



Verzachten waar  
het pijn doet



# Verzachten waar het pijn doet

Manon Simone Hanraets

Schrijver: Manon Simone Hanraets

Coverontwerp: Nuraya Coaching

ISBN:9789465316222

© Manon Simone Hanraets



## Voorwoord

Dit is niet mijn verhaal.

En toch is het erdoorheen geweest.

Ik heb Fenna's reis geschreven vanuit wat ik dagelijks zie en voel in mijn praktijk, en vanuit de verhalen die mensen met mij delen. Patronen die ons allemaal bekend zijn: pleasegedrag, oude wonden, de zoektocht naar liefde, het verlangen om thuis te komen in jezelf.

Ik ben geboren in Zuid-Afrika en heb, samen met mijn familie en later met de vader van mijn kinderen en alleen, in verschillende landen gewoond: Nederland, Duitsland, België, Zwitserland, Engeland, Italië, Spanje — en momenteel weer in Nederland. Elk land, elke taal en cultuur heeft iets in mij wakker gemaakt. Ik ben moeder van drie jongens, en het leven zelf heeft mij misschien wel meer gevormd dan alle opleidingen bij elkaar.

Mijn pad naar verdieping begon toen ik jong gescheiden was en met drie kleine kinderen mijn eigen weg moest vinden. Vanuit die periode startte een zoektocht naar mezelf en naar het leven. Ik volgde familieopstellingen, reisde naar India om in Rishikesh mijn yoga-opleiding te doen, verdiepte me in Reiki, werd holistisch therapeut en later somatic therapeut en somatic educator. Ik werd opgeleid tot kundalini-

facilitator, en maakte een reis naar Egypte, waar ik in de tempels diep kon voelen hoe oude wijsheid in ons lichaam ligt opgeslagen.

Vandaag werk ik als energetisch lichaamswerker, somatic educator en coach. Ik begeleid mensen om weer thuis te komen in hun lichaam, in hun eigen ritme, in hun waarheid.

Niets van wat ik schrijf is mij vreemd. Ik heb het leven leren omarmen in al zijn facetten — de pijn, de stilte, de vreugde, de liefde.

Dit boek is een verhaal. Een roman. Maar ik hoop dat je er iets van jezelf in herkent. Dat het je mag raken. Dat je voelt dat je niet alleen bent in je zoektocht. En dat je altijd de weg naar binnen weer kunt vinden.

Manon Simone Hanraets

Nuraya Coaching





## Hoofdstuk 1 — Opstaan in een leven dat niet past

Hij zat er al. Net als op de foto, maar toch helemaal anders.

De trui, het haar, het bankje aan het raam — dat klopte allemaal.

Maar zijn energie niet.

Hij keek nerveus om zich heen en ik wist het eigenlijk al:

*Omdraaien, Fenna. Dit is hem niet.*

Maar ik liep door.

Niet uit enthousiasme. Niet uit nieuwsgierigheid.

Eerder uit beleefdheid. Of medelijden. Of iets ertussenin.

Hij stond op, gaf me een hand.

“Leuk je te ontmoeten.”

Lieve ogen, vriendelijke glimlach. Geen verkeerde man.

Gewoon niet mijn man.

We namen plaats op het terras.

Hij bestelde een bier, ik een spa rood.

Hij vertelde over zijn werk bij de gemeente, zijn hond, zijn neefje van vijf.

Ik dacht alleen maar: *Leuk voor jou. Niet voor mij.*

Hij was aardig.

Een beetje simpel misschien. Maar niet onaardig.

Ik stelde vragen, knikte vriendelijk, lachte op de juiste momenten.

Maar in mijn hoofd speelde zich een andere film af.

*Wat ben ik hier aan het doen?*

*Waarom durf ik niet gewoon te zeggen dat dit 'm niet is?*

*Waarom zit ik hier mijn tijd — en de zijne — te verdoen?*

*Kut. Ik ben nog helemaal niet over Jay heen.*

Ik voelde hoe mijn gezicht veranderde in een sociaal wenselijk masker.

De vriendelijkheid zelve, terwijl mijn lijf het uit wilde schreeuwen: wegwezen nu.

“Wil je nog wat drinken?” vroeg hij, terwijl hij naar mijn lege glas keek.

“Eh, nee, dank je,” hoorde ik mezelf zeggen.

“Het was gezellig, maar ik moet weer verder... met werk.”

