

MANIFESTEER LIKE
A BADASS

**ACT
TO
ATTRACT**

Karen
Adriaenssen



BORGERHOFF
& LAMBERIGTS

INHOUD

VOORAF	7
DEEL 1: HOE IK LEERDE MANIFESTEREN LIKE A BADASS	11
Manifesteren kan je leren	12
Mijn verhaal	15
Mijn (en jouw!) roadmap naar een succesvol leven	46
DEEL 2: HOE JIJ KAN LEREN MANIFESTEREN LIKE A BADASS	53
Van status quo naar verandering	55
De Act to attract-roadmap	71
<i>Stap 1 – Bepaal waar je nu staat</i>	72
<i>Stap 2 – Kijk je verleden in de ogen</i>	95
<i>Stap 3 – Bekijk de andere kant van de medaille</i>	115
<i>Stap 4 – Bepaal je eindbestemming</i>	152
<i>Stap 5 – Maak de weg naar je eindbestemming concreet</i>	187
Tot slot: reculer pour mieux sauter.....	203
DANKWOORD	214

VOORAF

“Hebben jullie zin om te leren manifesteren like a badass?”, riep ik naar de groep vrouwen tijdens ons manifestatie-event *Lumen*.(*) Stuk voor stuk ging het om powervrouwen met grootse plannen in het leven. Die zou ik ze helpen waar te maken – want, geloof me, daar ben ik steengoed in. Hoe dan ook: ik wist dat ik daar, op dat moment, de (onder)titel voor mijn boek te pakken had.

De plannen en half uitgeschreven ideeën voor dat boek waren er al veel langer, maar het duurde even voor de tijd rijp was om mijn verhaal de wereld in te sturen. Dat moment kwam er in maart 2022. Mijn broer Jo, die speciaal uit Frankrijk overgekomen was, en ikzelf stonden op de afdeling intensieve zorgen aan het ziekenhuisbed van onze mama die in coma lag. Hier lag de vrouw die ik na al die jaren nooit had kunnen vergeven, toch niet écht, omdat ze ons – mijn grote broer, maar vooral mij – in de steek had gelaten. Twaalf jaar was ik toen. Mijn mama, gevolgd door de man die me verkracht heeft en de agressieve borstkanker die me bijna genekt heeft, zijn de redenen dat ik op zijn minst met een meer dan gemiddelde rugzak door het leven ga. (Of moet ik zeggen: ging?)

En plots kwam er een enorme rust over mij. Al bij al had mijn mama me toch gegeven wat binnen haar mogelijkheden haalbaar was. Dat was niet veel, bijzonder weinig zelfs, maar het was goed zoals het was. Ik werd overspoeld door een enorme, allesoverheersende liefde voor de vrouw die me op de wereld had gezet. Met de dood in het vizier kon ik haar vergeven. Écht vergeven. Tegelijkertijd voelde ik een enorme liefde voor en fierheid op mezelf. Ik, Karen Adriaenssen, 32 jaar, heb immers een bijzonder pittig parcours afgelegd. Ik heb veel gehuild,

vanzelfsprekend, en *the road* was (en is nog steeds, zo af en toe!) behoorlijk *bumpy*, maar ik sta waar ik nu sta in het leven dankzij, en niet ondanks, al die stevige hindernissen op mijn pad. Ik voelde me krachtig, sterk en vol liefde. Een powervrouw.

Het was tijd om die liefde te verspreiden onder een breed publiek! Ik heb aan den lijve ondervonden hoe uitdagingen je kunnen kraken of maken. Gaandeweg heb ik geleerd hoe ik die uitdagingen kon ombuigen in opportuniteiten. Ik heb er zelfs mijn passie en beroep van gemaakt: vele mannen en vrouwen vonden al de weg naar mijn coachingpraktijk. Mijn tips, tools & tricks wil ik nu ook delen met jou, mijn lezer. Inclusief oefeningen waarmee je de theorie omzet in de praktijk. Heb je hoge doelen in het leven? Weet je dat er meer voor je is weggelegd in dit leven? Wil je alles leren manifesteren waarnaar je verlangt, maar weet je niet waar te starten? Remt iets of iemand je nog af? Is de tijd rijp om daar wat aan te doen? Ben je klaar om de meest succesvolle leider van je eigen leven te worden? Dan heb je met *Act to attract. Leren manifesteren like a badass* het juiste boek in handen, daar ben ik van overtuigd.

