooster, een rooster met ribbels waardoor je kon heen kijken en die hittebuisjes binnenin zag zitten. Mijn blote knieën op het metaal, mijn armen omhoog. Ik mocht niet bewegen. De pijn was ondraaglijk. De buisjes onder het rooster kleurden langzaam oranje-rood. Het werd steeds warmer uit dat chauffagerooster. Ik voelde werkelijk hoe de huid van mijn beide knieën brandde, hoe de strepen van het metaal zich in mijn huid en vel groeven.

Ik gaf geen kik, want ik wist dat het anders nog erger zou worden. Tot ik instortte. Omviel van die intense brandende pijn. Tot mijn jonge lichaam het niet meer hield. Mijn knieën waren letterlijk pijnlijk. Die littekens draag ik nu nog steeds, uitwendig zichtbaar op mijn huid, maar ook diep in mijn ziel. Diep in mijn herinneringen. Op dat moment wist ik dat dit geen normale straf was. Geen driftbui. Geen gewone agressie. Dit was pure marteling. Middeleeuwse foltering noem ik dat. Het voelde werkelijk alsof de duivel zelf met mij aan het werk was. En tegelijk werd aan anderen verteld dat ik niet normaal was en dat mijn gedrag de reden was. Daarom stel ik deze vraag aan iedereen die dit leest: vinden jullie dit normaal? Is dit een terechte straf voor een kind? Zeventien evenwichtige, bedachtzame, rechtvaardige en onpartijdige mensen, die veel beter wisten wat er toen werkelijk gaande was, hebben mij hierover hun oordeel gegeven. Zij zagen hoe de verantwoordelijken hun daden goed probeerden te praten door telkens overal mijn gedrag als kind als excuus te gebruiken. Hun oordeel was zonder twijfel: totaal gestoord, ongepast, extreem onmenselijk en volledig onaanvaardbaar. Zij spraken het uit zoals normale, begripvolle mensen dat doen: zo behandel je een kind niet. Hoe speels of opstandig een kind ook kan zijn, nooit mag dat een reden zijn om te slaan of te vernederen met de vuilste woorden. Dergelijk gedrag is marginaal, verwerpelijk en beneden elke menselijke waardigheid. Maar destijds kwam niemand. Niemand redde mij. Niemand greep in. De ergste dingen gebeurden wanneer ik alleen achterbleef. Als iemand het vermoedde, werd er niets gedaan. Dit was geen opvoeding, dit was foltering. Ik zocht plekjes waar ik even kon verdwijnen. In een park,

tussen struiken, op een basketpleintje. Geen veilige plek, dus ik maakte er één in mijn hoofd. Een wereld waar mensen zacht spraken en waar iemand vroeg hoe ik mij voelde. Ik leefde daar, steeds vaker. In de echte wereld deed alles pijn. In de echte wereld werd niet in mij geloofd. Soms dacht ik aan doodgaan. Niet omdat ik dood wilde, maar omdat ik wilde ontsnappen. Als ik er niet meer was, kon ik niet meer geraakt worden. Maar ergens bleef een stem fluisteren dat ik moest volhouden. Misschien was het hoop, misschien iets groters. Hoe dan ook, ik wist dat mijn pijn echt was, ook al werd ze ontkend. En dat ik ooit de kracht zou vinden om dit te vertellen. Niet uit wraak, maar omwille van de waarheid. Ik begon vroeg te schrijven. Eerst losse woorden, dan zinnen. Het was mijn stille verzet. Elke letter was een schreeuw die eindelijk vorm kreeg. Schrijven hield mij staande. Het werd mijn reddingslijn. Een blad papier luisterde zonder oordeel. Een pen was sterker dan de vuist die mij raakte. Mijn woorden waren mijn bewijs dat ik bestond, dat ik mij niet liet uitwissen. Misschien zag niemand die blaadjes, maar voor mij waren het de eerste stenen van een fundament. Een fundament waarop ik later zou leren bouwen. Niet in stilte, maar luid. Niet in angst, maar met overtuiging. Want woorden hebben een kracht die geen enkele vuist ooit kan breken. Vanaf dat moment wist ik dat mijn stem nooit meer zou zwijgen. Schrijven werd mijn weg naar adem. Waar ik geen stem had, schonk de pen mij een stem die niemand meer kon afpakken. Het gaf mij iets wat ik jarenlang was kwijtgeraakt: een gevoel van bestaansrecht. Ik hoefde niet langer te smeken om gehoord te worden, ik schreef mijzelf hoorbaar. Elke pagina werd een spiegel waarin ik mijzelf langzaam durfde aankijken, ook al zag ik