Het was half acht 's avonds —

Ik had al verteld dat ik op een marketingkantoor werk, dus heel geloofwaardig was het niet.

Maar het had gekund.

Hij vroeg de rekening.

Ik greep automatisch naar mijn kaart.

“Nee, absoluut niet, deze is van mij,” zei hij

“Weet je het zeker?” vroeg ik nog halfslachtig.

“Ja, no worries.”

Dat advies volgde ik verrassend snel op.

“Ik vond het hartstikke leuk je te leren kennen, Fenna.  
Zullen we binnenkort een hapje gaan eten?”

“Ja, gezellig!” floepte eruit.

En ik gaf hem een ongemakkelijke knuffel.

*Ja, gezellig?* dacht ik, terwijl ik terug naar huis liep.  
*Slappe trut.*

Thuis, op de bank, verwijderde ik de app.

Dit is gewoon niks voor mij.

Fenna — 38, en een niet helemaal eerlijke foto.

Jay en ik waren nu een paar maanden uit elkaar.

Hij had alweer iets nieuws, of iets wat er veel op leek.

En toch... bleef hij me opzoeken.

Af en toe een appje. Een like.

Een hoe gaat het? rond elf uur 's avonds.

En ik? Ik bleef net te vaak reageren.

Misschien had ik daarom die app gedownload.

Nieuwsgierigheid. Of trots.

Of een onbewuste poging om te bewijzen dat ik verder was dan ik eigenlijk was.

Maar nee.

Geen halve ja's meer.

Geen gesprekken uit beleefdheid.

Geen compromissen meer ten koste van mijn gevoel.

Ik keek naar buiten.

De lucht was donker, de stad leek te slapen.

En ergens wist ik: dit kan zo niet langer.

## Hoofdstuk 2 — Niets aan de hand hoor

Ik zat op kantoor, achter mijn laptop, terwijl mijn scherm me opjaagde:

*“EOD reminder— presentaties morgen om 09:00 sharp!”*

EOD. End of Day. In mijn hoofd: *Dus weer tot laat door, Fenna.*

Maar ik typte braaf terug: *“Komt goed!”*

Met een uitroepteken, want een punt voelt te bot, alsof ik niet enthousiast genoeg ben.

Want dat is wat ik doe.

Alles komt altijd goed.

Tot het niet meer zo is.

Maar daar hebben we het liever niet over.

Mijn koffie was koud. Mijn lunch vergeten. Mijn aandacht overal behalve bij het werk.

’s Middags liep ik naar de wc.

Ik keek mezelf aan in de spiegel.

En dacht: Wie ben jij eigenlijk?

Ogen die eruit zagen alsof ze ruzie hadden gehad met een slechte droom.

Haar dat zijn eigen plan had getrokken.

En ergens diep in mijn borst dat beklemmende gevoel —  
alsof er iets op barsten stond,  
maar het nog nét binnenhield.

Ik glimlachte in de spiegel en zei zachtjes:  
“Doe normaal. Off-day. Morgen beter.”

Die avond zou ik eigenlijk gaan sporten met Sanne.  
Hot Yoga, Barre, Pilates —  
het wisselde per week, afhankelijk van wie van ons zich het  
meest schuldig voelde over haar levensstijl.

Maar ze appte:  
*“Liever drankje doen? Slechte dag.”*

En ik?  
Ik zei ja.  
Natuurlijk zei ik ja.  
Nee zeggen voelt soms als mensen teleurstellen.  
En mensen teleurstellen voelt gevaarlijker dan mezelf vergeten.

We zaten op een terras.  
Wijn. Altijd wijn.

Sanne vertelde over haar vriend, haar werk, haar ouders.  
Ik knikte.  
Ik luisterde.  
Ik gaf advies.

Ik was weer het veilige vangnet.

En ergens, midden in haar verhaal,  
dacht ik:

*“Ik wil ook een keer kunnen leunen.*

*Gewoon achterovervallen en weten dat iemand me opvangt.”*

Mag dat?

Maar ik zei niks.

Ik glimlachte.

Ik bestelde nog een glas.

We gingen te laat naar huis.

Ik sliep te kort.

Mijn hoofd te vol.

De volgende ochtend: presentatie.

PowerPoint open. Mensen aan tafel.

Mijn stem trilde bij slide drie.

En bij slide vijf... werd alles zwart.

