

Ongegeneerd onszelf

Ongegeneerd onszelf

Fatima Llouh

In gesprek met meer dan 20 vrouwen over
intergenerationele trauma's, de impact van migratie
en hun onbenut vrouwelijk potentieel.

INHOUDSTAFEL

Voorwoord - Dit is niet mijn boek	9
Deel 1. Toen we klein waren	19
Geplukt uit Marokko, geplant in België	21
21 Mijn verjaardagscadeau aan papa	
23 Manwijven en gekortwiekte vleugels	
24 Wij waren geen onbeschreven blad bij onze geboorte	
27 Van heimat naar heimwee	
29 Ik wilde maar geen wortel schieten in België	
32 Een vlotte integratie met een zure nasmaak	
Trouwmetaal	36
38 Opgroeien met twee culturele consoles	
40 De last van emancipatie	
42 De emotioneel onverzadigbare Fatima	
44 De sleutel van de hemelpoort als drukkingsmiddel	
52 Ode aan mijn ex-schoonmama	
Verbelg niet, mijn kind	53
57 De beklijvende angst van onze ouders	
60 Het manipulatieve aan aanvaarden en geduldig zijn	
63 <i>Toon me je rugzak, lief kind</i>	
Deel 2. Gegeneerd onszelf	67
Vluchten voor... mezelf	69
69 Het gemaskeerd verleden	
71 Getrouwd tijdens de middagpauze	
72 Cupido, de idioot	
75 Het leven te hard vastpakken	
77 Cupido schoot bijna raak	

Een kant-en-klaar vluchtplan	80
81 Daar was Cupido weer!	
88 Comfort of avontuur?	
90 Emotioneel buskruit	
92 Word zoals ik wil dat je wordt en ik zal van je houden	
De foute afslag	96
96 Het zwaard van Damocles viel	
100 Scheiden is een einde en een begin	
102 Kom hier, jij sterke madam	
Geef gewoon	105
107 Vrouwen met paardenkracht	
108 De dromen van Gulihan	
111 Een vrouwenziekte: Bicycle Face	
114 Broodkruimels	
116 Buigen of instemmen	
120 Oefening baart kunst	
Deel 3. Ongegeneerd onszelf	125
Terug naar de kern	127
Doorgeeftrauma	131
133 Afgewezen of genegeerd zijn is óók een trauma	
138 Strategieën voor transgeneratieel trauma: Birsen Taspinar	
140 De kwetsuren van migratie	
143 Derde generatie als vragende partij	
147 Het doet pijn, maar heeft een doel	
149 Oplossingsgerichte therapie: Marijke Yserbijt	
155 Mijn zeilbootje	
Jullie worden oprecht bedankt, exen	158
163 <i>Wees niet bang</i>	
Slotwoord	166
Dankwoord	168
Bronnen-, lees- en luisterlijst	172

*Als mijn ouders niet alles en iedereen hadden achtergelaten in Marokko,
dan had jij dit boek niet vast.*

Yemma, baba, ik kan jullie niet bedanken.

Het is té groots.

Voorwoord

Dit is niet mijn boek

Hoewel het mijn naam is op de cover van het boek, is dit niet mijn boek. Ik heb de eer om te schrijven wat vrouwen aan mij hebben toevertrouwd. Ik mag de boodschapper zijn van meer dan twintig vrouwen die zich openstelden voor mij met één doel voor ogen: een reëel verschil maken voor de volgende generatie vrouwen én mannen. Ze beseffen dat hun verhalen en ervaringen een rijke bron van inspiratie zijn voor zoveel andere vrouwen wier verhalen niet gehoord worden of mogen worden, vrouwen die hun verhalen niet durven te delen, en vrouwen die niet beseffen wat hun verhaal precies is. Samen met alle vrouwen die ik mocht interviewen, besef ik dat er zoveel meer aan de basis ligt van onze verhalen dan een niet goed functionerende relatie.

Mijn vertrekpunt voor dit boek waren mijn eigen ervaringen in intieme relaties. Ik heb een nogal bewogen relatieparcours. Ik trouwde een eerste keer twee weken voor ik negentien jaar werd. We gingen drie jaar later uit elkaar. Toen ik drieëntwintig was, had ik (in mijn ogen) een goede en solide relatie, maar die liep van het ene moment op het andere af. En op mijn vijfentwintigste trouwde ik voor de tweede keer, een huwelijk dat net geen tien jaar zou duren en waarin ik twee prachtige kinderen kreeg. Tijdens mijn tweede huwelijk besepte ik dat ik niet stevig in mijn schoenen stond wat mezelf betreft. Ik kende mezelf niet, werd uitgedaagd op zoveel vlakken, en begon te moederen met een erg bang hart. Toen mijn zoon acht maanden oud was en begon te kruipen, kroop hij naar het stopcontact en door zijn nieuwsgierigheid raakte hij het ook aan. Ik herinner me dat ik die dag enorm gestrest rondliep, al weet ik niet zo goed meer waarom. Ik haalde hem weg bij het stopcontact en liep verder de keuken in. Hij kroop terug naar hetzelfde stopcontact. Wat wil je? Een baby van acht maanden is uiteraard nieuwsgierig naar dat vreemde ding. Ik haalde hem weer weg. De derde keer ging ik

door het lint en ik gaf hem een tik op zijn hand. Het was geen zachte tik, daar ben ik eerlijk in. Nu ik dit neerschrijf, voel ik de pijn en de schaamte opnieuw. Hij huilde en ik flipte. Dat was de eerste keer dat het deksel van de traumadoos openging. Ik werd panisch van het idee dat mijn opvoedingsstijl de harde stijl zou zijn: slaan tot ze het leren. Ik weet nog hoe ik de rest van de dag mijn schuldgevoel afkocht bij hem: de auto in, naar de kinderboerderij, in de draagdoek, wandelen, knuffelen en kusjes op zijn hand. Ik besepte meer dan ooit dat ik de traumadoos moest leegmaken. Dat was het begin van een avontuur waar ik niet op zat te wachten, maar waar ik ooit aan moest beginnen.