vaak enkel de brokstukken van wie ik ooit was. Toch bleven die brokstukken samen een mens vormen, en dat besef gaf mij houvast. Het maakte niet uit dat anderen mijn waarheid negeerden of verdraaiden. Ik wist dat ze bestond, zwart op wit, vastgelegd in woorden die niet meer konden verdwijnen. Hoe meer ik schreef, hoe meer ik voelde dat mijn verleden mij niet alleen kapot had gemaakt, maar mij ook gevormd had tot iemand die kon getuigen. Niet omdat ik dat wilde, maar omdat ik niet langer anders kon. Schrijven gaf mij kracht, maar ook verantwoordelijkheid. Want als ik het stil hield, bleef onrecht bestaan in de schaduw. En dus schreef ik verder, soms met trillende handen, soms met tranen die het papier nat maakten, maar altijd met de overtuiging dat waarheid nooit verloren mag gaan. Het schrijven veranderde mijn wonden niet in mooie verhalen, maar het gaf ze een stem die verder reikt dan stilte. Het werd een vorm van bevrijding, een pad dat mij telkens opnieuw vooruitduwde, al was het soms maar één stap. En zo groeide in mij de overtuiging dat ik mijn verleden niet langer enkel droeg als last, maar ook als bewijs van overleven. Elk woord dat ik schreef, legde ik neer als een spoor, zodat niemand ooit kan zeggen dat ik er niet was. Zodat niemand ooit nog mijn bestaan in twijfel kan trekken. Want dit is mijn waarheid, en zij verdient om te blijven klinken, luider dan elke vuist, sterker dan elke stilte. En toch, terwijl ik die woorden neerschreef, voelde ik dat er meer was dan enkel mijn verleden. Het papier droeg niet alleen mijn pijn, maar ook mijn dromen, mijn hoop, mijn stille verlangen naar een leven waarin ik vrij mocht ademen. Want schrijven was niet enkel herinneren, het was ook scheppen. Ik gaf vorm aan een toekomst die ik

nog niet kende, maar die ergens op mij wachtte. Een toekomst waarin ik niet langer gebukt ging onder wat mij is aangedaan, maar rechtop stond als bewijs dat gebroken mensen ook kunnen bloeien. Ik leerde dat littekens niet het einde zijn, maar beginpunten van iets nieuws. Elke kras die ik droeg, vertelde een verhaal van volhouden, van niet opgeven, van kiezen om te blijven staan. En hoe klein dat soms ook voelde, het was groot genoeg om mij overeind te houden. Want er komt een dag dat de last lichter wordt, dat de stilte minder weegt, dat de schaduw plaatsmaakt voor licht. Die dag draag je nog altijd je littekens, maar niet langer als ketens. Dan zijn ze geen bewijs meer van pijn, maar van kracht. En precies daar, in dat besef, groeit de vrijheid die niemand je ooit nog kan afnemen.

“Elke kras die ik droeg was geen keten, maar een beginpunt naar heropstanding. Mijn innerlijke én uiterlijke littekens zijn geen bewijs van pijn, maar van opbouwende stille kracht.”