Letterlijk.

Mijn oren dicht. Hart in mijn keel.

Alsof mijn hoofd in een centrifuge draaide.

Het zweet brak me uit.

Mijn handen trilden.

Mijn mond bewoog nog,  
maar ik hoorde mezelf niet meer.

*“Shit alles draait, ik ga vallen.”*

Ik stopte met praten.  
De stilte was pijnlijk.  
Iedereen keek.

Ik forceerde een lach.  
“Haha, wow. Even een brainfart. Gênant.”  
En ging verder.

Niemand vroeg of het wel ging.  
En ik was opgelucht.  
Want als ze het hadden gevraagd,  
had ik misschien eerlijk moeten zijn.

’s Avonds zat ik onder een dekentje.  
Netflix aan. Wijn in mijn hand.  
Mijn hart bonkte nog steeds te snel.

Maar ik suste mezelf:  
*“Niks aan de hand. Iedereen is moe. Even weekend en het trekt  
wel bij.”*

En toch... heel zachtjes... klonk er een stem in mij:  
*Dit is niet normaal. Dit is niet goed. Dit ben jij niet.*

Ik zette het volume harder.

### Hoofdstuk 3 — Als ik hem aanraak, voel ik mezelf misschien ook weer

Ik beloofde mezelf: geen wijn, geen appjes, geen hem.

Vanavond zou ik op tijd naar bed gaan.

Een boek proberen dat ik al drie keer opnieuw was begonnen,  
misschien een meditatie aanzetten die ik halverwege niet af zou  
luisteren.

Rust. Adem. Grenzen.

Het geluid van een inkomend berichtje.

*“Ik zat aan je te denken. Was in de buurt. Moest je gewoon even  
zien.”*

Mijn lijf spande zich aan.

Ik wist wat dit betekende.

Ik kende het scenario.

En toch... iets in zijn woorden raakte me.

Alsof zijn aandacht een bewijs was dat ik bestond.

*“Ik blijf niet lang.”*

*“Ik wil je gewoon even voelen.”*

Hij belde dat hij voor de deur stond.

Ik wilde oprecht niet opendoen.

Maar mijn benen liepen al naar de hal, mijn hand draaide de  
deur open.

Daar stond hij.  
De geur van zijn aftershave vulde de gang.  
Het was alsof mijn lichaam hem eerder herkende dan mijn  
hoofd hem kon vergeten.  
Vertrouwd — in een lichaam dat allang niet meer veilig voelde.

We zaten nog geen vijf minuten op de bank.  
Ik vroeg of hij iets wilde drinken.  
Hij schudde zijn hoofd.  
En toen kwam het:  
“Ik mis jou.”

Mijn keel deed zeer.  
Mijn hart wilde weglopen, maar mijn handen wilden aanraken.  
En voor ik het wist, lagen we tegen elkaar aan.  
Zijn adem in mijn hals.  
Mijn verlangen om iets te voelen groter dan mijn grenzen.

De seks was zoals altijd: functioneel.  
Ik gaf. Hij nam.  
Ik lachte zacht. Hij kwam.  
Terwijl hij me vasthield, hield ik mijn adem in.  
Alsof — als ik maar stil genoeg bleef — ik het kon voelen als  
liefde.

Maar ik voelde niks.  
Behalve het gemis van wat er níét was.

Hij trok zich terug. Kleren aan, schoenen, jas.  
“Ik app je morgen, goed?”  
Au, dwars door mijn hart...

De voordeur viel dicht.  
Ik stond daar. In mijn eigen huis.  
Maar ik voelde me onbewoond.

Shit. Nu heb ik dat wijntje wel verdiend.  
Één glas werd twee.  
Het voelde als verdoven.  
Even vergeten dat ik mezelf opnieuw had verlaten.

Ik pakte mijn telefoon.  
Instagram.  
Zijn story.  
Zijn hand op een wijnglas.  
Iemand filmde het.  
Een vrouw? Een bekende? Een ex?

Mijn hart tikte in mijn hals.  
Klik. Zijn profiel.  
Klik. Zijn volglijst.  
Klik. Haar profiel.  
Zocht, scrolde, zoomde.

Ik wist dat het ziekelijk was — maar ik kon niet stoppen.  
En toen checkte ik of hij mijn stories had bekeken.  
Natuurlijk niet. Niet vandaag. Niet gisteren.