Ik ging in gesprekstherapie bij Hilke Eelen, gespecialiseerd in onder andere geweldloos en helder/verhelderend/verbindend communiceren, partnertherapie en authenticiteit. Ik deed dat bijna vijf jaar lang. Wat begon als een traject om liefdevol en zacht op te voeden, eindigde al snel in generationele traumaverwerking, het begrijpen van gezinsdynamieken en van mijn eigen relatie op dat moment. Ik had een doos geopend zonder bodem. Stap voor stap werkte ik aan mijn eigen trauma's, aan de relatie met mijn familieleden, haalde ik mijn eigen waarden en normen van onder het stof. Ik besepte dat er zoveel is om mijn ouders dankbaar voor te zijn, ontdekte mildheid tegenover mezelf en mijn ouders, en besepte hoezeer kwaadheid teert aan de goedheid in mij. Maar evenzeer werd ik ermee geconfronteerd dat ik door al mijn ervaringen als kind te snel volwassen werd, dat ik een kampioene ben in anderen pleasen, dat ik geen grenzen kon stellen en dus makkelijk te vertrappelen was. En hoe meer ik me ging verdiepen in mijn verleden, hoe meer ik mijn heden kon begrijpen en dus ook mijn toekomst beter tegemoet kon gaan.

Mijn intentie was om een lichtere vrouw te zijn, zodat ik nog beter kon functioneren in mijn relatie en als mama, maar met een intentie alleen kom je er niet. Je moet er echt hard voor willen werken. Ik ging dus een

versnelling hoger. Bij Hilke was ik erin geslaagd om de verborgen en zichtbare pijnpunten te zien en te benoemen, en nu wilde ik daar iets mee doen. Er bleken verschillende manieren te zijn: cognitieve gedragstherapie, EMDR, hypnosetherapie, (familie)opstellingen enzovoort. Voor elke type behandeling had ik wel een contactpersoon, of iemand die me kon helpen. Mijn jeugd vriendin en zelf klinisch (neuro)psychologe Siham Bouklal, die uiteraard een breed netwerk van de juiste experts heeft, verwijst me door. Na consults bij verschillende therapeuten kwam ik terecht bij Marijke Yserbijt. Het is een cliché, maar het klopt: er moet een klik zijn met je therapeut. Je geeft vaak inkijk in je diepste geheimen, je angsten, je dromen, je stelt je kwetsbaar op, je laat je schild zakken. En als het niet klikt, dan kun je je schild niet laten zakken. Bij Marijke en Hilke was de klik er meteen.

Marijke heeft een heel bijzondere, oplossingsgerichte aanpak, waar ik later in dit boek uitgebreid op inga. Ze voedt de oplossing, niet het probleem. Ze laat licht schijnen op de handvatten en de kwaliteiten die iemand bezit om zelf aan de slag te gaan. Ze geeft de autonomie terug die in veel gevallen afgenomen werd. Het traject met Marijke bracht me een niveau hoger in mijn persoonlijke ontwikkeling, het maakte van mij een nog begripvollere persoon, een betere communicator, een partner die op een afstand leerde kijken naar de situatie waarin we als koppel vaak zaten. Voor het laatste deel van dit boek ging ik in gesprek met Marijke en ik vroeg haar welke indruk ik maakte op haar toen ze me voor het eerst sprak. Ze zei vrijwel meteen: 'Iemand die zichzelf enorm onderschatte.' Daar ging ze mee aan de slag, zodat ik na elke sessie met meer zelfvertrouwen naar huis ging, vastberaden om mijn relatie niet op te geven.

Maar je moet met z'n tweeën zijn om het schip te willen keren. Mijn ex-man merkte geen verschil aan mij, hoe hard ik ook smeekte om dat te erkennen. Voor hem was ik nu eenmaal *damaged*, en hij kon niet langer met mij samenleven. Van met z'n tweeën werken aan een

relatie was hij niet overtuigd. En op een dag, maandag 17 oktober 2022 om precies te zijn – een week nadat ik zei dat ik hem niet langer zou tegenhouden als hij wilde scheiden, iets waar hij al jaren mee dreigde en zelfs van droomde als ik hem mag geloven – gebeurde waar ik heel mijn huwelijk bang voor was: hij wandelde ons leven uit, naar een nieuw leven dat al stond te wachten op hem. Gek genoeg viel ik niet in een zwart gat. Ik raakte niet in paniek. Die avond beantwoordde ik eerst alle vragen van mijn zoon: ‘Gaan wij naar een andere school? Moeten wij kiezen tussen mama en papa wanneer wij twaalf jaar zijn? Krijgen wij een pluspapa bij jou? Ben jij gelukkig, mama?’ En hij viel in slaap met de woorden ‘Het komt goed, mama, *inshallah* (als God het wil).’ De volgende dag schoot ik in actie: ik zocht een huis, maakte een afspraak bij de bank, vroeg mijn baas om voor mij twee sterke advocaten te fixen (een voor familierecht en een voor vennootschapsrecht omdat we samen een zaak hadden), lichtte de school van de kindjes in, en gaf huilend en bevend een geplande masterclass van vier uur. Ik kreeg de dag daarna een hartverwarmend berichtje van de docente in kwestie, Klara De Smedt: ‘Lieve Fatima, voor ons was het ook een bijzondere dag, we zagen een sterke vrouw op een kwetsbaar moment. Je stond er, en niet enkel inhoudelijk. Dat heeft indruk gemaakt en we zullen zorgzaam omgaan met wat je ons geleerd hebt. Zorg goed voor jezelf. Alles komt goed, maar soms moeten we geduld hebben. Altijd welkom als we ergens mee kunnen helpen.’ Uiteraard barstte ik opnieuw in tranen uit, maar het leven ging voort. Pas later kwam het besef: dit is niet normaal. Ik vond het een sterkte dat ik meteen in actiemodus ging, maar waar waren de gevoelens naartoe? Waarom ging ik zo sterk in de overlevingsmodus? In een echo van wat mijn ex-man vaak tegen me zei, vroeg ik me af: wat is er toch mis met mij?

