

VERHALEN VOOR DE TOEKOMST.
CHANELLE TROENOPAWIRO - SIXTEEN.

Ik geloofde in het zijn van de perfecte mens. Althans, dat werd mij aangesmeerd. Op mijn basisschool werd ik geprezen door de mensen om mij heen. Ik mocht buiten de uitleg om apart zitten, omdat ik 'slim genoeg' was. Klasgenootjes kwamen naar mij voor hulp als ze moeite hadden met opdrachten of de leerstof. Het voelde goed om voor iedereen klaar te staan, om degenen mensen om mij heen te helpen. Ik werd gezien als een voorbeeld. Ik haalde de hoogste cijfers zonder veel moeite en mijn rapport zag er altijd keurig genoeg uit. Was ik hierdoor al de perfecte mens?

Na de laatste CITO-toets mocht ik op gesprek. Het was tijd om naar de middelbare school te gaan, en mijn leraren wilden het hebben over het niveau wat ik zou volgen. De meesten kozen hoog; ze geloofden dat ik vwo makkelijk aankon. Toch werd ik onder de dakpanklas havo-vwo gezet, omdat 'dat toch een betere keuze zou zijn'. Het maakte me verdrietig. Ik dacht dat ik slim genoeg was om het te doen? Heb ik niet hard genoeg gewerkt? Wat deed ik verkeerd? Iedereen vertelde me hoe slim ik was, dus waar kwam dit opeens vandaan? Deed ik niet genoeg mijn best? Ik wist niet wat ik moest zeggen, ik wist niet wat ik moest voelen. Dat was de eerste keer dat ik me echt een mislukking voelde, voor het eerst in mijn leven.

Ik wilde me nooit meer zo voelen. Zo waardeloos. Zo nutteloos. Er werd één ding van mij gevraagd en zelfs dat kon ik niet vervullen. Ik wist dat ik beter moest zijn. Ik moest beter zijn om perfect te zijn. Want als ik niet de beste was, wat was ik dan wel? Ik moest harder werken. Op de middelbare school moest ik net zo goed presteren als de basisschool- nee, ik moest mezelf overtreffen.

Wanneer er wordt gesproken over de middelbare school periode wordt er gezegd dat het de beste tijd van je leven is. Dat je je nooit zo vrij zou voelen. Dat je op deze plek de beste herinneringen zou maken. Wanneer je ouder bent met kinderen en al, terug kan blikken en kan zeggen: "die goede oude tijden."

Alleen waren die tijden voor mij de momenten dat ik ingezakt op mijn knieën smeekte aan een groter iemand daarboven om mijn leven te beëindigen.

"Ze was nooit zo." Dat hoor ik best vaak. Ik was nooit iemand die problemen had. Iemand die zo negatief kon denken. Of iemand die het leven haatte. Ik was braaf, hield altijd mijn mond, had geen problemen. Deed mijn werk en kreeg een net rapport. Was aardig tegen mijn klasgenootjes, probeerde iedereen te helpen. Want als ik altijd zo deed, zou iedereen ook zo lief voor mij zijn. Dat is wat ik had geleerd.

Maar deze onschuldige wereld die ik voor ogen had, vervaagde langzamerhand.

Ik wist dat ik er iets anders uitzag dan de meiden waarmee ik omging; iets donkerdere huid en andere soort ogen. Ik had een andere cultuur, andere gewoontes. Ik viel op. Ten slotte was ik het donkere meisje dat soms 'raar' eten met zich meebracht. Waar grapjes om werd gemaakt op basis van haar uiterlijk. Ik voelde me buitengesloten met al deze mensen om mij heen. In eerste instantie snapte ik het niet, wat maakte mij anders dan hen? Totdat ik zelf keek en aan mezelf begon te twifelen. En wanneer er uitspraken naar me werden toegegooid en niemand voor mij opkwam, snapte ik het. Ik was echt anders. En dat maakte mij minder perfect.