12 juli 2023

© Jurgen De Lauw
Vlaams auteur, 2025

Waar stilte luider schreeuwde dan woorden

Er zijn geen muren die harder klinken dan zwijgende muren en in dat huis zweeg men altijd. Alles was stil, kil en gespannen. Zelfs de meubels leken bang. Ik wist precies waar ik wel en niet mocht lopen, welke trede van de trap kraakte en welke hoek van de kamer gevaarlijk was als de verantwoordelijke in de buurt was. Mijn dagen draaiden niet rond spelen of ontdekken maar rond vermijden, alert zijn en overleven. Er was een systeem, een manier van controleren die je als kind niet begreep maar wel aanvoelde. Alles moest zoals het verwacht werd. Mijn houding, mijn blik, mijn woorden, alles werd gewogen. Een verkeerde toon, een verkeerde vraag of een verkeerde stilte en het kon losbarsten. Ik voelde het aankomen, de blik die veranderde, de adem die zwaarder werd, de lucht die dikker werd. Het was alsof er onweer openbrak in een hoofd en ik de bliksemafleider was. Soms werd ik genegeerd alsof ik niet bestond, soms werd er geschreeuwd tot mijn oren suisden. De afwisseling tussen ijskoude stilte en verwoestend lawaai maakte alles onvoorspelbaar. Ik liep altijd op eieren. Soms dacht ik laat het lawaai maar komen, dan weet ik tenminste wat er komt, maar als er stilte was begon mijn hart te razen want dan wist ik dat er iets broeide en dat het erger zou worden. Ik herinner mij een avond waarop ik zachtjes in mijn slaapkamer zong in het Engels. Gewoon een kind dat probeerde te ontsnappen. Er werd mij ijskoud gezegd dat ik mijn vuist zou krijgen als ik niet zweeg. Ik hield me stil, tien minuten lang, geen geluid, geen stem, enkel stilte. Toen ik mij veilig waande

begon ik opnieuw. Maar toen stormde de verantwoordelijke binnen met een houten borstelstok, trok het deken van mijn bed en sloeg zonder genade op mijn benen tot de stok brak in twee. Ik durfde me niet meer te bewegen, mijn lichaam verstijfde, mijn ademhaling viel stil. Daarna draaide de verantwoordelijke zich gewoon om, alsof er niets gebeurd was, alsof het de afwas betrof. Alsof dit normaal was. Ik voelde me geen kind maar een object dat in de weg stond, een last die gestraft moest worden voor zijn bestaan. En ik begon te geloven dat het zo hoorde. Want als je elke dag hoort dat je waardeloos bent dan kruipt dat in je botten. Dan kijk je in de spiegel en zie je niet een kind maar een fout. Er werden woorden gebruikt die keer op keer terugkwamen. Spastisch, dwaas, achterlijk, mislukt, gehandicapt, Er werd gezegd dat ik nooit iets zou kunnen, dat ik voorbestemd was om niets te worden en dat ik blij mocht zijn dat ik te eten kreeg. 's Avonds in bed keek ik naar het plafond en dacht dat ze gelijk hadden, dat ik een fout was en een last voor iedereen. Op school probeerde ik me groot te houden maar soms barstte het door de kieren. Ik kon mij in niets meer concentreren. Ik dwaalde steeds af van het moment zelf. Ik beefde als iemand te luid sprak, en schrok bij elke snelle beweging. Niemand begreep waarom. Anderen lachten mij gewoon uit. Ik kreeg telkens opnieuw zomaar steeds meer etiketten opgeplakt, werd bestempeld als te traag of te onhandig. En met hun marginale taaltje erbij maakte het alleen maar erger en gaf mij als kind een échte reden om van hen te walgen. Een nietsnut dus. Volgens hen. Volgens anderen. Volgens velen. Niemand keek verder dan hun neus lang was. Niemand vroeg ooit oprecht en rechtstreeks uit het hart: waarom? De waarheid was dat ik had geleerd

