

LIEVER NIET
EIGENLIJK

FROMMELROMMEL

LIEVER NIET
EIGENLIJK



OVER DIKKE TRAUMA'S, VETTE FEESTJES & GROTE LIEFDE

'T IS NE ROMAN

*Ik draag dit boek op aan mezelf,
want ik ben goed bezig.*

VOORWOORD

Als ik in een boekenwinkel sta en denk een goed boek te zien, lees ik de eerste zinnen en die zullen bepalen of het boek gekocht zal worden. Misschien kocht je dit boek nog niet en zijn we wel heel persoonlijk bezig... Wie weet heb jij dezelfde modus operandi als ik in een boekenwinkel. Spannend. Ja toch?

Dus...

Ja, jij daar...

Sta je wat in mijn boek te lezen in de winkel? Zullen we gewoon afspreken dat je me een kans geeft? Misschien heb je me online gekocht, of gekregen als cadeau. Op welke manier ook je aan mijn woorden komt, je bent welkom. Ik neem je mee op avontuur, of je kunt het ondergaan (*bon, dat zien we later wel*).

Wees welkom in mijn '35-jarige, chaotische, hart op de tong hebbende & vertrouwend op mijn buikgevoelens'-wereld. Vrienden zouden me kunnen omschrijven als een sterke vrouw, een klein bang meisje of als een vrolijke zotte doos... Ik dénk althans dat ze me zo zouden omschrijven. Natuurlijk heb ik allerlei doemgedachten over wat ze écht van me vinden, al begin ik goed te worden in doemgedachten op hun plaats te zetten.

Volgens mij heeft iedereen al wel eens nagedacht over hoe zijn of haar begrafenis er zou uitzien. Hoe het zou zijn om daar

als klein vogeltje rond te vliegen. Wie zou er zijn? Zouden ze slechte muziek hebben uitgekozen? Zou het goede preparé zijn op de koffietafel? Zouden er mensen zijn van wie ge niet had verwacht dat ze er zouden zijn? Want waarom zouden die mensen op mijn begrafenis zijn? Als ik dood zou vallen, of zou sterven aan een ziekte...

Zouden ze naar mijn begrafenis komen moest ik kiezen om uit het leven te stappen? Dan zouden ze sowieso boos zijn, maar ik verdenk mijn vrienden ervan uiteindelijk toch te komen slurpen, kettingroken en mooie herinneringen op te halen ongeacht of ze boos zouden zijn of niet. (Maak je geen zorgen, ik heb absoluut geen zin meer om dood te gaan.) Het gaat eerder over het perspectief dat het vogeltje heeft op zijn eigen begrafenis en dat ik denk dat iedereen daar wel al eens aan dacht. Althans dat deed ik toch al vaak.

Soms schreef ik zelfs dingen op waarvan ik wilde dat de mensen het zouden weten als ik er niet meer zou zijn. Omdat ik er niet meer wilde zijn. Die briefjes liggen ondertussen niet meer in mijn huis, ze liggen bij hem, hij nam ze mee uit mijn huis als ik er niets meer van wilde weten. Maar goed, hoe mensen u omschrijven op uw begrafenis en welke herinneringen ze ophalen (*ik hou nu al mijn hart vast voor al mijn dronken, impulsieve en luide herinneringen*), maakt eigenlijk echt geen kloten uit. Ik heb geen zin meer om er niet meer te zijn, dat is het belangrijkste.

Maak je verder ook geen zorgen, dit boek is geen aaneenschakeling van depressieve gedachten en momenten. We gaan nog goed kunnen lachen.

Ik heb een pikzwarte fase achter de rug, maar ik ben uiteindelijk gewoon een vrouw van 35 die heeft leren surfen op de grootste golven ooit waarmee ze geconfronteerd werd. Ik kan je niet vertellen hoe je het moet doen, ik kan je wel een beetje vertellen over wat je best niet doet. De afgelopen jaren heb ik buiten dikke trauma's, ook dikke feestjes en dikke vrienden gemaakt. Ik ben wakker geworden op plaatsen waar je het liefst van al met een liter Dettol zou willen doorgaan als je ze zou zien. Ik heb mij verstopt achter mijn schild, te veel gegeven zonder maar iets terug te krijgen. Ik heb mensen heel slecht behandeld, te veel verwacht en deed vervolgens alles om hen in mijn leven te houden.

Ik doe vreselijke dingen, ik dring mezelf op en weet moeilijk het woord 'nee' te aanvaarden.

Omdat ik wil dat ze blijven, ook al vind ik het zelf niet waard om te blijven. Ik heb verlatingsangst, in die zin dat ik kan huilen als het leuk is uit angst dat het geluk zal stoppen.