Enkele weken later lunchte ik met een van de powervrouwen in mijn leven, Ghina Bazzi. Met haar merk Sur wil ze zoveel mogelijk mensen laten genieten van heerlijk Libanees eten: ze geeft kookworkshops,

organiseert diners en schreef het prachtige kookboek *Beirut Nights*. Tijdens onze lunch zei ik tegen haar: ‘*I want to publish a book about all women that struggle with men. I want to understand what’s wrong with us.*’ Ghina gaf het antwoord dat me tot bij jou brengt vandaag: ‘*Stop saying I want to, start saying I’m going to. Let me introduce you to Isabel Boons, my publisher. I’m sure she’ll be interested in your book.*’ Nu ben jij het boek aan het lezen. ☺

Ik hield al een tijdje een dagboek bij, tijdens mijn huwelijk toch. Ik noemde het later het *Ons conflictenboek*. Ik wilde na een conflictmoment beter begrijpen wat de aanleiding was, wat het gevolg was en hoe we beiden reageerden. Ik schreef letterlijk neer wat ik zei, wat mijn ex-man zei en daarna interpreteerde ik het. Ik trachtte er een les uit te trekken voor het volgende conflict. Eerst wilde ik het dagboek uitgeven in de vorm van een roman, maar dat zou me limiteren in mijn ultieme doel, een platform creëren waar vrouwen hun ervaring kunnen delen en waar ze gehoord worden. Ik wist snel genoeg dat ik meer wilde dan mijn eigen verhaal vertellen. En omdat veel vrouwen hun verhaal al hadden gedeeld met mij, via sociale media, maar ook face to face, was het niet meer dan logisch om een boek te schrijven met en voor vrouwen.

Ik had de eer te spreken met meer dan twintig vrouwen van verschillende leeftijden, in verschillende fasen in hun leven, uit verschillende lagen van onze bevolking, met verschillende culturele achtergronden.* Al deze vrouwen wilden de beperkingen opheffen die werden opgelegd door hun omgeving, hun (ex-)partner en bij uitbreiding de brede maatschappij. Want wat blijkt? Ook onze intieme relatie is terug te leiden tot de maatschappelijke inrichting van man-vrouwverhoudingen. Ongeacht de culturele achtergrond of het opleidingsniveau, de

* De verhalen heb ik herschreven en samengevoegd, de namen heb ik vervangen door een naam die ze zelf mochten kiezen en de details heb ik aangepast, zodat geen enkele vrouw herkend kan worden.

maatschappij werd ooit opgericht door mannen en die invloed is tot op de dag van vandaag aanwezig. Wij vrouwen voelen dat bijvoorbeeld wanneer we openlijk over onze ervaringen spreken, wat snel bestempeld wordt als ‘slachtoffertje spelen’, en dan minder serieus genomen worden. Nadia, een van de vrouwen die ik sprak, zei dat ze toen ze haar familie inlichtte over haar ongezonde relatie te horen kreeg: ‘Wat is precies het probleem? Jullie zijn al meer dan twintig jaar getrouwd, hij slaat je niet, hij werkt ook, jullie hebben een mooi huis samen. Niet beginnen zoals de Belgen, hè, dat jullie uit elkaar gegroeid zijn of elkaar niet meer aanvoelen.’ Nadia voelde zich slecht omdat ze had geklaagd over zoiets lichtzinnigs en besloot te blijven. Zij bleef, maar hij vertrok van de ene dag op de andere. Dat is precies de disbalans: zij wilde begrip, zij wilde erover praten. Zij vertrok vanuit haar vrouw-zijn, haar kracht. Hij vertrok vanuit zijn privilege als man: geen rekening houden met, geen begrip, geen gesprek. Drie jaar later staat Nadia in haar kracht als nooit tevoren, straalt ze en glinsteren haar ogen wanneer ze lacht.

Maar lees dit boek niet als een oproep tot een collectieve scheiding. Dat is het laatste dat ik wil, en zo ben ik ook niet. Er zijn genoeg gebroken gezinnen, er zijn genoeg kinderen die elke week van het ene huis naar het andere, van de ene ouder naar de andere moeten. Lees dit boek ook niet als een wij-zij-verhaal. Of als een anti-mannenboek. Ik vertelde aan Isabel en Ella (mijn uitgevers) dat ik nog heel graag een partner wil hebben en dus de mannen niet wil afschrikken. Daarin schuilt ook wel een grote waarheid: wanneer wij praten, zijn we bang gezien te worden als mannenhaatsters en dus geen kans te maken op een warme, liefdevolle en zorgzame partner. Ik wil niet dat je dit boek alleen leest wanneer er geen man in de buurt is. Of dat je het moet verstoppen. Of dat je het wilt lezen, maar niet durft uit vrees voor negatieve reacties. Ik wil dat je dit boek met trots vastneemt en uitleest. Een boek over onze obstakels is geen aanval op mannen. Ik zie het eerder als een oproep tot meer begrip voor ons eigen parcours en dat van onze partners.

Het pleidooi dat ik hier wil houden is om meer onszelf te zijn, waardoor we zoveel beter in onze relaties kunnen staan. Onszelf beter kennen, zodat we beter kunnen geven én ontvangen. Als we durven te zijn wie we willen zijn, komt er zoveel meer energie vrij. Diep vanbinnen schuilt zoveel kracht die we nog niet (durven te) verkennen. Ik geloof vandaag meer dan ooit dat onze kracht schuilt in onze sterke kwaliteiten en vaardigheden. Denk maar aan ons inlevingsvermogen, waardoor we veel situaties beter kunnen begrijpen. Denk aan ons sterke gevoel van veerkracht en vastberadenheid, waardoor we uitdagingen kunnen overwinnen en onze doelen kunnen bereiken. Denk aan onze emotionele intelligentie, waarmee we onze emoties en die van onze omgeving herkennen, begrijpen en beheersen. Daarnaast zijn er de praktische vaardigheden waarmee we ons gezin runnen: multitasken, probleemoplossend handelen, timemanagement enzovoort. Dat is slechts het topje van de ijsberg. Daaronder liggen nog zoveel superkrachten. De vraag is alleen: waarom durven we die niet ten volle te benutten?