Veel lees-, maar vooral veel denk- en doeplezier!

Veel liefs, Karen

(*) Om heel eerlijk te zijn riep ik: “Hebben jullie zin om te leren manifesteren *like a motherf*cker?*” Maar *f*ck* in een titel schijnt van het goede te veel te zijn, toch als je verkopen wil. Daar ben ik de uitgeverij in gevolgd. *Pick your battles, darling! Lumen* is trouwens de naam van het manifestatie-event dat ik samen met Charlotte De Baere organiseer.

DEEL 1:

**HOE IK LEERDE
MANIFESTEREN
*LIKE A BADASS***

MANIFESTEREN KAN JE LEREN

Heb je soms ook van die dagen waarop je denkt: waarom leven wij? Zo'n dag waarop de boiler stuk blijkt, waardoor je koud moet douchen. Waarop de auto niet wil starten, waardoor je te laat op de meeting arriveert en door de zenuwen je presentatie verknalt, waardoor je de grote opdracht misloopt en naar een concurrent ziet gaan. Waarop je uitgeput thuiskomt en je partner kwaad is omdat je de beloofde boodschappen bent vergeten. Zo'n dag waarop je denkt: wat is er van mijn dromen en idealen in huis gekomen? Waarom kies ik nog voor deze onderneming, voor deze relatie ...? En waarom lijkt het een ander wél voor de wind te gaan? Waarom hebben zij een baan en een partner die hen aan het lachen maakt? Waarom gaat de boiler bij hen nooit stuk?

Ik kan je verklappen: die vragen maken dat soort dagen er niet beter op, laat staan dat ze je leven verbeteren. Wat je uitstraalt, trek je aan. Dat gepieker en getwijfel krijg je dus terug in de vorm van een humeurige opdrachtgever, bossy concurrenten, een teleurgestelde partner ... Wat je denkt in je hoofd, heeft een grote invloed op je dagelijkse leven. Negatieve gedachten triggeren emoties en die sturen je gedrag in negatieve zin. Als je in die negatieve overtuigingen blijft vastzitten, dan is dat een garantie op nog meer baaldagen. Doet het je deugd om je in de kleinere en grotere tegenslagen te wentelen? Doe je graag aan oplapwerk met een heet bad, een kop chocolademelk of een glas wijn, waarbij je dat zeurende gevoel van vage ontevredenheid over je leven negeert? Leg dit boek dan maar aan de kant en spaar het op voor een

momen waarop je voelt: ik ga iets met die onrust doen. Tot je de oorzaak ervan wil aanpakken en wil zoeken naar wat je gelukkig maakt in het leven.

Aan wie al zover in het proces zit en wie toe is aan verandering, zonder te weten hoe: lees vooral verder. Want ik heb goed nieuws voor je: manifesteren kan je leren. Door geen slachtoffer te worden van dingen of mensen die je afremmen. Door je verleden in de ogen te kijken en eruit te leren of er de kracht uit te putten om op een liefdevollere manier verder te gaan. Je kan leren om je toekomstdromen waar te maken, door die toekomst heel precies te visualiseren zodat die zich uiteindelijk kan manifesteren. Door je piekergedachten om te buigen in een optimistische kijk op de toekomst, jouw toekomst. Daardoor ga je positieve energie uitstralen waarna je op jouw beurt positieve energie zal aantrekken. Je zal meer bepaald de juiste gebeurtenissen en mensen aantrekken die jou dichterbij je droom(leven) brengen. Dat noemen we de 'wet van aantrekkingskracht'. Leren manifesteren heeft vaak een spirituele bijklank en als jij de zaken zo benadert, dan is dat geweldig. Tegelijkertijd hou ik van een en-enverhaal, niet van een of-ofverhaal. Ik combineer spiritualiteit graag met wetenschap. Leer 'manifesteren' zowel voelen als begrijpen, lieverd!