om klein te zijn, klein te blijven en steeds te zwijgen. Om onzichtbaar te worden, om geen ruimte in te nemen. Zelfs mijn ademhaling hield ik bewust stil. Ik begon mezelf regels op te leggen, eigen wetten die nergens geschreven stonden maar nodig waren om te kunnen overleven. Ik mocht niets laten vallen, moest alles in één keer goed doen, mocht niets vragen dat ergernis kon wekken. Mijn hele dag bestond uit checken of alles wel veilig was, of hun gezicht op neutraal of op gespannen stond, of het beter was dat ik verdween. Eén keer stootte ik een glas frisdrank om. Die blik veranderde onmiddellijk. Het glas vloog van tafel, ik werd bij mijn arm gegrepen, hardhandig in een hoek geduwd. Mijn hoofd werd herhaaldelijk tegen de muur geklopt. Bloed droop uit mijn neus. Letterlijk. Een kinderlichaam. Een lichaam dat nog moest groeien. Een stem galmde agressie, vingers knepen in mijn armen, lange nagels trokken diepe krassen in mijn huid. Ik zei niets. Geen sorry, geen uitleg. Alleen stilte. Niets. Want ik wist dat woorden niets zouden stoppen en alles erger zouden maken. Die vernederingen waren vaak erger dan de pijn zelf. Onmenselijk geweld. Onmenselijk leed. Ik werd overal belachelijk gemaakt, kreeg steeds de mond toegesnoerd en men zei dat niemand ooit van mij zou houden. Dat brak mij. Want diep vanbinnen verlangde ik naar iemand die zou zeggen dat ik best wel oké was. Iemand die mij zou zien als een chille jongen. Iemand die mij zou zien als mens, als een echt kind. Op een schooldag zag ik een échte mama haar kind optillen bij de schoolpoort. Een klasgenootje. Ze draaide hem rond en ze lachten samen. Ik keek en voelde iets in mij breken. Ik was dat kleine, tengere, magere ventje met mijn boekentasje in de rechterhand, wachtend tot er iemand me kwam

ophalen. “Niet om hiermee compassie op te wekken, maar zo was het toen écht.” Een normaal denkend mens zal dus nooit zo denken. Dus ik hoef mij hier eigenlijk niet wéér klein te maken. Ik reageerde toen niet uit jaloezie, maar uit het besef dat ik dat nooit had gekend. En geloof me: als je als kind al moet beseffen dat er in je directe omgeving geen normale mensen rondlopen, dan is dat ronduit verschrikkelijk. Geen armen die mij toen optilden. Geen handen die mij ronddraaiden. Geen enkele lach die mij welkom heette. Ik geloofde de woorden die ik steeds hoorde: dat ik niet gemaakt was om graag gezien te worden. Die avond schreef ik mijn eerste korte zin op papier, geen schoolwerk, geen opdracht, gewoon één zin: “Waarom ben ik geboren?” Dat zinnetje heb ik jarenlang bewaard, als bewijs en als echo van wat ik toen voelde. Een stil bewijs van een kind dat steeds zweeg maar in zijn hoofd schreeuwde om écht gehoord te worden.

*“Telkens een kind zichzelf onzichtbaar moet
maken om te overleven, sterft een stukje van zijn
jeugd”*

24 augustus 2023

© Jurgen De Lauw
Vlaams auteur, 2025

Waar hoop langzaam stierf

Er was een moment waarop ik volledig stopte met hopen. Niet zomaar ineens maar stap voor stap, alsof iemand langzaam het licht in mij doofde. Elke keer dat ik werd uitgescholden, geslagen of vernederd, verloor ik een groot stuk van mezelf tot er een dag kwam waarop ik niet eens meer dacht dat morgen alles beter zou worden. Morgen was gewoon nog een dag om te overleven, weer zo'n dag zoals elke dag dus. Ik herinner mij hoe alles wat ik deed scherp in de gaten werd gehouden, niet uit zorg maar uit controle. Hoe ik ademde, hoe ik keek, hoe ik zat, niets was veilig. Soms kreeg ik al een snauw nog voor ik iets gedaan had. Er werd gezegd dat men aan mijn ogen kon zien dat ik iets van plan was. Ik had nog niet eens bewogen. Zulke uitspraken bleven hangen en gaven mij het gevoel dat zelfs mijn gedachten niet veilig waren. Ik begon mezelf af te sluiten, niet omdat ik niet wilde praten maar omdat ik niemand had bij wie het veilig voelde. Zelfs in mijn eigen hoofd voelde ik mij bekeken, gevangen, alsof er altijd iemand aanwezig was in mijn gedachten en in mijn schuldgevoel. Soms droomde ik over vluchten, niet letterlijk weglopen want ik wist dat ik nergens heen kon, maar gewoon verdwijnen. Niet meer bestaan, geen gewicht meer voelen, geen ogen meer die mij veroordeelden, geen stem meer die zei dat ik alles verkeerd deed. Ik herinner mij een keer dat ik mij verstopt had onder de keukentafel. Er werd door het huis gelopen en mijn naam geroepen maar ik antwoordde niet. Ik zat daar stil met mijn handen over mijn oren. Ik dacht dat als ik lang genoeg bleef zitten,

