

Maaïke van den Berg



HET ZWARTE BOEKJE
met een hart van goud



*“Weet u waar u bent, mevrouw Van den Berg?
Unit 2, de gesloten afdeling van de Helmer-Es,
te Enschede. U zit gesloten. Deze kamer is van u.”*



TIFUL

***“Kijk opnieuw en luister
om te kunnen horen wat je nog niet zag.”***

Maaïke van den Berg



Gedichten van zwart naar goud

Gedichten van hoop. Geschreven door Maaïke van den Berg, maar niet van haar. Van zwart naar goud. Met illustraties van Thijs Wessels (bekend van o.a. Suske & Wiske).

In woord en beeld. De opname. De dagelijkse routine. Veiligheid vinden in een bad met warm, troostend water. De weg omhoog via rust en meditatie. Een verbindend podium. Het ware goud: ontspanning vinden in de spontane uiting van creativiteit.

ZwartGoud

**Zo zwart en donker
Zo helder, mooi, glimmend
Zo vreselijk uitzichtloos
Zo intens beminnend**



Schaamte

Misschien is dat wel het diepste verlangen
Opnieuw, rechtop zonder dat ik dacht
Kan ik nog naar “licht en onbevangen”
Is er nog wel iemand die op mij wacht...

Kan ik mij nog de moeite waard voelen
Om te geven, oprecht en zonder grenzen
Ik lig nachten lang te dromen en te woelen
Een schone lei, groter kan ik niet wensen

Gewoon weer blanco ongeschonden
Zuiver en licht, ultieme dankbaarheid
De engelen die mij naar de aarde zonden
Geen pijn of angst, alleen de liefde en de tijd...



Onvoorwaardelijk

Eén hond en zeven pups met eigen verlangen
Allemaal anders, maar veel gemeen
De een wil op avontuur, de ander liefde ontvangen
Zo verschillend, toch samen één

Hetzelfde nest, andere visie, scherpe blik
Over het randje willen gaan en kijken
Tot het hondje schuchter vol van schrik
Dezelfde moeder, niet te vergelijken

Al is ze een ware duizendpoot
Toch voedt ze op met eigen bril
Haar groen is voor de ander rood
Wel diezelfde intentie, van goede wil

Ze kon niet geven waar elke pup om vroeg
Omdat de behoeftes en verlangens zo enorm verschillen
Toch is haar liefde voor een ieder groot genoeg
Onvoorwaardelijk, het doet mij verstillen



Angst

Alert, de hele dag
Inmiddels doen zelfs de nachten mee
Voor, achter en snel mijn blik weer terug
Alsof ik niet ontspannen mag

Ik check de deur
Inmiddels voor de derde keer
Het houdt nooit op
Kut, ik check alweer

Sleutels, laptop, telefoon, tas
Alles strak, dicht tegen mij aan
Zo ontspannen als ik altijd was
In mijn oog welt de zoveelste traan

Kan ik nog terug naar toen
Spontaan onbevangen, vol levenslust
Nauwelijks controle over wat mijn benen doen
Geen gevoel, wanneer jij mij kust

Ik ben er, maar eigenlijk ook niet
Enkel mijn lijf is hier
Mijn brein, het is een groot vergiet
Niets geeft nog blijdschap, nergens vertier...

Ik ben er wel, maar niet meer hier







Kwetsbaarheid



Verhalen van zwart naar goud

Mijn zwart is niet alleen van mij. Ik ben niet de enige die soms worstelt met het leven. Dat blijkt uit deze persoonlijke verhalen. Rauw, authentiek, oprecht. Van zwart naar goud.

**Bij elk verhaal maakt mijn hart een sprong
Zoveel heeft deze bundel te vertellen
Het is goed, is wat ik stilletjes zong
Nu moet ik zelfs prioriteiten gaan stellen**

**Zoveel mooie, pure en warme mensen
Jij en ik, maar bovenal die stille ander
Deze bundel vervult al mijn wensen
Jij kunt dit ook, zet door en verander!**



Mijn verhaal over verslaving, herstel en grappen maken

Tekst | Fimme Bakker

Mijn naam is Fimme Bakker. Als je me nu op het podium ziet staan – grappen makend over mijn verleden – zou je misschien niet meteen vermoeden waar ik vandaan kom. Maar mijn leven is niet altijd goud geweest. Integendeel. Het begon in het zwart. Pikzwart.

