

Het Lichtbedrog

Het Lichtbedrog

*Gebroken maar niet verslagen -
een verhaal dat tussen regels ademt*

Liv Esmee Bulder

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar worden gemaakt, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de schrijver.

1^e druk: juli 2026

© 2026 Liv Esmee Bulder

Auteur: Liv Esmee Bulder

Coverontwerp: Liv Esmee Bulder

ISBN: 9789403911434

Uitgegeven via Bookmundo.

Voorwoord

Met volle angst vooruit...

Het schrijven van dit boek was in eerste instantie niet bedoeld voor anderen, maar voor mijzelf. Op bepaalde momenten in mijn leven voelde ik een diepe boosheid. Boos op de wereld, boos op de oneerlijkheid die ik zag, en boos op mezelf. Ik begreep het nut van alles niet meer. Ik begreep niet waarom dingen gebeurden zoals ze gebeurden.

Ik had iets nodig om door te gaan, iets om me aan vast te houden: een doel, een motivatie. Dat was de reden waarom ik begon te schrijven.

De verwachtingen die ik aan het schrijven koppelde, werden na verloop van tijd zo groot dat ik vergat er zelf plezier in te vinden. Schrijven voelde niet langer als iets wat ik wilde doen, maar als iets wat ik moest doen. Ik schreef vanuit boosheid, vooral naar de oneerlijke wereld om mij heen. Geen enkele zin ontstond zonder emotie.

Toch voelde het alsof ik juist tijdens het schrijven echt kon voelen. Alsof de punt van mijn pen de tranen op het papier liet vallen, en de woorden vormgaven aan gevoelens die ik verborgen hield en nooit hardop kon uitspreken. Schrijven bracht mij rust, maar soms zoveel rust dat ik erin doorsloeg.

Dit boek draagt de titel *Het Lichtbedrog*.
Graag wil ik uitleggen waarom.

Er kwam een fase waarin schrijven niet langer iets bewusts was. Alsof alles wat ik eerder schreef er nog wel was, maar tegelijkertijd naar de achtergrond verdween. Ik ging verder terug; naar waar het ooit begon.

Ik begon met schrijven toen ik negen jaar oud was. Destijds schreef ik vooral fantasieverhalen. Verhalen waarin ik zelf de hoofdpersoon was en terecht kwam in een volledig zelfbedachte wereld, waarin alles anders was. Een wereld die bereikbaar werd via een deur in een met mos begroeide boom bijvoorbeeld. Een wereld waarin ik op draken kon vliegen, bergen kon oversteken en de vrijheid voelde die ik in het echte leven miste.

In die verhalen had ik controle. Regie. Veiligheid.

Ik schreef een wereld waarin ik mocht zijn wie ik was en waarin geluk geen twijfel kende en waarin je je veilig voelen geen opgave was.

Langzaam werd schrijven mijn ontsnapping. Even weg van een werkelijkheid die vaak zwaar voelde. Even weg van gevoelens die mij zo konden overweldigen. Even naar een plek waar ik me veilig, geliefd en geaccepteerd voelde. Al was het maar voor heel even.

Achteraf gezien hield het mij ook staande. Schrijven werd een onbewuste manier om als kind een wereld te verdragen die ik vaak niet begreep.

Toch is dit boek geen fantasieverhaal.

Het Lichtbedrog is een verzameling van gedichten, verhalen, metaforen en brieven. Waar ik vroeger fantasie gebruikte om aan de werkelijkheid te ontsnappen, probeer ik nu juist die werkelijkheid zichtbaar te maken. Niet de wereld zoals we die graag willen zien, maar de wereld zoals die voor sommigen voelt. Een wereld waarin leven niet altijd vanzelfsprekend is, en waarin overleven soms het hoogst haalbare wordt.