ik misschien op een dag niet meer zou bestaan, misschien zou oplossen of onzichtbaar worden. Later die dag werd ik gevonden en aan mijn arm meegesleurd. Er volgden verwijten dat ik ondankbaar was en opnieuw kwamen er slagen, dreiging en daarna stilte. Ik wist toen dat verstoppen niet hielp, vluchten niet hielp, niets hielp. Soms dacht ik dat ik anders moest zijn, stillere ogen, gladdere antwoorden, sneller gehoorzamen. Misschien zou het dan beter gaan. Maar hoe ik mij ook aanpaste, het was nooit goed. Mijn stem was te luid, mijn gezucht te zwaar, mijn blik te scheef, mijn stilte te verdacht, mijn bestaan te aanwezig. Alles was te veel. Op een keer stond ik bij de deur klaar om naar school te gaan. Ik werd aangekeken en er werd gezegd dat iedereen mocht zien dat men zich voor mij schaamde. Ik liep met mijn hoofd gebogen, niet om te ontsnappen maar om mezelf te verbergen. Want ik geloofde die woorden. Ik geloofde dat ik beschamend was. Jaren later hoorde ik anderen praten over hun jeugd. Ze lachten om oude herinneringen en kwajongensstreken, vaak nog veel erger dan die van mij. Maar ik had niets om over te vertellen, niets vrolijks, niets dat niet pijnlijk was. Dus ik glimlachte, knikte en loog. Op school viel ik op door mijn stilzwijgen. Leraren zeiden dat ik teruggetrokken was en weinig deelnam. Niemand vroeg waarom. En ik zou het hen toch niet verteld hebben. Want ik wist dat ze mij niet zouden geloven, en dat ze het anders misschien zouden doorvertellen waardoor het nog erger zou worden. Zo bleef ik zwijgen, zelfs wanneer mijn benen brandden van de striemen of de blauwe plekken zichtbaar waren op mijn armen. Zelfs wanneer ik 's nachts wakker schrok van de stemmen in mijn dromen of naar adem hapte onder mijn deken. Zwijgen was veiliger dan vertellen. En toch bleef er

diep in mij iets leven, een fluistering dat ik meer was dan dit en dat ik niet zo behandeld hoorde te worden. Het was een stemmetje, breekbaar maar van mij. Ik begon stilletjes te schrijven, niet om begrepen te worden maar om te bestaan. Zinnen die niemand mocht zien, woorden die enkel ik kende. Het werd mijn veilige plek, mijn enige waarheid. Op een dag las ik dat zwijgen een huis kan zijn en schrijven de ontsnapping. Ik voelde dat die zin iets losmaakte, alsof ik een stukje macht terugnam. Alsof ik eindelijk sprak zonder dat iemand het kon afpakken. Ik schreef over wat er gebeurde, over de woorden, de blikken, de pijn, en hoe ik ondanks alles bleef ademen, bleef voelen en bleef hopen. Niet voor goedkeuring maar voor mezelf. Want ik wist dat als ik bleef zwijgen ik misschien zou overleven, maar dat ik pas echt zou leven door ooit te spreken.