Om die vraag te beantwoorden ging ik eerst op zoek naar andere antwoorden. Op basis daarvan deelde ik het boek op in drie delen.

Het eerste deel gaat over ons verleden: wat heeft ervoor gezorgd dat we onszelf niet ten volle durven te tonen? Ik wilde begrijpen hoe we zijn grootgebracht en wat onze rugzakken vulde. Daarvoor ging ik graven in mezelf. Ik stel me erg kwetsbaar en open op, samen met de andere vrouwen. En ik toetste het af bij Birsen Taspinar, die als klinisch psycholoog en systeemtherapeute gespecialiseerd is in onder andere identiteitsproblemen, transculturele therapie en traumaverwerking. Ze schreef ook het boek *Moeders van de stilte*, gebaseerd op waargebeurde verhalen van drie cliënten.

In het tweede deel gaat het over ons heden: welke impact heeft ons verleden op ons heden? Ik wilde begrijpen hoe we als vrouw in onze

relaties stonden, hoe we al dan niet onze eigenheid konden benutten, en hoe dat invloed had op onze (ex-)partners. Ik haalde alle informatie en inzichten uit de verhalen van de vrouwen die ik sprak.

In het derde deel bied ik toekomstperspectief: wat kunnen wij zelf doen, vandaag, om onze krachten terug te nemen, om onszelf te leren kennen en voluit onszelf te kunnen zijn? De kennis en wijsheid van Birsen Taspinar, gecombineerd met die van Marijke Yserbijt, bieden concrete antwoorden. Ik behandel hun expertisegebieden, waaronder oplossingsgerichte therapie. Daar geloof ik zelf heel hard in, omdat we als vrouwen zelf ontzettend veel tools hebben waarmee we aan de slag kunnen om ongegeneerd onszelf te zijn.

Vooraleer je in dit boek duikt, wil ik benadrukken dat ik zelf geen psychologe ben, en dat je mijn woorden het best leest als die van een ervaringsdeskundige, gesterkt en gedragen door de vrouwen die ik mocht interviewen en de experts die hun bijdrage leverden. Ik ben van opleiding vroedvrouw, met (bijna) een master Gezondheidsvoorlichting en -preventie (ik stopte in mijn laatste jaar om mijn ex-man te helpen bij het realiseren van zijn droom). Dat bracht me naar mijn huidige job als communicatiestrategie. Bijna tien jaar geleden maakte ik de grootste carrièreswitch ooit en ging ik van de verloskamer naar de vergaderkamer, ik ging de wereld van *de reclam* in. Vandaag werk ik bij het allertofste reclamebureau ter wereld, LDV United, op de afdeling strategie. Met een team van vijftig prachtige zielen creëren wij een heleboel fans voor mooie merken. Dat ik vandaag communicatiestrategie ben, brengt mij ontzettend veel inzichten en wijsheid bij. Het is oprecht een job die ik iedereen zou aanraden, omdat we niets anders doen dan nadenken over communicatie. En laat dat net een van de allerbelangrijkste aspecten zijn in ons dagelijkse leven. De dingen die ik schrijf, weeg en wik ik als strateeg. Ik wil niemand schofferen, ik wil geen onjuiste dingen zeggen, en ik wil vooral geen negatief beeld

schetsen. Maar wat ik schrijf en deel, is wel de waarheid en de beleving van de vrouwen die zich hebben opgegeven, het vloeit voort uit hun ervaring. Daar staan geen wetenschappelijke bronnen tegenover, maar wat is betrouwbaarder en waardevoller dan hun woord? Waar nodig en relevant verwijs ik naar de boeken die me inspireerden, podcasts die me hebben geholpen, de onderzoeken die ik heb gelezen en de experts met wie ik sprak.

Tot slot wil ik je vragen om dit boek te hanteren als een krachtig instrument voor jezelf, de vrouwen rondom jou, privé en professioneel. Dit boek wil een licht werpen op de zichtbare en onzichtbare obstakels op ons pad. Niet omdat we erover willen klagen en zeuren (zoals we worden afgeschilderd), maar omdat we eruit willen leren om vooruit te kunnen. Door hun verhalen te delen wilden de vrouwen die aan dit boek meewerkten anderen inspireren. Ze wilden een stem geven aan vrouwen die niet de kans krijgen om zich uit te spreken. Ik zie dit boek als een manifest dat een bijdrage kan leveren aan sociale veranderingen, al was het maar op individueel niveau. Beeld je in wat voor een effect een groep individuele vrouwen die zichzelf zijn, kan hebben op een maatschappij. Dit boek is wat mij betreft een katalysator voor zinvolle gesprekken onder ons, vrouwen, maar breder dan de huiskamer waarin we het boek lezen. Ik was oprecht bang voor de reacties van mannen op dit boek, maar door het proces heen ben ik het ook gaan zien als een geschenk aan hen. Want een vrouw die zichzelf kent en durft te zijn, trekt de juiste partner aan. Dat bespaart ons en hen een heleboel frustraties.

Wil je zelf iets kwijt? Mis je nog antwoorden? Ben je het helemaal niet eens met wat hier staat? Wil je een hartje sturen? Stuur me gerust een berichtje via IG of LinkedIn. Of mail me via salaam@fatimallouh.com. Steek je hand uit, ik zal die vastnemen. Beloofd.

DEEL 1.

TOEN WE KLEIN WAREN

Mijn toen, dat is gestart in Ait Medjour. Een bergdorpje bij Midar, provincie Driouch, in het noordelijke Rifgebergte van Marokko.

Mijn toen, dat was op de boerderij van opa Llouh (de papa van mijn papa) en in het landhuis van opa Benasser (de papa van mijn mama).

Mijn toen, dat is in de schoot van Tenna Yamina (oma Yamina, de mama van mijn papa) en aan het been van Jida Memma (oma Memma, de mama van mijn mama).

Dat is huppelend tussen de boerderijdieren, kuierend over de weide bezaaid met klaprozen, waartussen onzichtbare distels groeiden.