Hoe je stapsgewijs kan leren manifesteren, spaar ik op voor **Deel 2: Hoe jij kan leren manifesteren like a badass** van dit boek. In **Deel 1: Hoe ik leerde manifesteren like a badass** ga ik een stapje terug in de tijd, een hele stap zelfs. Voor ik zelf de kracht van succesvolle keuzes en de power van ons brein ontdekte, heb ik een lange weg afgelegd. Ik vertel je open en eerlijk over alle gebeurtenissen in mijn leven die van mij een gedroomd slachtoffer hadden kunnen maken. Sommigen zouden zeggen een gerechtvaardigd slachtoffer. Je zal gauw ontdekken hoe mijn spreekwoordelijke rugzak tijdens mijn leven wel erg zwaar gevuld raakte. Een paar vreselijke ervaringen sloegen diepe wonden, de emotionele belasting ervan was lastig om dragen. Er zijn dagen, maanden, jaren overheen gegaan voor de wonden littekens werden om te koesteren; voor ik niet langer gebukt ging onder het gewicht van de

rugzak. Ik koos ervoor om iets te maken van mijn leven en dat is – al zeg ik het zelf – goed gelukt. Ik deel mijn levensverhaal níét opdat je compassie voor me zou voelen. Ik vertel dit omdat je zou ontdekken wat me gemaakt heeft tot de mens, de coach die ik nu ben. Ik vertel dit omdat je zou ontdekken dat het niet uitmaakt hoe zwaar de rugzak is waaronder je gebukt gaat, dat je altijd de rug kan rechten. Ik vertel dit omdat negatieve ervaringen je niet hoeven te tekenen voor het leven, maar net kunnen inspireren tot een beter leven. Ik vertel dit omdat ik wil dat je weet dat het pad naar positieve keuzes niet altijd over rozen gaat, maar dat de eindbestemming toch haalbaar is. Ook voor jou!

MIJN VERHAAL

HOE IK DE DINGEN WEGDANSTE

Ik groeide op in Pulle, een deelgemeente van Zandhoven en een gezellig dorpje in de Kempen. In de jaren 1990 was dat. In mijn beleving had ik twee fantastische ouders en een broer Jo, die 5 jaar ouder en bovendien stoerder was dan ik en naar wie ik geweldig opkeek. We woonden in een leuk, alleenstaand huis. Mijn mama was een lieve onthaalmama, mijn papa een gepassioneerd leraar en voetbaltrainer – ik zat bij hem op school. Ik danste mij een weg door het leven. Een hoogvlieger op de lagere school was ik op zijn zachtst uitgedrukt niet, behalve in de knutsel- of turnles. Als ik mijn creatieve talent kon tonen, dan was ik in mijn nopjes. De uren buiten schooltijd was ik aldoor aan het acteren, zingen of dansen.

Ik was, kortom, een gelukkig kind. De eerste barstjes in dat geluk verschenen toen ik in het tweede leerjaar bleef zitten – bij mijn eigen papa nog wel. Op school was het de andere kinderen opgevallen dat ik de beste was in sport. Daar waren best veel kinderen jaloers op. Het was hun ook niet ontgaan dat ik op de rest van de vakken bijzonder laag scoorde. Ik zie nog steeds mijn rekenmachine de klas rondgaan... Het was immers de gewoonte dat we het gemiddelde van onze rapportcijfers zelf uitrekenden. Dat schommelde bij mij rond de 50 procent – alleszins een pak lager dan het gemiddelde cijfer van de rest van mijn klasgenootjes. Het bewijs daarvan prijkte op het scherm van mijn rekenmachientje dat van hand tot hand ging tot de hele klas er zich over