Schrijven heeft mij geholpen om de werkelijkheid te verdragen, maar soms zorgde het er ook voor dat ik die werkelijkheid even vergat. Juist in die spanning ontstond de titel *Het Lichtbedrog*. Een titel die voor mij verwijst naar de manier waarop ons bewustzijn en ons onbewuste met elkaar verweven zijn. Naar wat we zien, wat we denken te zien, en wat zich ondertussen onder de oppervlakte afspeelt.

In de rest van dit boek zullen metaforen en terugkerende beelden verder vormgeven aan die betekenis. Lichtbedrog is niet alleen een titel, maar ook een rode draad die door de verschillende teksten heen loopt.

Vanaf het moment dat ik voor het eerst in aanraking kwam met de hulpverlening, groeide er langzaam een gedachte in mij. Een verlangen om ooit iets met mijn ervaringen te doen. Om, ongeacht hoe mijn eigen verhaal zou verlopen, iets achter te laten dat hopelijk betekenis kan hebben.

Ik wilde het gevoel hebben dat niet alles voor niets is geweest. Dat de ervaringen die ik heb opgedaan, hoe pijnlijk soms ook, ergens toe konden dienen.

Daarom richt ik dit boek aan psychologen, hulpverleners, lotgenoten, naasten en aan iedereen die dagelijks een soortgelijke strijd voert.

Voor die laatste groep wil ik in het bijzonder één boodschap meegeven: je hoeft jezelf niet voortdurend als de schuldige van je problemen te zien. Worstelen is niet hetzelfde als falen.

Mensen oordelen soms over wat ze zien, zonder te weten wat eraan voorafging of welke strijd jij dagelijks voert.

Dit boek bestaat grotendeels uit gedichten, afgewisseld met (autobiografische) verhalen, metaforen en brieven. Ik wil hierbij vooraf nog wel zeggen dat geen enkele tekst is geschreven om iemand persoonlijk aan te vallen, te veroordelen of verantwoordelijk te houden. Alles wat je leest is ontstaan vanuit mijn gevoel, vastgelegd op verschillende momenten, door de jaren heen.

Mijn hoop is dat deze teksten raken, maar ook inzicht geven. Dat ze iets zichtbaar maken van wat vaak verborgen blijft. En misschien zelfs bijdragen aan het doorbreken van taboes binnen de zorgverlening, waar nog altijd veel onbegrip lijkt te bestaan.

Ik wil het onbegrip óf onbegrepen voelen een stem geven.

Wat je in dit boek leest, is geen handleiding. Geen conclusie. En al helemaal geen oordeel. Het is een inkijkje in de binnenwereld van iemand die worstelt met gedachten en gevoelens die soms te groot zijn om uit te spreken. Of die in bepaalde situaties simpelweg geen ruimte krijgen om uitgesproken te worden.

Mentale gezondheid is persoonlijk. Iedereen draagt zijn eigen verhaal, zijn eigen perspectief en zijn eigen pijn. Wat je in dit boek leest, is mijn binnenwereld. Mijn blik op wat ik heb ervaren.

Ik hoop dat het iets opent. Iets verzacht. Dat het misschien even laat zien dat je niet alleen bent. En voor degenen aan de andere kant – hulpverleners, naasten en andere betrokkenen – hoop ik dat het een nieuw perspectief biedt. Misschien een opening naar meer begrip. Misschien een andere manier van kijken.

Op de volgende pagina volgt de inhoudsopgave. Het boek is onderverdeeld in vier delen, elk met een eigen thema en invalshoek.

Voel je vrij om hoofdstukken over te slaan of later terug te komen naar bepaalde onderwerpen wanneer deze te dichtbij komen, confronterend voelen of emoties oproepen.

Dit boek hoeft niet in één keer gelezen te worden.