Ik groeide op in Amstelveen en later Amsterdam. Een slimme jongen, zeiden ze. Altijd net even te snel verveeld, altijd op zoek naar prikkels, naar meer. Op school voelde ik me vaak niet op mijn plek. De wereld was te traag, te saai. Ik wilde ontsnappen. En ik vond een uitweg in drugs.

Op mijn veertiende gebruikte ik voor het eerst harddrugs. Voor de meeste mensen klinkt dat bizar jong, voor mij was het gewoon de volgende stap in het vinden van sensatie nadat ik al snel verknocht was aan blowen en drinken. Wat begon als experimenteren, werd al snel structureel. Tegen de tijd dat ik zeventien was, gebruikte ik dagelijks. Niet één soort, nee, alles wat ik te pakken kon krijgen: xtc, mdma, cocaïne, speed, paddo's, truffels, lsd. Alles wat me even liet voelen dat ik leefde – of dat ik juist even níet hoefde te voelen.

Achteraf gezien was het pure zelfmedicatie. Ik voelde me vaak alleen. Afgewezen. Niet begrepen. Ik wilde verdoven wat ik niet kon benoemen. Mijn omgeving zag het wel. Ouders, leraren, vrienden – ze maakten zich zorgen. Maar ik niet. Ik lachte het weg. “Iedereen gebruikt toch?”

Dat was natuurlijk onzin. En diep vanbinnen wist ik dat ook. Maar als je verslaafd bent, ben je meester in jezelf voor de gek houden. Ik loog, manipuleerde, jatte zelfs geld van familie. Alles om maar door te kunnen gaan. Op een gegeven moment liep ik op festivals rond – Lowlands, bijvoorbeeld – met zakken vol pillen. Niet alleen om te gebruiken, maar ook om te dealen. En dat allemaal met een glimlach, alsof ik het leven onder controle had. Spoiler: dat had ik niet.

Ik heb hulp gezocht, een paar keer zelfs. Maar als minderjarige moest ik mijn ouders erbij betrekken, en dat zag ik niet zitten. De band met hen was op dat moment ingewikkeld. We praatten wel met elkaar, maar begrepen elkaar niet.



Het echte leven van een gigolo

Een verhaal over trauma, verlangen en de moed om jezelf te worden.

Tekst | Guido

Vanaf het moment dat ik in 1976 werd geboren, was ik omringd door agressie. Mijn ouders hadden al ruzie op het kraambed. Naarmate ik ouder werd, begon ik me af te zetten tegen de agressie. Ik wilde mijn moeder, mijn broertje en mezelf beschermen. Maar dat leidde juist tot escalatie.

Toen ik acht jaar was, stond mijn vader schreeuwend met een mes bij mijn bed. 'Ik maak je kapot, Guido. Ik maak je af.' Dat was een kantelpunt, maar niet ten goede. Voor mijn eigen veiligheid werd ik uit huis geplaatst. Ik belandde in een tehuis: Herlaarhof, op de afdeling Duiventil.

Ik was fysiek verwijderd uit de thuissituatie, maar ik voelde me afgewezen. Ik begreep niet waarom ik weg moest. Waarom zag niemand me? Waarom wilde niemand me? Het was de bedoeling dat ze me daar zouden helpen, dat het beter zou worden, maar ik zakte steeds verder weg in de eenzaamheid. Wat ik daar heb meegemaakt, valt niet in een alinea te vangen. De littekens die ik daar opliep, blijven me tot op de dag van vandaag bij. De jaren daarna brachten een scheiding van mijn ouders mee en de enorme zoektocht naar mezelf. Ik wilde wel naar het licht, maar had op dat moment geen idee hoe.

Ik trouwde jong en deed wat van me verwacht werd. Maar wat als je niet langer weet wie je bent en je het gevoel hebt dat je niet aan het leven bent, maar aan het overleven? Die stress en het trauma uit mijn verleden gingen in mijn lijf zitten. Ik werd ziek. Voorstadium teelbalkanker was de diagnose. Mijn ballen werden uit voorzorg verwijderd. Ik kreeg protheses en testosteronmedicatie. Mijn libido steeg door de medicatie. Kinderen krijgen was geen optie meer en het werd tijd om mijn leven te herzien. Mijn toenmalige vrouw en ik besloten onze relatie open te gooien. Omgaan met vrouwen ging me goed af. Ik was geduldig en ik benaderde iedereen met liefde en aandacht. Vanuit daar ontstond het idee om gigolo te worden. Ik creëerde een alter ego: gigolo Tom Smith. Charmant, charismatisch en vol zelfvertrouwen. Dit was het. Ik had mijn roeping gevonden. Tenminste, dat dacht ik.