had kunnen verbazen hoe ‘dom’ ik was – *hun* woorden, niet de mijne. Misschien irriteerde het hun ook dat ik nooit meedeed aan klagen en zagen over school of de leraren (zelfs al zat ik niet graag op de schoolbanken). Dat ik alleen maar om erbij te horen af en toe mee roddelde over andere kinderen. Ik hou er nu eenmaal niet van om mezelf omhoog te duwen door anderen neer te halen. En misschien begrepen ze ook niet hoe ik, ondanks de pesterijen, bleef lachen. Nu nog vindt mijn papa het verbazingwekkend hoe zowat elke uitspraak van mij eindigt met een schaterlach. (Hihi.) *Positive thinking* heeft er dus toch altijd wel ingezet, als ik er nader bij stilsta ... Dat enthousiasme stond anderen tegen, ook later, toen ik op de middelbare school zat. Ik ben behoorlijk getalenteerd als het op dansen aankomt – ja, eerlijk zeggen waar je goed in bent, hoort bij ‘leren manifesteren’ – dus werd me door de leerkracht lichamelijke opvoeding wel vaker gevraagd om mijn klasgenoten een dansje aan te leren. Hoe voller ik daarvoor ging, hoe tegendraadser de klas werd.

Alles heb ik meegemaakt: dat kinderen met mij lachten, dat ze me uitscholden of zeiden dat ik stonk, dat ze dreigden me kapot te maken of ergens met me afspraken om vervolgens niet op te dagen. Als leerkrachten al iets opmerkten, dan werd daar weinig mee gedaan. Ik moest me sterk houden, me niet aanstellen. En in zekere zin volgde ik dat advies op, want de pesterijen hebben me mijn hele schooltijd lang achtervolgd, maar hebben me *in the end* niet kunnen kraken. Ik was er natuurlijk wel erg doorgeraakt, ik verloochende mezelf om erbij te horen, maar raakte verstrikt in die leugens. Ik voelde me heel lang alleen, niet begrepen en niet gezien. Als ik in de spiegel keek, dan zag ik uiterlijk een kind, een tiener als alle anderen. Ik voelde me vanbinnen wel niet als alle anderen: ik was een vreemd vogeltje, ik had een andere kijk op de wereld ... Toch had ik mijn veilige haven, een toevluchtsoord: de dansschool. Ik volgde er les en gaf er les zelfs – sinds mijn 15de. Via een van de dansscholen waar ik werkte en danste, kreeg ik bovendien de kans te werken als achtergronddanseres – ik danste voor Disney, Ian Thomas, 2 Fabiola ... Dat gaf me vleugels en ik danste de pesterijen in zekere zin weg. Bovendien had ik zo zoetjesaan ergere katten te geselen.

MIJN MAMA'S VLUCHT VOORUIT

Er gebeurde nog iets in de lagere school. Iets veel belangrijkers nog. Het huwelijk van mijn ouders ging barstjes vertonen. Grote scheuren zelfs. Hun levens gingen uit elkaar lopen toen ik 8 jaar werd. Aanvankelijk gingen mijn ouders voor het week-weeksysteem, al heeft mijn broer gauw met mijn mama gebroken waardoor hij aan een heleboel ellende ontsnapt is. Mijn mama had namelijk al snel een nieuwe vriend, een beroepsmilitair. Met hem is het al even snel erg fout gelopen. Mijn mama was bij hem ingetrokken en behalve haar duldde hij geen ‘vreemde indringers’ op zijn domein. Hij beschouwde mij als een ongelooflijke lastpost die hij in de pas moest leren lopen. Daarvoor pakte hij me op mijn zwakke plek. Ik was geen studiehoofd, dat schreef ik al, en dat zou ik geweten hebben. Toen ik een keer de koning niet herkende in de krant, moest ik gaan lopen om een pak rammel te vermijden. Terwijl zij op zondag uitsliepen, kreeg ik verplicht leesvoer van hem. Een oorlogsboek. ’s Middags volgde een overhoring.