Die vier muren die mijn stilte droegen

Mijn kamer was klein, vier muren, een bed, een kast en een bureautje. Meer had ik niet nodig dacht ik toen, meer kon ik ook niet verwachten. Ik keek vaak naar de muren alsof ze mij een teken zouden geven, alsof ze zouden knikken of iets terugzeggen. Maar muren antwoorden niet. Ze absorberen geluid, maar geen verdriet. Ze zijn getuigen, maar geen redders. Ik lag vaak op mijn zij met mijn gezicht naar de muur, niet om te slapen maar om te verdwijnen. Als ik stil genoeg was kon ik doen alsof ik er niet was, alsof ik een vlek was op het behang die niemand nog opmerkte. Die muren hebben mijn tranen gezien, tranen die ik nooit luid liet vallen want zelfs huilen was gevaarlijk. Huilen was verboden, huilen was uitdagen, huilen betekende klappen. Dus hilde ik vanbinnen, dagenlang, maandenlang, jarenlang. Mijn kussen werd mijn schuilplaats, mijn handen het deksel van mijn stilte. Mijn ogen durfden het plafond niet meer te zoeken, bang dat ook dat te veel zou verraden. De deur van mijn kamer had geen slot. Iedereen kon altijd binnenkomen en dat gebeurde ook, onverwacht en ongevraagd. Mijn kamer was geen veilige plek, het was een gevangenis en ik was de gevangene die gestraft werd zonder proces, soms gewoon voor mijn bestaan. Als ik ademhaalde op het verkeerde moment was het fout, als ik een pen liet vallen was het fout, als ik naar het raam keek was het fout, en als ik niets deed was het ook fout. Ik kon niets juist doen. Zelfs niets zijn was niet genoeg. Ik begon mijn kamer in gedachten anders in te richten, niet met meubels maar met mensen.

Mensen die er nooit waren. Ik stelde mij voor hoe iemand naast mijn bed zat en zei dat ik veilig was. Die woorden heb ik nooit gehoord, niet toen en niet daarna. Ik herinner mij hoe ik op een dag in de spiegel keek. Mijn gezicht was jong maar mijn ogen waren oud, te oud. Ze keken niet, ze verdroegen. Alles in mijn blik was moe en uitgeput. Ik sprak zachtjes tegen mezelf dat ik misschien ooit zou geloven dat ik wel bestond. Die woorden bleven jarenlang in mijn hoofd hangen alsof ik mijn eigen redder probeerde te zijn, mijn eigen stem wilde worden terwijl die mij altijd was afgepakt. In mijn kamer schreef ik mijn eerste echte brief, niet aan iemand maar aan mezelf. Lieve jij, begon ik, je weet het nu nog niet maar ooit zal je deze kamer verlaten, ooit zal iemand luisteren, ooit zal je woorden hebben die groter zijn dan deze muren en jij zal overleven. Ik verstopte die brief op school, ergens in één van die klaslokalen waar ik les kreeg. Ik wist niet waarom, misschien hoopte ik dat iemand hem ooit zou vinden, of dat ik hem op een dag terug zou vinden wanneer alles te zwaar werd. Jaren later vond ik hem terug, gekreukeld en vergoten in oud verdriet, maar de woorden stonden er nog en ze raakten mij dieper dan ooit. Dat kind had nooit iemand gehad om zich tot te keren en schreef dus maar tegen zichzelf. De muren lazen het niet, maar ik wel. Mijn kamer had geen posters, geen tekeningen, geen foto's. Niets dat mij herinnerde aan kind zijn. Want ik was nooit kind. Kinderen bouwen kampen, tekenen sterren op hun muur, maken rommel en lachen luid. Maar ik vouwde alles op, legde alles recht en liet geen spoor na. Sporen waren gevaarlijk, sporen leidden tot woede, tot straffen, tot stiltes die trilden van dreiging. Zelfs mijn adem liet ik nauwelijks achter, alsof ik de muren niet wilde verraden dat ik leefde.

