

APPELGROENZEEBLAUW

APPELGROENZEEBLAUW

Lounis Mechraoui

2024

Beefcake Publishing

Geboorte

Ik wil u, beste lezer, bij voorbaat informeren dat dit niet zomaar een biografie is. Het is geen lichte lectuur en het kan verschillende waarschuwingen oproepen. Zie je, ik heb veel meegemaakt. Helaas vanaf mijn geboorte. Lange tijd realiseerde ik me niet dat mijn verleden invloed op me had, laat staan dat ik getraumatiseerd was door alles wat ik meegemaakt had. Is een trauma niet iets voor soldaten? Of mensen die een vreselijk ongeluk hebben overleefd? Zeker. Wat ik heb meegemaakt is toch niet zo erg, toch? Je moet weten dat ik heel goed ben in het rationaliseren van mijn eigen trauma. Dat stelde me in staat om mijn eigen pijn en trauma te onderdrukken en te negeren. Nadat ik dertig werd, ervoer ik wat men een 'existentiële depressie' noemt. En daarna was mijn leven nooit meer hetzelfde. Het was pas toen ik eenendertig was, dat ik begon dingen te verwerken en langzaam van mezelf begon te houden. Het was pas toen ik tweeëndertig was dat ik de term CPTSD hoorde en dat dat iets was wat ik had. Het was pas nadat ik dertig was geworden, dat ik begreep dat mijn verhaal ook verteld moest worden, dat ik een stem had en dat die gehoord moest worden. Het was pas toen, dat ik besepte dat ik het verdiende om gelukkig te zijn.

Dit verhaal is slechts een van de helaas honderdduizenden verhalen die waarschijnlijk nooit verteld zullen worden, laat staan opgeschreven zullen worden. Dit is een verhaal dat ik schrijf, niet alleen om mijn eigen genezing te bevorderen, maar ook om andere overlevenden te laten zien dat ze niet alleen zijn. Dit is meer dan een verhaal van overleven. Dit is een verhaal van vallen

en opstaan, volharden en volhouden, vechten en durven. Het leven in eigen handen nemen. Nee, het leven grijpen met het oog op een helderdere en betere toekomst. Dit is een verhaal van verlies en trauma, maar bovenal van hoop.

Soms worden mijn gedachten overspoeld door flashbacks van de gebeurtenissen die ik meegemaakt heb meegemaakt. Er is geen chronologische volgorde, alleen een gevoel van angst en trauma. Het is een overweldigende en intense ervaring. Ik wou dat mijn verhaal eenvoudiger was, zoals: er gebeurde iets, ik zocht hulp en alles werd beter. Punt. Maar zo simpel is het niet. Het is meer een opeenvolging van gebeurtenissen. Dit gebeurde, en toen dit, en toen dit, en dan... Het is vermoeiend om een logische volgorde te vinden. Bij een trauma maakt de volgorde niet uit. Het draait allemaal om pijn. Onze hersenen onthouden een trauma op een primitieve manier. Wanneer we iets vreselijks of schokkends meemaken, wordt ons rationele denken, de prefrontale cortex, uitgeschakeld. Wat overblijft is ons reptielenbrein. Dat is het primitieve instinct dat verantwoordelijk is voor emoties en onze meest basale behoeften zoals overleving, seks en urineren. En daarin ben ik bedreven geworden: overleven.

Het is bijna een reflex geworden. Met andere woorden, ik ben altijd voorbereid op het ergste, voortdurend gespannen als een strakke snaar. Klaar om te vechten of te vluchten, hoewel ik meestal niet fysiek vlucht, maar eerder in mijn gedachten. Het is dankzij mijn verbeelding, denk ik, dat ik nog steeds hier ben. Ik vond het altijd makkelijk om te ontsnappen in de wereld van boeken, films en muziek. Die dingen geven me rust en vooral een vluchtroute. Creativiteit was en is mijn weg naar vrijheid en een

manier om mezelf beter te begrijpen. Ik ben vaak nogal streng voor mezelf. Ongeacht wat ik creëer, of het nu tekeningen, schilderijen of teksten zijn. Ik vind het zelden goed genoeg en hetzelfde geldt voor mijn eigenwaarde. Toch herinner ik mezelf eraan dat, ondanks alle pijn, al het trauma, alle momenten waarop ik ervoor had kunnen kiezen om er gewoon een einde aan te maken, ik er altijd in geslaagd ben om mezelf bij elkaar te rapen. Kortom, ik ben nog steeds hier. En dat is goed genoeg.

Ik kan eerlijk zeggen dat ik nu een redelijk gelukkig leven leid, maar het is me zeker niet op een presenteerblaadje aangereikt. En helaas had mijn moeder daar veel mee te maken.