Ik sliep er in de zetel, een eigen bed had ik niet. Ik werd vaak wakker van de oorverdovende geluiden uit de slaapkamer die niets aan de verbeelding overlieten. Ik smeekte hun vaak daarmee te stoppen zodat ik uitgerust naar school kon. Daar viel het de kinderen in de klas op dat ik altijd naar de rook stonk in de weken dat ik bij hen was: mama en haar vriend waren beiden zware kettingrokers en die gewoonte zouden ze niet veranderen voor mij. De gsm die ik had gekregen om met mijn papa of broer te kunnen bellen, mocht ik niet opladen van mijn mama’s vriend. Het was immers zijn elektriciteit. Ook extraatjes bij de frietjes – een sausje, een *vleesje* – moest ik zelf betalen van hem, als ik ze wilde. Ik denk dat ik wel mag stellen dat hij kickte op macht. Na een poosje moest ik slechts één keer in de 14 dagen naar mijn mama. Niet dat ik of mijn papa daar zelf om hadden gevraagd. Ik was een kind en had voor hem verzwegen wat er zich achter de muren van mijn mama’s nieuwe thuis afspeelde. Het was hem wel opgevallen dat ik doodziek

werd zodra mijn mama me kwam ophalen voor de lange rit van Pulle naar Lommel, maar je bent jong en loyaal. En dus zwijg je in alle talen.

Dat veranderde van de ene dag op de andere. Ik was ondertussen 12. Ik wilde mijn papa bellen met mijn gsm, maar dat mocht niet. Ik moest het niet wagen om een vinger naar het ding uit te steken. Als ik mijn papa wilde bellen, dan mocht dat alleen met de vaste telefoon. Daarna moest ik geld naast de telefoon leggen en maken dat ik het huis verliet. Ik kon alleen uitbrengen: “Papa, alsjeblieft, kom me halen!” Daarna stond ik op straat. In de kou. Te hopen dat mijn papa, mijn grote held, zou komen opdagen. Achter het raam stak mama’s vriend beide middelvingers op. En mijn mama? Ik had haar altijd als een warme, lieve vrouw gekend, maar met M. liet ze alles begaan. Heel bijzonder is dat. Ze was aldoor een toeschouwer, maar greep nooit in.

Ergen nog, zij nam een harde, voor mij onbegrijpelijke beslissing, toen de jeugdrechter haar uiteindelijk voor de keuze stelde: haar partner M. of ons, de kinderen. Ze koos M. Op die jonge leeftijd voelde ik het niet zo aan dat zij mij in de steek had gelaten. M. was voor mij de schuldige. En de jeugdrechter, want die had me mijn mama *afgepakt*. Tijdens een van de laatste keren dat ik haar zag – ik was toen halfweg de 20 – besepte ik voorgoed dat ik de dingen als kind niet helder zag, toen ze me zei: “Maar Karen, wie had ik dan moeten kiezen volgens jou? M. was er voor mij. Jij niet.” Ik was 12 (!) jaar. Tot voor mama’s dood heb ik altijd gedacht dat ik iets van haar verlangde wat ze me niet kon geven: liefde. Sinds haar dood besef ik dat het haar ontbrak aan de tools om voor zichzelf op te komen waardoor ze gevangen bleef in M.’s dominante invloed en niet voor ons kon zorgen. Ik weet nu dat ze altijd liefde voor ons heeft gevoeld, maar dat ze simpelweg niet wist hoe ze die kon overbrengen en wat ze kon doen om betere keuzes te maken in het leven.