Mijn toen is verankerd in de wortels van mijn geboortedorp.

Mijn toen, dat is de abrupte ontworteling uit datzelfde dorp.

Dat is de klaproos die hardhandig geplukt werd in de hoop dat ze ergens anders wortel kon schieten

en opnieuw groeien.

Geplukt uit Marokko, geplant in België

Mijn verjaardagscadeau aan papa

30 november 2021, papa is jarig. Hij wordt 57 jaar. Papa, mijn held met het peperkoeken hart. De supporter van onafhankelijke, ambitieuze, trotse vrouwen. De Marokkaanse man van de eerste generatie die zijn vrouw alle bewegingsvrijheid gaf en de weg vrijmaakte voor zijn dochters. Wiens vrouw bijna twintig jaar geleden als pionier het getuigschrift voor de onafhankelijke vrouw haalde: haar rijbewijs. Papa betaalde uit volle overtuiging en trots de rijkschool, dankzij zijn harde werk als vrachtwagenchauffeur. Toen mama haar voorlopig rijbewijs haalde, kocht papa haar eerste auto.

Papa, de man wiens dochters nooit iets tekortkwamen. Hij is fier op ons, is trots bij elk behaald diploma. De man die weigerde om mij als jobstudente te laten werken toen ik zeventien werd omdat 'je zodra je het geld proeft, je studies zult verwaarlozen'. Papa, die me later zou verzekeren dat hij zich geen zorgen maakt om mij en mijn toekomst. 'Je bent anderhalve vrouw', zou hij zeggen. 'Niemand kan jou breken, dochter. Moge Allah je voeten versterken en vastlijmen in je schoenen, dat je altijd rechtop kunt blijven staan.' In het Berbers klinkt het logischer en sterker, maar zo is het al indrukwekkend genoeg. Klinkt ook straf als slogan voor Torfs, nietwaar?

Terwijl papa vandaag 57 wordt en ervan uitgaat dat zijn oudste dochter 'geen zorg meer' is voor hem, heb ik het gevoel dat ik hem heel erg teleurstel. Of hem voorlieg. Want die oudste dochter, die het in zijn ogen allemaal voor elkaar heeft, heeft op dit moment zo goed als niets voor elkaar. Mijn zelfvertrouwen is verpulverd. Mijn rechte schouders doen pijn doordat ik ze zo geforceerd recht houd. Mijn opgeheven hoofd is loodzwaar door alle donkere gedachten die er

huizen. De fonkelingen in mijn ogen zijn de weerkaatsing van alle onzichtbare tranen. Mijn grote hart doet letterlijk pijn en klopte mij enkele keren de spoeddienst in. Mijn voeten zo stevig in mijn schoenen, dat is alleen mogelijk door de loodzware last van de verantwoordelijkheden die ik draag. En mijn leven? *Pilote automatique*. Niets minder, niets meer. Papa's verjaardagscadeau is een dochter die met haken en ogen aan elkaar hangt. Maar wanneer je dit leest, ben ik minder wankel, beloofd! Al beloof ik je geen 'ze leefde nog lang en gelukkig'-verhaal. Ik beloof je een 'ze leefde nog rustig'-verhaal.

Wanneer ik klaar ben met alle zelfmedelijden, open ik een nieuw Word-document. Heel voorzichtig, nadat ik heb gecheckt of het in een 'veilige' map zit, waar niemand aan kan. Ik zet het niet in mijn professionele drive, want ik vrees dat dat wachtwoord gehackt kan worden. Net zoals in het verleden mijn WhatsApp werd overgenomen op een ander toestel. Of net zoals mijn e-mails opeens niet meer van mij alleen waren. Dat is een heel akelig gevoel. Je voelt je erg naakt, beschaamd naakt. Het gevoel dat er iemand meegluurt, dat je gedachten en gevoelens niet veilig zijn. Is dat niet ons recht, zou ik me later afvragen, om onze gevoelens te beschermen als we dat nodig vinden? Om zelf te bepalen wanneer we wat delen en met wie? Het voelt heel erg beschamend terwijl het dat niet mag zijn. Ik zocht dus een manier om dit document op te slaan. Moeilijk, want nergens voelde ik me veilig en voor honderd procent 'in privacy'. Ik veranderde de naam van het document vaak. Ik werd paranoïde. Zodra je vertrouwen geschonden is, is het heel lastig om zorgeloos te bestaan.

Manwijven en gekortwiekte vleugels

Ik begon te schrijven. Het eerste wat in me opkwam, was hoe vaak ik 'manwijf' heb horen vallen. Het woord had lang een negatieve bijklank omdat het een vrouw raakt in alles wat haar 'vrouw' maakt. De titel 'manwijf' verdien je als vrouw wanneer je bijvoorbeeld te veel van het 'mannelijke' doet en te weinig van 'het vrouwelijke'. Niet langer zwijgen en jezelf de mond snoeren maakt iemand bijvoorbeeld 'minder vrouw', net als 'mannendingen', zoals de garage grondig schoonmaken, naar het recyclagepark rijden, zware tuintegels kopen. Dingen die vrouwen doen uit noodzaak, omdat ze niet worden gedaan door de mannelijke wederhelft. Dingen die het leven van de partner makkelijk maken, maar wanneer je als vrouw de zaken benoemt of in de tegenaanval gaat, word je instant een manwijf. Hoe heerlijk klinkt dat woord vandaag, het beste van beide zijn! Maar ik kan me voorstellen dat wanneer het met veel afkeer wordt uitgesproken, vrouwen zich klein en geschonden voelen in hun vrouw-zijn. Zou ik ook misschien zo'n manwijf zijn?