Zoals bijna iedereen heb ik wel eens te veel gedronken en dingen gedaan waar ik achteraf spijt van had, en zoals iedereen heb ik verdriet gehad over de liefde, vriendschap en het beeld dat de wereld heeft opgehangen over wat nu gelukkig zijn is. Dat ideaalbeeld over gelukkig zijn dat deze maatschappij ons voorhoudt, is trouwens belachelijk, lieve mensen. Toch ben ik niet iemand die iets snel belachelijk zal vinden, want we zijn wie we zijn en daar heeft de rest totaal geen zaken mee. Wat ik wel vind, is dat al die zelfhulpbrol een grond van waarheid in zich heeft, meer bepaald dat we te snel leven, we terug moeten gaan naar de basis, dat is ademhaling en natuur.

Dat er al oneindig veel boeken zijn verschenen die uiteindelijk papierverspilling bleken te zijn, en de coaches en therapeuten als paddenstoelen uit de grond kwamen geschoten is een ramp. Over heel Europa kunnen we voor bakken vol geld op retraite om daar wat innerlijk werk te gaan verrichten. Koffiebarretjes zijn gevuld met mensen die te veel centen in hun zakken hebben, tijd hebben om in hun lange wollen vesten, Patagonia-jasjes en rode mutsen wat te leuteren met een levenscoach. (Ik lach er ook maar een beetje mee, want op vestimentair vlak, ben ik bijna een kopie van wat ik hierboven net beschreef.)

Het is duidelijk dat we nood hebben aan inwaarts keren en niet goed weten hoe. Mensen zijn ook maar een kudde schapen waardoor velen het gedrag van anderen kopiëren. Zo wordt het erg moeilijk om te zien of iemand al dan niet écht aan zichzelf werkt. Op een bepaald moment in mijn depressie heb ik besloten om door mijn zwarte periode te gaan, maar dan wel op een zo esthetisch mogelijk aangename manier. Ik had het wel gehad om te verschieten van mijn eigen spiegelbeeld. Dat heeft geholpen, maar me ook wel een fortuin gekost.

Ik kan dit nu wel vol overtuiging typen, de kans dat je me in betonstad Antwerpen tegenkomt met een alcoholische slurper en een sigaret terwijl ik mezelf virtueel op een schoteltje presenteer aan een man waarvan ik eigenlijk al weet dat we samen geen toekomst hebben, zal denk ik blijven bestaan. Ja ja, *I know...* Je zou kunnen zeggen dat ik moet stoppen met mezelf zo te saboteren. De tijd is aangebroken dat ik niet meer gediend ben met dat oude gedoe. Want stiekem denk ik te weten dat ik wel behoorlijk wat in mijn mars heb.

Ik ga hard, in alles, en dat is tegelijkertijd mijn zwakte maar ook mijn kracht. Wie me kent en me virtueel denkt te kennen, weet dit. Via Instagram heb ik wel wat gedeeld van mijn voorbije proces waardoor ik me soms minder alleen voelde. Ik heb sommigen van jullie je ook minder alleen of raar laten voelen. Dit boek kan dit ook doen, volgens mij. Ik hoop dat ik door dit boek duidelijk kan maken dat je nooit alleen bent. Nooit. Alles heeft tijd nodig en die donkere wolken, die gaan weg. Geloof je me niet? Die donkere wolken gaan écht weg! Echt waar.

Wat ze wel vaak vergeten te zeggen is dat het lang kan duren – heel lang – en verscheurend veel pijn doet. Het voelt alsof je je vel van je lijf wilt trekken, je adem stopt en iemand de grond van onder je voeten sleurt zonder verwittigen. *Verdriet komt in golven en ge moet leren surfen, maar soms ziet ge die golven niet aankomen en verdrinkt ge in een mottige zee vol troep en weet ge niet meer wat boven of onder is.* Er zitten veel vissen in de zee, maar ook veel afval en eerlijk, dat is onze eigen schuld. Buiten die rotzooi heeft de zee ook golven die knuffelen eens je ze begrijpt. Het lastige is dat je om golven te begrijpen jezelf helemaal moet overgeven aan die immense zee. Om iets te verwerken moet je terug doorleven en dat is



net de hele grap aan een trauma, da's niet iets eenmaligs.
Overgave en doorleven is key.

Ik hoop dat ge zult lachen met dit boek.

Dat als ge u herkent, ge zachttheid zult voelen.

Ben je nog aan het lezen? Hop! Naar de kassa en kopen die handel. Het boek kan op verschillende manieren worden gelezen, maar die ontdekkingstocht laat ik aan jou over.