Kort nadat de jeugdrechter mij aan mijn papa had toegewezen, werd hij me ook nog eens ‘afgenomen’, toen hij ook een nieuwe relatie kreeg. Tenminste, zo voelde het toen aan. Intussen ben ik erg gelukkig met mijn plusmama, plusbroer en pluszus in mijn leven. Er heerst ondertus-

sen veel liefde tussen ons, al besef ik dat ik toen vast geen cadeau was om in huis te hebben. Ik was namelijk boos op de hele wereld. Daar kwam verandering in toen ik ging studeren ...

OP EIGEN BENEN

Mijn papa is mijn grote held. Ik kan dat niet vaak genoeg herhalen. Hij gaf me, ondanks mijn niet bepaald rooskleurige schoolcarrière, steeds de kans om mezelf buiten de schooluren te blijven ontplooiën. Ik werd dus niet gestraft voor mijn slechte punten, maar wel aangemoedigd om mijn theater- en dansskills te ontwikkelen. Het is dus niet geheel verwonderlijk dat ik professioneel in zijn voetsporen zou treden. Bovendien kon ik erg goed met kinderen om, zo bleek al toen ik danslessen gaf. Dus ging ik kleuteronderwijs studeren aan de hogeschool. De leerkrachten uit de beroepsschool waar ik mijn middelbareschooldiploma had behaald, voorspelden dat het te moeilijk zou zijn voor mij en al helemaal niet met die studie-attitude van mij: ik deed niks voor school, alleen dansen kon me nog boeien. Ik bewees hun ongelijk. Ik ben door die studie gevlogen. Geen herexamens, *never*, nooit. Netjes binnen de voorziene tijd had ik mijn diploma in handen. Ik had het eerste bewijs geleverd dat ik me in het leven niet door negatieve overtuigingen van anderen zou laten leiden. Let wel: zelfs al had ik geen diploma behaald, wat dan nog. Als er iets is wat je moet onthouden uit dit boek is het wel dat een uitdagende schoolcarrière een bloeiende onderneming en een succesvol leven niet in de weg hoeft te staan, maar er net toe kan leiden!

Ik leefde mijn hele studententijd lang op wolkjes. Ik stond op eigen benen, genoot ervan om meer verantwoordelijkheid op te nemen in het leven. En ik leerde prachtige vrienden kennen, bij wie ik mezelf kon zijn. De pesterijen uit het verleden leken ver, ver weg. Bovendien begon ik een relatie met S., een charmante, knappe en getalenteerde man, een creatief type. In zijn mama C. vond ik de mamafiguur waarnaar ik op zoek was. Zij leerde me de was en de plas doen, zij leerde me

koken. En belangrijker nog, ik kreeg ontzettend veel liefde van haar. C. gaf me wijze raad, kreeg me aan het lachen, troostte me bij verdriet. Kortom, dankzij haar voelde ik hoe mama's warmte kunnen delen. Na een jaar of 7 gingen S. en ik om allerlei redenen elk ons weegs, het was na verloop van tijd een toxische relatie geworden waarbij aan zijn kant veel bedrog kwam kijken. Dat had een flinke knauw gegeven aan mijn zelfvertrouwen. Op professioneel vlak leek ik mijn zaakjes ondertussen wel voor elkaar te hebben – toch voor even. Ik kon na de hogeschool meteen in een leuke school in Borgerhout beginnen, al was het mijn grote droom om – net als mijn papa destijds – in Zandhoven les te geven. Dat lukte me ook. Ik combineerde de kleuterklas daar na een poosje met eentje in het naburige Zandhoven. Toen ik Zandhoven uiteindelijk met Massenhoven mocht combineren, zegde ik mijn lesopdracht in Borgerhout op.