Ik had sterk het gevoel dat ik niet mocht zijn wie ik ten volle wilde zijn. In volle bloei, fladderend door het leven. Iets waarvan ik vond, en nog steeds vind, dat ik er recht op heb. Toen ik 34 jaar was en nu ik 36 jaar ben. Mijn vleugels werden altijd wel gekortwiekt. Al konden ze tussendoor even aangroeien, er stond altijd wel iemand paraat met een snoeisnaar om mijn vleugels te snoeien. Zelfs op het moment dat ik het document in de map 'politie' opsloeg, 34 jaar oud, een volwassen vrouw, mama van twee kinderen, in een zogenaamde volwassen relatie, met een vriendenkring... *the whole package* waar ik vroeger zo naar opkeek, of naar uitkeek. Dan zullen mijn vleugels veilig zijn, dacht ik. Nu kijk ik terug en weet ik dat het telkens een vergoelijkt uitstel was. En het ergste, het oneerlijke was dat ik het niet zelf wilde uitstellen, dat recht op mezelf zijn. Het werd gewoon uitgesteld door de omstandigheden en door mijn omgeving. Maar mijn behoefte aan

een uitkijkpunt bood me soelaas. Ik creëerde een horizon om naar uit te kijken, om over te dromen – want je dromen, daar snoeit niemand in. Zo kon ik mezelf in elke situatie redden, mezelf sterkend met de gedachte *‘one day will be mine’*. Het geknip in de vleugels, het bepalen van uitkijpunten, het dromen over een later (die niet zo rooskleurig bleek te zijn als ik hoopte), de volgepakte rugzakken van het leven, dat komt ergens vandaan.

Wij waren geen onbeschreven blad bij onze geboorte

Hoewel we willen geloven dat elk kind een onbeschreven blad is bij de geboorte, is dat niet waar. Veel onderzoek wijst uit dat kinderen al gevormd worden tijdens de zwangerschap. Bea Van Den Bergh is een pionier binnen dit domein: zij doet al veertig jaar onderzoek naar de gevolgen van stress en angst bij zwangere vrouwen op het nageslacht. Voor haar onderzoek volgde ze kinderen op van twaalf weken in de zwangerschap tot de leeftijd van 28 jaar. Ze kwam tot opmerkelijke vaststellingen. In een online artikel van Weliswaar dat volledig aan dit onderwerp is gewijd, wordt het heel eenvoudig uitgelegd:

‘De eerste duizend levensdagen – dat is de periode van de bevruchting tot de tweede verjaardag – zijn heel bepalend voor het verdere leven’, zegt Van Den Bergh. ‘Als de moeder in die periode veel en langdurig stress heeft, hebben we wetenschappelijk kunnen vaststellen dat het brein van het kind iets anders ontwikkelt en ook andere biologische processen minder optimaal verlopen. Dat heeft gevolgen zowel op korte als lange termijn. In de eerste levensjaren merken we dat die kinderen prikkelbaar zijn: ze huilen veel, slapen weinig, eten moeilijk. We noemen dat regulatieproblemen. Op lange termijn kan de ontwikkeling van ADHD vaak een gevolg zijn. Maar ook stressgevoeligheid, leerproblemen, depressies worden ermee in verband gebracht. Moeders van wie de werksituatie bijvoorbeeld onzeker is,

die kampen met relationele problemen of die net een overlijden te verwerken kregen, lopen nog meer risico. Socio-economische factoren zijn dus mee bepalend.’

Als vroedvrouw werd ik vaak geconfronteerd met stressvolle zwangerschappen en bevallingen. Na twee jaar in het UZ Brussel, ging ik werken in CHU Brugmann, twee kilometer verderop maar een wereld van verschil qua patiëntenpopulatie. Bijna de meerderheid van de zwangere vrouwen bevond zich in een kwetsbare situatie: armoede, vrouwen en gezinnen zonder papieren, lopende asielaanvragen en dus onzekerheid, ongezonde thuissituaties, tienerzwangerschappen enzovoort. Allemaal vrouwen die – onbewust, begrijp me niet verkeerd! – hun stress door-gaven aan hun ongeborn kind. Dat had vervolgens invloed op het verloop van de zwangerschap, de bevalling en de verdere levensloop van het kind, zoals Bea Van Den Bergh in het artikel aangeeft.

Een andere experte die ik stiekem bewonder, is Binu Singh. Zij is kinderpsychiater en auteur van een zeer waardevol boek, *Van Hart tot Hart*. In 2016 richtte ze Kleine K op, een dagkliniek verbonden aan het Universitair Psychiatrisch Centrum KU Leuven en het UZ Leuven. In hetzelfde online artikel zegt ze het volgende over Kleine K:

‘Daar komen baby’s en peuters langs die meestal bij de start van hun leven veel stress en angst ervaren hebben en daar al de kortetermijngevolgen van dragen. Het zijn de huilbaby’s, moeilijke slapers of slechte eters. Samen met de ouders gaan we op zoek naar de beste aanpak voor hun kind. In gemiddeld achttien weken lukt het ons de weg naar een gezonde ontwikkeling weer vrij te maken. Wij doen eigenlijk aan vroeginterventie. Door op tijd in te grijpen vermijden we dat er grotere problemen ontstaan, en dat die kinderen later kampen met een depressie of overgewicht en onze patiënten worden.’

Het is ontzettend belangrijk om haar boodschap mee te nemen in dit boek, omdat er volgens mij een belangrijke realiteit in schuilt voor wie een migratiegeschiedenis heeft, recent of langer geleden. Ik denk meteen aan jonge vrouwen die zwanger werden in een onbekend land, met dierbaren in een ander land, die de taal niet genoeg beheersten, aan de angsten die ze doorstaan hebben, de twijfels en de onzekerheden. Ik denk aan mijn eigen mama, die hier vijf keer is bevallen en pas bij mijn jongste zus de taal beheerste, en die tijdens haar arbeid werd bijgestaan door haar dochter, die in het derde jaar vroedkunde zat. Ik dus ☺. Jonge vrouwen die daarbovenop veel verantwoordelijkheid droegen, met een schoonfamilie die niet altijd even lief was en de mannen niet altijd even begripvol, met vaak nog jongere kinderen thuis, waardoor het befaamde ‘doe een dutje wanneer je kind slaapt’ per definitie onmogelijk was. Ik heb bij het schrijven van dit boek onnoemelijk veel respect gekregen voor mijn mama, en alle andere mama’s van de migratie. Zij verdienen het grootste standbeeld.