Zie je, mijn moeder had een voorliefde voor alcohol. Later verschoof haar voorkeur naar portwijn, maar toen ik jong was, vertelden ze me dat ze vooral van whiskey hield, zelfs tijdens haar zwangerschap. Ik zal nooit precies weten hoeveel ze dronk toen ze zwanger van mij was, omdat de mensen die me over het verleden van mijn moeder vertelden, hun eigen vooroordelen hadden. Maar het zou me verbazen als mijn moeder negen maanden lang nuchter gebleven was. Het zat gewoon niet in haar aard.

Desalniettemin is het op de een of andere manier een wonder dat ik gezond ter wereld ben gekomen. Mijn moeder vertelde me later dat ze hoogzwanger van de trap was gevallen, al dan niet onder invloed. Maar dat doet er nu niet toe. Wat gebeurd is, is gebeurd, en ik heb er niet al te veel schade van ondervonden. Kortom, de omstandigheden omtrent mijn geboorte waren verre van ideaal, maar ook niet verschrikkelijk.

Een ding waarover ik altijd nagedacht heb en nooit zal weten, is of mijn moeder van me hield. Wat voelde ze in de eerste paar minuten toen ze me in haar armen hield? Opluchting? Spijt? Een verlangen naar haar volgende drankje? Misschien al die emoties tegelijkertijd. Ik had het haar kunnen vragen toen ze nog leefde, maar het is nooit bij me opgekomen. Bovendien geloof ik niet dat ze me eerlijk zou hebben geantwoord. Eerlijkheid was niet de sterkste kant van mijn moeder. En dat is begrijpelijk. Als ze eerlijk geweest was zou ze zichzelf in de spiegel hebben moeten confronteren. En als ze dat gedaan had, zou ze hebben gezien welke impact haar keuzes en gedrag op mijn leven hadden. Ze zou hebben moeten erkennen dat haar strijd met alcohol een schaduw wierp over mijn jeugd, dat ik opgroeide met onzekerheid en een voortdurend gevoel van instabiliteit.

Misschien zou ze hebben ingezien hoe haar afwezigheid en onvoorspelbaarheid mij beïnvloedden. Hoe ik heb geleerd te overleven en mijn eigen weg te vinden. Maar ik realiseer me nu dat het zinloos is om te blijven hangen bij wat ze had kunnen realiseren of doen. Ik ben niet verantwoordelijk voor haar keuzes, maar ik ben verantwoordelijk voor hoe ik ermee omga.

Ik heb ervoor gekozen om mijn ervaringen te gebruiken als een bron van kracht en veerkracht. Ik heb geleerd om mezelf te koesteren en lief te hebben, ondanks mijn imperfecties en de uitdagingen die ik heb doorstaan.

Ik heb mijn eigen pad gekozen, vrij van de schaduw van mijn moeder. Ik heb geleerd om mijn eigen geluk te vinden en mijn eigen lot te bepalen. En hoewel mijn start misschien niet ideaal was, heeft die me gevormd tot wie ik vandaag ben. Ik ben sterker

geworden en ik heb geleerd om voor mezelf en anderen in vergelijkbare situaties te vechten. Ik ben vastbesloten om een positieve invloed te hebben en anderen te inspireren om te geloven in hun eigen kracht en mogelijkheden. Dus ja, als mijn moeder in de spiegel had gekeken, zou ze hebben gezien wat haar keuzes teweeggebracht hadden. Maar ik kijk nu in de spiegel en zie een veerkrachtig mens die zichzelf heeft gevonden en klaar is om zijn eigen weg te volgen, ongeacht de omstandigheden van zijn geboorte.

Een andere vraag die af en toe door mijn hoofd speelt is of mijn moeder van me hield. Het is een vraag die ik soms betekenisloos vind, vooral omdat ze overleden is. Toch blijft de vraag ergens in mijn hoofd hangen. Soms, op goede dagen wanneer ik dingen en mijn leven in perspectief kan plaatsen denk ik dat ze dat deed.

Op andere dagen ben ik er echter stellig van overtuigd dat ze niet van me hield en dat ik verwekt ben in een opwelling van impulsiviteit en egoïsme. Het hangt af van mijn stemming. Ik was lange tijd boos op haar, vooral vanwege haar onvermogen om een goede, aanwezige moeder te zijn. Mijn rivaal was de drank. En ik kon niet winnen van de drank of er zelfs maar een gesprek mee voeren. De drank won altijd.

Ik heb een foto van haar, waarop ze me als baby vasthoudt. Ik denk dat ik een paar dagen oud ben op die foto. Ze glimlacht naar me. Mijn gedachten zijn nog steeds leeg en onbeschreven. Er is alleen zij, ik en het stille moment. Misschien is dat liefde.