En toch bleef ik maar geloven dat het mij niks deed. Dat het mijn hart niet deed breken. Dat ik elke dag gewoon op school kon komen opdagen in zelfverzekerdheid met

dezelfde glimlach, één waarbij de hoeken van mijn mond zonder aarzeling mijn ogen konden bereiken. Ik geloofde nog steeds in het goede, de hoop dat ik iemand vond die mij lief had. Een connectie die eeuwig zou duren. Iemand die mij zou begrijpen tussen al deze chaos in mijn hoofd. Iemand die mij zou zien *voor mij*, ongeacht hoe ik eruit zag of waar ik goed in was. Ik geloofde hier nog steeds in, want als je aardig was kon je alleen maar aardigheid terugverwachten. Maar alles werd steeds meer zwart en wit in mijn ogen.

“Denk je dat er anderen gaan zijn die zoveel om jou gaan geven hoe ik dat doe?”
“Dacht je echt dat je speciaal voor mij was?” Stemmen in mijn hoofd die constant luider werden. Stemmen die ik steeds meer geloofde, doordat het mij constant werd bewezen op een zilveren schaalte.

Er was altijd iemand anders. Iemand beter. Opnieuw en opnieuw. En opeens voelde het weer alsof alle ruggen naar mij toe werden gekeerd. Dat ik er weer alleen voor stond met niks anders dan mijn cijferlijst, maar zelfs daar merkte je een duidelijke daling in mijn prestaties. Ik had te veel aan m'n hoofd, dacht te veel na over dingen buiten school.

Hoezo ben ik zo anders?
Je past niet in het hokje. Je bent raar.

Waarom verlaat iedereen mij? Ligt het allemaal aan mij?
Omdat je niet goed genoeg bent. Alles ligt aan jou.

Mijn hoofd was gevuld met stemmen. Zwarte schaduwen die om me heen zweefden, die constant bleven fluisteren. Die de energie uit mijn lijf zogen.
“Waarom zakken je cijfers?”
“Waarom ben je niet bezig met school?”
“Kan je niet beter je best doen?”

Was ik niet goed genoeg?
Voor niemand niet? Lag het aan mij? Had ik dit verdiend?
Moest ik mezelf veranderen? Moest ik iemand anders zijn om me beter te voelen?

Als ik zou veranderen, dan zou het allemaal goed komen.
Als ik zou veranderen, zouden mensen weer om mij geven.

Dat is wat ik dacht. Mijn haar? Dat moest permanent rood. Was ik te lelijk? Ik begon makeup te dragen. Ik kon niet meer naar buiten zonder concealer en eyeliner langs m'n ogen. Was ik te dik? Ik begon ongezond snel af te vallen, hield alles bij wat ik at. Zelfs als dat betekende dat ik erbij neer moest vallen. Ik begon alles aan mijn uiterlijk te veranderen en kleding belandde in een oude zwarte zak om weggebracht te worden. Ik begon korte rokjes te dragen en blinkende sieraden decoreerden mijn handen en décolleté. Familie en vrienden complimenteerden me op het feit dat ik er anders uit zag, dat ik er 'gezonder' uit zag. Ik was slanker, doordat ik niet meer at dan een beschuitje per dag. Kleetde me 'netter' aan, omdat ik kopieerde hoe de meisjes om me heen zich aankleedde. Hield mij in over mijn 'gekke' interesses, zodat mensen minder snel de kans kregen om mij belachelijk te maken. Liet een deel van mijn culturele achtergrond achter, zodat ik niet weer de vreemde eend in de bijt was.

Ik deed hoe mensen wilden dat ik deed. Ik deed wat mensen van mij verwachtten. Opnieuw en opnieuw. Maar waarom voelde ik me nog steeds hetzelfde? Waarom voelde ik me niet blijer wanneer ik in de spiegel keek?

Ik was niet goed genoeg.