In het teken van generationeel trauma gaat het wat mij betreft nog een paar generaties verder terug. Ik beeld me de zwangerschappen van mijn oma’s in. Ze waren letterlijk ‘het huis van het kind tot aan de geboorte’ en dan werd er plaatsgemaakt voor het volgende kind. Er was een tijd waarin veel kinderen hebben een vorm van sociale zekerheid was. Deze vrouwen droegen een baby op de rug, een andere in de buik en nog een kind aan de hand. Zo kan ik nog een generatie verder gaan: mijn overgrootmoeders van vaderskant, die ik gekend heb. In tijden van de oorlog met Spanje en Frankrijk, in tijden van crisis en honger.

Ik kan het niet laten om van mijn overgrootmoeders, oma’s en mijn eigen mama een sprong te maken naar mijn zwangerschappen. Ik stel me voor het eerst de vraag hoe het was, met de wil om erbij stil te staan en eerlijk te zijn. De zwangerschap van mijn eerste kind

verliep over het algemeen heel vlot, fijn, liefdevol en warm. Het was ons eerste kindje, het was spannend voor ons allebei, het bracht ons een stap verder in het leven. De zwangerschap van mijn tweede kind daarentegen verliep zeker niet zonder stress of angst. Doordat ik een miskraam kreeg tussen de twee zwangerschappen, was ik al vrij bezorgd. Maar de meeste stress en slapeloze dagen en nachten werden veroorzaakt door mijn huwelijk, dat op dat moment stroef verliep. Bovendien ging ik na de bevalling om financiële redenen veel eerder terug aan het werk dan gepland. Mijn dochter was net zeven weken oud, terwijl ik drie maanden thuis had willen blijven. De financiële zorgen, de ongezonde en onprettige thuissituatie, te vroeg gaan werken in een periode van slapeloze nachten met minstens drie keer opstaan, een kind in de tweede kleuterklas, waren de perfecte ingrediënten voor een stressvolle mama, borstvoeding die niet vlot verliep en een dochter die op haar manier mama aanmaande om het rustig aan te doen. Ik was doof voor haar kreten om aandacht en rust, selectief doof misschien, want ik had geen keuze. Financieel dan toch. De eerste duizend dagen van A. bezorgen me gevoelens van spijt en schuld. Dat vreet nog vaak aan me.

Van heimat naar heimwee

Bij die oma’s, dat land waarop ze werkten, daar ben ik opgegroeid tot mijn zevende levensjaar. Het jaar waarin ik naar school zou gaan in Marokko. Midden oktober 1994, ik was zeven en mijn zus Hanane net twee, werden wij herenigd met onze ouders. Mama was twee maanden eerder naar België verhuisd, waardoor wij twee maanden bij onze grootouders bleven, zonder ouders. De dag van de grote verhuizing naar België herinner ik me nog levendig. Ik stond op, ontbeet, nam afscheid van mijn familie zonder te beseffen wat er allemaal gaande was, werd in de auto ‘geladen’ en weg waren we. Richting *Al Ghariej* (‘het buitenland’). Ik herinner me enkel het afscheid van opa Llouh en

7enna, ik herinner me niet dat we afscheid namen van opa Benasser en Jida. Ik herinner me ook geen afscheid van de burens, of van mijn vriendinnen. Wel herinner ik me de tranen van opa Llouh en ik kan mijn hand in het vuur steken voor wat hij dacht: 'Daar gaan ze. Vanaf nu worden mijn kleindochters overgeleverd aan Europa. Ik zal het moeten doen met één bezoekje per jaar, hooguit een aantal weken. Zal ik nog kunnen communiceren met hen? Zullen ze vasthouden aan onze waarden? Zullen ze van ons blijven houden? Zullen ze ons niet inruilen voor het westerse leven? Zullen we hun kinderen leren kennen? Zal de volgende generatie mijn geliefde Ait Medjour koesteren als een deel van hun identiteit, of houdt het hier op?' Ik zou later een heel sterke band onderhouden met mijn familie in Marokko, tot op de dag van vandaag. Ik zou later, wanneer ik mama werd, geregeld met de kindjes naar Marokko gaan, zodat zij de liefde voor het thuisland konden proeven. Ik zou nog aan veel waarden vasthouden, ik zou onvoorwaardelijk van mijn grootouders blijven houden. Tot de dood ons zou scheiden, dacht ik. Maar zelfs na hun dood hou ik tot in het eeuwige van hen.

Maar ik geloof dat opa tegelijk met hoop naar de auto keek die wegreed over de stoffige wegen. Het is vanuit hoop dat we in de auto werden gezet, richting Europa. Wij zijn niet geëmigreerd om economische redenen. Papa wilde een betere toekomst voor zijn dochters op intellectueel vlak. Dat we zouden studeren. Dat we ons zouden ontwikkelen en ontplooiën. Dat we niet in het bergdorp zouden blijven, vroeg trouwen, kinderen krijgen en het harde plattelandswerk zouden doen. Het was niet de honger die ons richting de Spaanse wateren en Franse grenzen duwde, uit de vertrouwde handen van mijn grootouders. Mijn beide grootvaders waren welgesteld en kwamen uit vooraanstaande families. Onze bijnaam was dan ook 'de rokers', omdat uit onze schouwen steeds 'rook van het koken' kwam. Onze families deelden met het dorp. Onze oma's kookten voor de mensen

met honger, gaven vloeibaar goud (olijfolie) aan zij die het niet hadden. Onze opa's stelden het dorp tewerk. Honger hadden we dus niet. *Hamdullillah (alle dank aan God)*. Maar papa had een ander soort honger, die niet makkelijk te stillen was. Honger naar intellectuele verzadiging, honger naar zekerheid en een sociaal opvangnet. Dat is wat ons dreef naar *Al Ghariej*, het land van de ontwikkeling, van de betere toekomstperspectieven voor de dochters van mijn ouders. Dat besef kwam later pas, op mijn vijfendertigste. Hij zei letterlijk: 'Ik wilde niet dat jullie in de modder zouden blijven aanmodderen.' Dank je, papa. Dank je, mama.