Namasté

xoxo

Frommel

ps: Dit boek gaat over echte mensen, daarom zijn er geen namen in te vinden. Het is geschreven vanuit mijn perspectief. Het is hier en daar aangepast om de persoon in kwestie niet te kwetsen. Ik heb zorgvuldig en lang nagedacht over wat wel en wat niet in het boek zou komen. Het is op sommige vlakken dus erger geweest. Ik wil echter niemand aanvallen, enkel mijn verhaal vertellen. De belangrijkste mensen hebben dit boek mogen lezen voor publicatie zodat er geen brokken zouden gemaakt worden eens het zou verschijnen. Het is een lange afweging geweest om sommige dingen te censureren omdat ik mensen geen onrecht wil aandoen, ook al hebben ze mij dat wél aangedaan. Het zou de persoon die ik tracht te zijn niet sieren. Voel je je toch aangesproken of aangevallen? Mea culpa, ik vond dat het erin moest om het juiste beeld te schetsen.



IK WORD
GEBOREN



1996



MÛN ZUS WORDT
GEBOREN



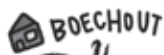
2002



BRIEF
& ONTMOETING
VADER

2004

2005



2006
ZWART GAT



♥ RELATIE ♥

2007 VERHUIS
ZURENBORG
- 2011



♥ RELATIE BREUK ♥



2012

RUGZAK IN
THAILAND

♥ RELATIE & BREUK ♥

ZURENBORG

2014



DIPLOMA

'TSTAD



2015

HORECA



♥ RELATIE & BREUK ♥

VADER & PAPA

2017

GEBORTE



VAN FROMMEL



♥ RELATIE ♥

ABORTUS

2018



ANTWERPEN

2019

BOEK N°1



2020



GEZOND LICHAAM



GROEIPIJN

2021

BREUKLIJN



♥ RELATIE BREUK ♥

2017 - 2018



ALZHEIMER OPA

♥ RELATIE BREUK ♥

2019

START
DETENTIE ZUS



2020 +

OVERLIJDEN
OPA

BOEK N°2

2021



DEPRESSIE · POGING · DOORLEVEN

2022



LOVE DE LEVEN &

MIN EÉN

Ik ben geboren in het Antwerpse op 27 november 1987. Hoe ik was als baby, daar kan ik weinig over vertellen. Ah ja, ik was nog een baby... Ik woonde als enig kind alleen met mijn moeder. Op foto's zie ik eruit als een vrolijk meisje, een wildebras in kleedjes van Oilily (tweedehands, geen zorgen – we hadden geen nagel om aan ons gat te krabben). Mijn eerste herinneringen zijn van de kleuterschool waar ik geen slechte indrukken van heb overgehouden. Die eerste herinneringen hebben veel kleur, de geur van warm eten en bezoek bij andere mensen.

Ik ben gedoopt omdat ik een bastaardkind was en mijn oma dat niet oké vond. Gelukkig zijn de tijden intussen veranderd. Als kind heb ik op veel plaatsen gelogeerd met veel fijne, warme en creatieve mensen. De herinneringen die ik heb van voor mijn acht jaar zijn fijn. Ik ben een heftig kind geweest. Oh ja, ook ik was een gangpadligger als ik mijn zin niet kreeg in de supermarkt. Misschien heb ik als kind ooit wel eens een raam ingeslagen toen ik boos was. Op school had ik lieve, grappige en veel vrienden. Ik was niet bepaald de mooiste en ook niet de slankste, maar ik kan me niet herinneren dat ik ooit ben gepest. Na school zat ik standaard in de nabewaking en tijdens de vakantie op kampen, maar dat was helemaal prima en ook normaal omdat mama er alleen voor stond. Veel van mijn herinneringen zijn dus niet gemaakt bij mij thuis maar bij andere mensen. Ik kan me nog perfect

de geur van het café op de hoek herinneren, de keuken van de beste vriendin van mijn mama, de living van mijn oma en opa en het zand als vloerbedekking in een café van een vriendin van mama.

Dit boek zal niet aangenaam zijn om te lezen voor sommige mensen, daarom wil ik benadrukken dat ik tot hier als kind erg gelukkig ben geweest en fijne herinneringen heb. Ik werd gestimuleerd om mijn talenten te ontdekken door mezelf vol te schilderen als ik poedelnaakt was, een kartonnen doos om te toveren tot een kasteel, te kijken naar repetities op het werk van mama tussen de dansers en stinkende kleren. Ik ben “blessed” door van kinds af aan in contact te komen met alle soorten mensen uit de maatschappij, gezinnen in elke vorm, culturen, seksuele geaardheden en daar zal zeker mijn basis zijn gelegd voor wie ik nu ben.

Iedereen is gelijk en de wereld is echt van iedereen, wat jullie eigendomsaktes en domme grenzen op wereldkaarten ook mogen zeggen. De beste vriend van mijn moeder zoent liever met mannen, mijn vriendin was zwart en ik liep elke zomer tussen Toearegs, Spanjaarden en allerlei andere culturen als een vrij kind op een wei in Boechout. Goran Bregović en zijn koor ontnamen me op jonge leeftijd de adem toen ik in de gietende regen met open mond naar zijn optreden keek. Ik heb daardoor een vrije geest ontwikkeld en daar zal ik mijn moeder altijd dankbaar voor zijn.