Ik was een schim in eigen huis, een onzichtbare schaduw die zich aanpaste aan de buien van een ander. Een acteur in een toneelstuk waarin de hoofdrolspeler geen regels had en het publiek zweeg. Vaak schrok ik 's nachts wakker, niet van dromen maar van die geluiden en bekende stappen in de gang. Zo extreem alert was ik. Mijn hart bonsde zwaarder dan een kinderhart zou moeten dragen. Mijn handen grepen het deken vast alsof dat stukje doek mij kon beschermen tegen een storm vol agressie en razernij, maar niets of niemand beschermde mij. Geen muur, geen kast, geen deur, alleen stilte, wachten en... gewoon ondergaan. Ik wachtte op rust die niet kwam, op het ochtendlicht dat te lang wegbleef, op een stem die zei dat het genoeg was, maar die stem kwam niet. Dus werd ik mijn eigen stem, elke dag een beetje luider, niet hoorbaar voor de wereld maar hoorbaar voor mezelf. In die kamer begon mijn verzet, niet met roepen of schreeuwen maar met schrijven, stil en onzichtbaar. Met elke letter trok ik een kras op de muur van de macht die over mij hing en met elke zin maakte ik een klein kiertje in het plafond, een kiertje waarin ik lucht vond en hoop. Want al voelde ik mij een gevangene, ik was ook mijn eigen getuige, mijn eigen schrijver, en niemand kon die pen uit mijn hand slaan. Ik herinner mij een ochtend waarop ik de regen hoorde tikken tegen het raam. Het was vroeg en ik was wakker voor de rest van de wereld. Buiten was het grijs en binnen ook, maar ik voelde iets in mij bewegen, iets kleins. Geen geluk, geen vrede, maar een vonkje. Alsof de regen mij vertelde dat er buiten deze muren een leven bestond. Dat er een wereld was waarin mensen zacht zijn, waarin woorden niet snijden, waarin iemand vraagt of je een boterham wil, een knuffel of gewoon even rusten. Ik stond

op, zette mijn voeten op de koude vloer en keek naar buiten. De straat was leeg, de lucht dof, maar ik ademde diep. Voor het eerst voelde ik dat ik nog bestond. En dat deed ik. Tegen alles in bestond ik. Mijn kamer bevestigde het niet, maar mijn adem, mijn woorden en mijn blik naar buiten zeiden genoeg.

De echo van pijn

Er waren momenten waarop ze plots vriendelijk deed, dagen waarop ze lachte, iets vroeg of zelfs deed alsof ze zorgzaam was, alsof er niets gebeurd was, alsof alles normaal was. Voor wie van buitenaf keek leek het misschien liefde, voor mij voelde het als een valstrik. Ik wist dat die kalmte tijdelijk was, even warm als het zonnetje tussen twee buien maar nooit blijvend. Ik geloofde die momenten niet meer, niet omdat ik niet wilde maar omdat ik niet kon. Mijn lichaam vertrouwde het niet, mijn ademhaling versnelde, mijn schouders spanden op, zelfs als ze zacht sprak hoorde ik de echo van haar geschreeuw nog nazinderen. Ik vroeg me vaak af waarom ik mij nog altijd bang voelde, zelfs wanneer ze even normaal deed of naar haar kamer verdween. De angst zat te diep, ze had zich ingegraven in mijn zenuwen, in mijn spieren, in mijn hoofd, in mijn blik. Er was altijd een bepaalde dreiging, zelfs zonder dat er iets gebeurde. Vroeger zette ze soms mijn bord neer aan tafel zonder een woord, maar ik zat daar stil met mijn lepel trillend in mijn hand, een brok in mijn keel en mijn buik die samenkneep van angst en stress. Ik at zonder smaak, zonder honger, ik wachtte op die slag, die vernederende scheldwoorden of voorwerpen die in mijn richting zouden vliegen. Heel soms kwam dat niet en net dat maakte het erger, want dan wist ik niet meer wanneer precies het zou gebeuren. Dan zat ik in een tijdsbom zonder tikkend geluid, alleen stilte, en stilte was gevaarlijk. Op school vroegen ze soms of alles goed ging thuis en ik antwoordde ja, met een glimlach die