

Voorwoord

Ik zette mijn eerste kras toen ik tien was. Ik weet het nog heel goed. Het was met een paars aardappelschilmesje dat ik uit de bestekbak had gepakt in mijn ouderlijk huis. Het was net een krasje van een kat als je met het beestje gaat spelen. Ondiep, klein en er kwam weinig bloed uit. Toch was het een hele ervaring. Op dat moment kon ik nog niet zeggen of ik het een prettig gevoel vond of niet. Deze manier van krassen hield een paar weken aan maar stopte eigenlijk uit zichzelf.

Jaren later herontdekte ik automutilleren maar dit keer werd het serieuzer. Dieper, vaker en ik moest het beter verbergen. Mijzelf krassen werd al gauw mijzelf snijden. Ik droeg lange broeken – ik had inmiddels geleerd dat het makkelijker te verbergen is bij je dijen dan bij je armen – en rokken, zelfs met warm weer. Als per ongeluk iemand op je dijen sloeg omdat je een grap maakte en iemand uitbundig reageerde, schreeuwde ik het in stilte uit van de pijn.

Tot op de dag van vandaag merk ik dat het een verslaving is. Nog altijd heb ik de neiging hiernaar over te gaan als ik verdrietig of neerslachtig ben. Het is een idee dat altijd in mijn achterhoofd zweeft maar gelukkig kan ik nu vaker beslissen het niet te doen.

Het krassen, automutilleren is een rode draad in mijn leven geworden die mij door vele situaties heeft geholpen. Het was eerst een verademing maar het gaf al snel een gevoel van schaamte.

In deze gedichtenbundel wil ik je meenemen in mijn gevoeligste perioden vanaf 2018 tot nu. De periode waarin ik depressief was, het leven sterk betwijfelde en eigenlijk niet meer wilde.

Je zult me van mijn zwakste kanten zien maar hopelijk ook de groei en kracht ervaren die ik zelf ervoer.

Het cadeautje van de wereld is dat ik nog besta.

Dat ik nog besta en dat ik daar blij mee ben.

*Dat mijn lijf niet meer voelt als het mijne
Het omarmen van de natuur
Met blote voeten door het zand
onbewandelde wegen bewandelen.*

*Mij weer één voelen met mij.
Het geluksgevoel van het water, de lucht en de aarde.*

Ik die weer ik ben.

Oceaan

Een oceaan vol vragen
Een zee zonder antwoorden
Wil ik kijken naar de sterren
Is daar de leegte zonder aarde

Kijk ik naar beneden
Eén met de natuur
Mis ik de warmte van het licht

Zoekend, zie ik niets
Zwevend, weet ik alles

Laat ik mij zien
Word ik niet herkend

Sta ik voor wie ik ben
Word ik eindelijk erkend