Deel I – Overleven gaat over momenten waarop de dag doorkomen belangrijker was dan leven. Over jeugdzorg, hulpverlening, verlies van veiligheid en de angst om verlaten te worden. Gedichten uit dit deel laten zien hoe het is om te bestaan in een wereld waarin je voortdurend probeert staande te blijven. Let op: deze gedichten zijn rauw en pijnlijk. Soms ontbreekt de hoop, maar dat is ook hoe het voelt wanneer je midden in de overlevingsstand zit. Niet elk verhaal begint met licht. Vanaf *Deel II – Vasthouden* ontstaat er langzaam ruimte voor hoop, veerkracht en de zoektocht naar iets om aan vast te houden

Deel II – Vasthouden gaat over wat er gebeurt wanneer pijn draaglijk moet worden gemaakt. Over coping mechanismen, controle en de schijnveiligheid die een eetstoornis of andere vormen van zelfbescherming kunnen bieden. Niet omdat ze helpen, maar omdat ze op dat moment voelen als de enige manier om grip te houden.

Waar Overleven gaat over wat je overkomt, gaat Vasthouden over wat je met die ervaringen probeert te doen. Dit deel richt zich naar binnen: naar gedachten, gevoelens en manieren waarop je jezelf probeert te beschermen als het even te veel wordt.

Deel III – Kijken richt zich naar buiten. Waar de eerste delen vooral gaan over overleven binnen jezelf, gaat dit deel over het kijken naar de wereld om je heen. Niet langer staat de vraag centraal hoe je met pijn omgaat, maar wat je ziet wanneer je om je heen kijkt. Over onrecht, onbegrip, frustratie en de botsing tussen persoonlijke ervaringen en een samenleving die niet altijd eerlijk of veilig voelt. Dit deel onderzoekt niet alleen de

wereld zoals die is, maar ook hoe die wereld wordt ervaren door iemand die heeft moeten leren overleven.

Deel IV – Worden gaat niet over een perfect einde. Het gaat over terugkijken, begrijpen, rouwen, groeien en ruimte maken voor wie je bent geworden. Hier vinden de meer persoonlijke en tijdloze teksten een plek: brieven, herinneringen, kwetsbaarheden en de zoektocht naar een toekomst die nog geschreven moet worden. Ik zeg hier bewust ‘een toekomst die nog geschreven moet worden’, want ik zou graag willen zeggen dat ik er al ben, maar ik heb nog steeds een lange weg te gaan om te komen waar ik zou willen zijn.

Samen vormen deze vier delen geen rechte lijn, maar een beweging. Van overleven wat je overkomt, naar vasthouden wat je voelt, naar kijken naar de wereld om je heen, en uiteindelijk naar worden wie je bent.

Dankjewel dat je dit boek openslaat!

Een verhaal dat tussen regels ademt

*is geen luid geschreeuw,
geen afgerond hoofdstuk,
maar iets wat leeft in de stiltes tussen de woorden.
Het is wat je niet direct leest,
maar voelt.*

*Een fluistering van binnen,
een gedachte die zich niet helemaal laat vangen,
maar wel zijn sporen achterlaat.*

*Het ademt in twijfel, in kwetsbaarheid,
in de ruimte tussen "ik ben oké" en "help".
Het is het soort verhaal dat niet alles uit wil leggen,
maar wel wil laten voelen:
je bent niet alleen.*

Inhoudsopgave

Proloog – Aardbeving

Deel I – Overleven

Vijf vierkante meter

Waarheid van pijn

De zee bewaart alles

Vervangbaar

Dissociatie

Echo van thuis

Volgens het behandelplan

Voorbij

Tegen dageraad

Een hart met geheugen

Wachtdagen

Waar ze naar vroegen

Deel II – Vasthouden

Kaart of kompas

Loslaten of vasthouden?

Sloot & moeras

Afscheid

Ik ben nog steeds sterker

Mijn vluchtadres

Illusie van veiligheid

Tussenlicht: niet ziek genoeg

Deel III – Kijken

Zonder kaart

Oordelen

Schaakmat

Kaartenmaskers

Deel IV – Worden

Tot de volgende keer

Spiegeltje spiegeltje aan de wand; wie ben ik?

Vuurtoren

Buffel

Kilometers vol vrijheid

206 botten, een hart

De eerste stap zonder plan

Tot slot

Dankwoord