Ik wilde maar geen wortel schieten in België

Terug naar de dag van de migratie: ik werd onworteld uit de grond waarin ik zeven jaar daarvoor wortel had geschoten. De aarde waar ik zo vaak op had gelopen, waar ik voor en in was gevallen, die zo zacht en vertrouwd voelde onder mijn voeten. Ontworteld uit de schoot van mijn grootouders, wier geborgenheid niet te evenaren is. Tot op de dag van vandaag. Toen ik ouder was, vloog ik geregeld naar Marokko om te 'aarden'. Dan ging ik een paar dagen naar mijn grootouders, gewoon om mijn hoofd in de schoot van oma te leggen. Om met opa aan tafel te zitten en naar hem te kijken als hij at. Naast hem zitten, en hem gewoon aanraken. Ik ging naar ze toe met mijn cursussen toen ik studeerde, met mijn computer toen ik werkte, met mijn boeken toen ik vakantie had en met mijn kinderen toen ik ze kreeg. Ik ging dan in de kamer bij oma zitten terwijl zij sliep. Ook al zei ze niets, haar kamer vulde ze met een ongekende energetische liefde. Ik wandelde naar opa Benasser, smachtend naar zijn energie en zijn liefdevolle blik. Ik mis hen. Zo hard.

Ik werd onworteld en zou het koste wat het kost in Belgische aarde worden geplant. Maar ik weigerde, werkte tegen. Ik wilde hier niet

opnieuw wortel schieten. Ik kijk daarop terug en zie een klein meisje dat diep en zichtbaar ongelukkig was. Hoe kon het ook anders? Beeld je in: je verlaat de zon in oktober en gaat de regen tegemoet. Je gaat van een boerderij met eindeloze velden naar een appartement in een drukke winkelstraat, gedeeld met een ander gezin. Je vertrouwde taal stelt nog amper iets voor, de meeste uren van de dag. De liefdevolle blikken van je grootouders, tantes, vriendinnetjes en het hele dorp ruil je in voor helderblauwe, katachtige ogen die je aankijken alsof je een buitenaards wezen bent met je kroeshaar. Ik kwam thuis na school en vertelde hoe de mensen hier katachtige ogen hadden en geel haar, en hoe ik niemand begreep. Mijn ouders maakten de keuze om in Hove te gaan wonen, waar op dat moment behalve mijn tante geen andere ‘vreemdelingen’ woonden. Dus ja, ik was buitenaards. Ik voelde me buitenaards. Ik voelde me buiten-de-vertrouwde-aarde. Later zou ik zeggen: ‘België werd mijn kameraad, maar mijn geliefde Ait Medjour blijft mijn soulmate.’ En ik denk dat het nog steeds zo is.

Ik ging naar de lokale school in Hove, Regina Pacis, samen met mijn Kasmī nichten en neven. Zij ontfermden zich over me voor mijn inburgering en integratie. Tot op de dag van vandaag ben ik hen dankbaar. Ze hielpen me met lezen, schrijven, huiswerk, ze vertaalden voor me op school wanneer ik weer een *tantrum* kreeg. Ik weet nog hoe ik de ene cultuurshock na de andere doormaakte. Zoals het moment dat we voor de kerstviering naar de kerk gingen met school. Ik weigerde op de bus te stappen. De school belde mijn papa op, mijn nicht kwam met mijn moeder naar school (echt waar!) om mij aan te manen op die bus te stappen. Ik stapte op de bus, vertwijfeld, bang, biddend en smekend tot Allah om mij te vergeven, vloekend op de *kufars* (ongelovige leerkrachten) die me dwongen. Maar zodra ik in de kerk zat, en de dienst en het zingen begonnen, maakte mijn angst plaats voor verwondering. En geloof het of niet: ik wilde nog meer, ik wilde nog blijven zitten, ik vond het verrassend leuk! En zo

bleef ik de komende jaren navigeren en inburgeren en integreren. Vaak geleid door angst, gevolgd door verwondering en eindigend in een verzoening tussen beide culturen. Ik leerde in zes maanden tijd ‘perfect’ Nederlands, mijn cijfers op school waren uitstekend, ik begon boeken te lezen en ben er nooit meer mee gestopt. Vandaag schrijf ik er zelfs een. *Hamdullillah*.

Na een paar maanden kochten mijn ouders ons ouderlijk huis in Boom en kort daarna verhuisden ze. Omdat het in het midden van het schooljaar was, bleef ik bij mijn tante wonen. Pas op latere leeftijd besef ik hoe vaak ik verlaten en achtergelaten werd en hoe dat ongetwijfeld een belangrijke impact heeft gehad op mij. Hoe ik nooit wilde geloven dat ik last heb van verlatingsangst, maar dat het een niet te ontkennen feit is. En dat die angst heel sterk werd getriggerd in mijn huwelijk, telkens wanneer mijn ex-man dreigde met scheiden. Maar ik begrijp de stappen die mijn ouders hebben gezet. Ik had net het Nederlands onder de knie, ik werd omringd door mensen die me oprecht hielpen en me wegwijs maakten in de Belgische cultuur. Abrupt naar een andere school gaan zou misschien een grotere impact hebben gehad op mij. Of misschien ook niet. Ik zal het nooit weten.

Op het einde van het schooljaar, ik was acht, verhuisde ik ook naar Boom. Ik ging naar het tweede leerjaar en was meteen mee met alles op school. Uiteraard kozen mijn ouders voor een school waar ze strenger waren, waar uniform halal genoeg was (niet uitdagend of kort, maar streng gecontroleerd door de nonnen) en waar het opleidingsniveau hoger zou liggen. Gelukkig maakte ik vrij snel vriendinnen. Er waren geen jongens om bevriend mee te raken, want het was een meisjesschool. De helft van mijn kern vandaag zijn de vriendinnen van toen. Zo vult Charlotte telkens aan met ‘We kennen elkaar al sinds het tweede leerjaar’ wanneer we elkaar voorstellen aan kennissen of vrienden.