Toch ging er 3, 4 jaar later vaaglijk iets knagen. Ik zag eenzelfde scenario opduiken als tijdens mijn lagere- en middelbareschoolcarrière. De leraarszaal bleek aldoor meer een plek waar werd geroddeld en vooral veel gezeurd. Over kinderen die collega's het bloed onder de nagels haalden – zo ervarden zij het tenminste. Ik voelde de jaloezie groeien omdat ik daar anders over dacht. Ik had de gave om mijn lesgeefstijl aan te passen aan de noden van de kinderen. Dat leverde me geen applaus op, wel integendeel. En ik? Ik ging niet het gedrag van de collega's in vraag stellen, maar wel mezelf. Bovendien sloop de sleur zo langzamerhand in het lesgeven, hoe graag ik de kinderen ook zag. Ik ging mezelf vragen stellen als: Zit ik hier wel op mijn plaats? Is dit nu mijn leven: elke dag op dezelfde plek werken, met dezelfde mensen in een strak uurschema en met weinig groeimogelijkheden?

Meer dan een licht gevoel van onbehagen was het niet. Ik zag nog niet wat ik later wel inzag: dat ik een leven leidde om anderen te plezieren. Of beter, om anderen niet teleur te stellen. Ik wilde zo graag dat mijn papa trots op me zou zijn. Maar op dat ogenblik had ik geen tijd om bij de oorzaken van mijn onbehagen stil te staan. Er was zoveel anders dat mijn aandacht vroeg. Naast mijn voltijdse lesopdracht in het reguliere

onderwijs gaf ik nog steeds dansles in drie verschillende scholen. Of ik trainde zelf. En om het grote, gapende zwarte gat van de avond (en bij uitbreiding mijn leven) te vullen, ging ik na de dansles op date. Ik deed er alles aan om maar niet alleen te moeten zijn. Ik kon de confrontatie met mezelf en de groeiende ontevredenheid over mijn leven niet aan. Dus volgde de ene tinderdate de andere op. Was het dansen nog een aanvaardbare ontsnapping aan de dagelijkse sleur, dan was het daten een vlucht voor mezelf. Ik zou het zelfs een semi-verdoving durven te noemen.

Je hoeft geen psycholoog te zijn om in te zien dat het zou foutlopen. Bij mijn mama had ik gezien hoe een toxische relatie je helemaal kan opslokken tot er van jezelf niks overblijft. En ik had telkens opnieuw ervaren hoe mijn zoektocht naar moederliefde onbeantwoord bleef. De keren dat ik haar nog had gebeld tussendoor – afspreken deed ik al lang niet meer – was het op ruzie uitgelopen. Ik hoorde bijvoorbeeld hoe M. mij 'slet' en 'hoer' noemde op de achtergrond. Ik kon het niet verdragen hoe ze zich liet behandelen. Ik ben er altijd van uitgegaan dat ze doodsbang voor hem was, al heb ik daar geen bewijzen van. Ik had haar losgelaten, maar niet de enorme honger naar liefde en erkenning. Mijn eerste serieuze relatie was stukgelopen en mijn professionele loopbaan die aanvankelijk mijn leven kleurde, verloor alle glans door de giftige reacties van collega's. Ik zag mezelf niet graag en was wanhopig op zoek naar iemand die me wel graag zou zien, niet wetende dat ik die leegte met liefde voor mezelf had kunnen opvullen. Dat waren de omstandigheden waarin ik P. leerde kennen. Het was niet bepaald het begin van een romance die alles wat er in mijn leven gebeurd was zou compenseren, integendeel. Al zou hij er – uiteindelijk – voor zorgen dat ik mijn leven weer in handen nam. Hij vormde een kantelpunt in mijn leven. Sinds P. is er een 'voor' en 'na' in mijn leven. Een 'voor' en 'na' de verkrachting...