Reis naar zelfacceptatie

Tekst | Thymen Bergman

Ik zit tegen een harde, koude stenen muur, een plek die ik het begin van het schooljaar nog prettig vond. In de warme nazomer kon ik de hitte door de muur wat draaglijker maken, altijd ver weg van het raam waar de zon fel doorheen scheen. Het voelde als een rustige, veilige plek. Maar nu, terwijl ik hier zit, lijkt alles anders. Voor mij zitten twee klasgenoten, met wie ik een goede klik heb. Het zijn geen echte vriendinnen, maar ik heb ook niets tegen ze. Toch kan ik niet ontkennen dat er iets veranderd is. Deze plek voelt ineens niet meer zo comfortabel, niet meer zo veilig

Zo ging het toen ik in groep 7 zat. Dit verhaal heb ik vaak getypt om het een plekje te kunnen geven. Een plekje in mijn hoofd en bovenal een gevoel van rust kon ervaren. Want bij deze ijskoude stenen muur begon de zoektocht naar wie ik nu ben.

Die dag dat ik tegen de stenen muur aan zat, keken wij met de klas naar een aflevering van het Schooltv weekjournaal. In deze aflevering ging het over verliefdheid. Meisjes die op jongens verliefd worden, meisjes die op meisjes verliefd worden en jongens die op jongens verliefd worden. Binnen in mij kwam een eureka-moment. AHA, dit moet het dan misschien wel zijn, wat ik voel voor die ene vriend van mij.

Ik deelde deze twijfels nog dezelfde dag met de meiden die voor mij zaten. Ik schreef een brief naar mijn beste vriendin, en toen zelfs vriendinnetje, waarin ik vertelde dat het niets werd tussen ons, omdat ik toch echt op jongens viel. Ik voelde me verloren en verdrietig. Ik had het gevoel dat ik mijn beste vriendin zou verliezen. Daartegenover stond ook het gevoel van vertrouwen. Het vertrouwen wat ik in haar had, dat mijn geheim veilig zou zijn bij haar. Later deze week kwamen mijn vrienden bij mij controleren of het klopte, wat zij hoorden in de klas. We liepen samen naar huis, toen ze aan mij vroegen of ik dan ook iemand uit de klas leuk vond. Zo onzeker, twijfelachtig en angstig als ik op dat moment was, bang dat mijn vrienden mij in de steek zouden laten. Ik besloot toch eerlijk te zijn, een van deze vrienden vond ik echt leuk. Uiteindelijk heeft deze vriend benoemd dat hij ditzelfde niet voor mij voelde, maar nooit heeft hij, voor zover ik weet, mijn geheim aan iemand doorverteld.



***“Shame is a
soul eating emotion.”***

Carl Jung



Geborgen

“Het Zwarte Boekje met een Hart van Goud is geen verzameling zielige verhalen. Het is een ode aan veerkracht. Het is een spiegel, een schop onder je kont en een troostende hand tegelijk.”

Frank Soonius

Mijn moeder heeft ook...

Onze zoon is...

Ik ben zelf...

Mijn zusje heeft...

De buurvrouw had...

Dus mijn zwart is niet alleen van mij. Ik ben niet de enige. Worstelend, onzeker, soms uitzichtloos, eenzaam of angstig. Wanneer je écht naar elkaar luistert, en daarbij je eigen kwetsbaarheid durft te benoemen, opent dit een deur voor de ander. Misschien is ***Het Zwarte Boekje met een Hart van Goud*** de deur naar jouw verhaal. Vertel waar jij mee zit. Kijk opnieuw en luister... om te kunnen horen wat je nog niet zag.

Maaïke van den Berg (1981) is moeder van twee dochters, pedagoog, zorg-medewerker, ervaringsdeskundige op het gebied van psychose en herstel en oprichter van ZwartGoud Artworks. Met deze bundel verhalen, gedichten en illustraties breekt ze het gesprek open over mentale gezondheid. Geschreven voor worstelende medemensen, hoopverlenende profs en zorggevende instanties. Van mens tot mens. Van zwart naar goud.



www.zwartgoudartworks.nl

ISBN 978-94-93372-41-2