Tot nog toe ben ik nooit volledig met dit verhaal naar buiten getreden. Of toch niet in detail. De verkrachting was onderdeel van mijn coachingverhaal geworden. Ik benoemde dat ik was verkracht, bijna tussen

neus en lippen, om daarna vooral iets anders in de verf te zetten: dat ik geen slachtoffer was geworden van de situatie, dat ik het levende bewijs was dat je altijd de keuze hebt. En dat klopt natuurlijk ook wel. Ik omschrijf de verkrachting niet voor niets als “mijn mooiste, zwaarste geschenk.” En toch deed ik mezelf onrecht aan door er misschien te snel overheen te gaan. In mijn eerste optredens als *motivational speaker* ging er zo weinig mogelijk aandacht naar wat me was overkomen en zoveel mogelijk naar welke lessen ik daar uiteindelijk uit had getrokken. Maar het is niet omdat het aan het einde een *life changing experience* ten goede bleek, dat ik de zware impact ervan moet minimaliseren. Dat is niet eerlijk tegenover mezelf. Ik wil jullie echt laten voelen hoe zwaar mijn rugzak werd gevuld. Ik wil er niet mee te koop lopen, maar ik wil me ook absoluut niet schamen voor wat me overkomen is. Ik hoop dat het andere slachtoffers van verkrachting kan inspireren om hun schaamte- en schuldgevoelens van zich af te schudden. Ook als de politie je niet gelooft, zoals dat het geval was bij mij. Bovendien heb ik de hoop dat andere slachtoffers zich in mijn verhaal zullen herkennen. Ik ben er zeker van dat die er zijn. De verkrachting was zo slim en sluw gepland door de dader dat ik onmogelijk zijn enige slachtoffer kan zijn. Zeker niet nadat hij ermee is weggekomen.

Dus, ik vind het moeilijk, maar ik doe het toch. Ik neem jullie mee naar die ene nacht waarop mijn leven voorgoed zou veranderen ... Om dit neer te schrijven, herlas ik mijn dagboekfragmenten uit die tijd, en de verklaring die ik bij de politie heb afgelegd. Mijn geheugen had namelijk, ter bescherming van mezelf, hele stukken van die nacht weggewist.

DE VERKRACHTING

Het spijt me dat ik voor een zo weinig omfleurde titel kies, maar een verkrachting is precies wat me overkomen is. Het onrecht dat je is aangedaan erkennen start bij een rechttoe rechtaan omschrijving. Ik ben meermaals verkracht in die decemberavond van 2015. Ik was 25 jaar en ik hunkerde naar warmte.

Tot die dag had ik P. nog nooit gezien. We hadden elkaar 3 weken daarvoor online leren kennen. We chatten dag en nacht. Die exclusieve aandacht bezorgde me een gevoel van veiligheid en geborgenheid. Hij beloofde me de hemel op aarde: warmte, liefde, een (t)huis. Kortom, een droomleven. Tegelijkertijd gingen er ook wel alarmbellen af. Of liever, die hadden toch op zijn minst moeten afgaan ... Het was in de kerstperiode. Met een vriendin zette ik de kerstboom op. Daar waren we wel even zoet mee, dus zijn berichten op mijn gsm liet ik even onbeantwoord. Toen ik ze uiteindelijk las, bleken ze steeds bozer van toon te worden. In plaats van hem nog even te laten sudderen in zijn boosheid, stuurde ik excuses. Die werden pas aanvaard nadat ik hem ook een foto van de opgetuigde kerstboom had doorgestuurd. Ik las er een teken van zijn beschermende aard in, terwijl hij natuurlijk gewoon jaloers en controlerend was.

Normaal nam ik nooit zo'n lange online aanloop naar een eerste date. Ik hield er in principe meer van om vrij snel af te spreken. Dan kon ik bij een theetje of een wijntje meteen inschatten of het wat zou worden. Ik sprak bovendien altijd af in het openbaar voor een eerste ontmoeting. Daar week ik nooit van af. Ook toen P. vroeg om bij me thuis af te spreken, wimpelde ik dat af. Hij schermde met de vertrouwensband die we online hadden opgebouwd, ik kende hem nu toch. Maar ik hield voet bij stuk. Afspreken kon, maar niet bij me thuis! Hij heeft uiteindelijk toch zijn slag thuisgehaald, op een heel sluwe manier. Een halfuurtje voor we zouden afspreken, liet hij weten dat hij zich niet opperbst en erg moe voelde. Of we toch niet bij me thuis konden afspreken? Hij