En alles bleef zich maar opstapelen. Ik zat op een school waar ik mij niet thuis voelde. Ik zat op een school waar ik niet mezelf kon zijn. Zelfs met de vrienden van school om me heen voelde ik me alleen. Alles wat ik deed, voelde alsof het net niet goed genoeg was, alsof *ik* niet goed genoeg was. Alsof ik er compleet alleen voor stond. Ik zakte steeds verder de grond in. En verder. En verder. Dagen gingen voorbij. Weken passeerden. En elk moment dat voorbij vloog, voelde ik mij steeds meer verloren in mijn eigen lichaam. Alsof mijn lichaam niet meer van mij was, alsof iemand een greep op mij had. Alsof ik gevangen zat. Ik zag mezelf in leven, maar voelde me niet levend. Ik voelde geen liefde. Ik voelde geen blijdschap. Ik voelde niks. Zelfs toen ik bijna het bloed uit mijn huid haalde, voelde ik niks. Ik deed maar gewoon alles wat er gevraagd werd van mij, terwijl ik mezelf steeds verder verloor. En de stemmen? De stemmen in mijn hoofd waren luider dan ooit.

Wie had ooit gedacht dat iemand zo kon veranderen in vijf jaar? Mijn cijfers waren niet meer om aan te zien. Het was ronduit gènant. Zelfs toen ik studeerde totdat ik erbij neerviel, wat mij het gevoel gaf dat ik nog iets goeds deed, was het niet genoeg. En in plaats van dat er werd gevraagd hoe het met mij ging, was het altijd waarom ik niet genoeg mijn best deed. Ik ging van een scholier met haar neus in de boeken, omdat ze iedereen trots wilde maken en ergens goed voor wilde zijn, naar een meisje dat het niet meer zag zitten. Op school niet. Met vrienden niet. Familie niet. Niets meer.

Ik duwde steeds meer mensen van me af om niet te laten blijken wat er aan de hand was, want dat was het slimste om te doen, toch? Gewoon een masker opzetten voor de mensen om me heen en isoleren wanneer je het masker voelt wegglijden. Ik zat met m'n hoofd verloren, verdrong mezelf in mijn eigen gedachten. Troostte mezelf met m'n nagels in mijn huid. Ik wist niet meer wie ik was. Ik herkende mezelf niet meer. Ik wist niet hoe ik mezelf uit deze put moest trekken. En of ik dat nog wel wilde.

Dus ik deed datgene waar ik het beste in was: vermijden, weggaan zonder enige uitleg. Nadat ik de aula verliet met de papieren in mijn handen, heb ik mijn rug toegedraaid naar alles en iedereen van de middelbare school. De mensen waarmee ik omging, de mensen die mij pijn hebben gedaan. Dit was mijn verleden, en ik zag het er niet in om ze mee te nemen naar mijn heden. Ik hield vrienden die werkelijk om mij gaven dicht bij mij, die mij niet veroordeelden wanneer ik de moed had gevonden om mezelf open te stellen. Die het konden begrijpen wanneer ik stemmingswisselingen had, of wanneer ik mijn hart even moest luchten. Ik heb zelfs nieuwe vrienden om me heen, mensen gevonden die mij begrijpen en geen slechte intenties hebben. Ik begon een opleiding een provincie verder en zocht een bijbaan waar ik hopelijk geen bekende gezichten van mijn middelbare school periode zou zien op de werkvloer.

Een frisse start.

Ik dacht dat dit het punt was dat ik alles achter mij kon laten. Dat dit het einde was van al mijn pijn. Dat het nu allemaal voorbij was. Dat ik eindelijk die leegte in mijn lichaam en de stemmen in mijn hoofd kon negeren. Dat ik mijn rug kon omkeren naar alle pijn die mij heeft

gemaakt tot wie ik nu ben. Ik wilde zeggen: "alles gaat nu weer goed." Maar die woorden durfde ik nooit hard uit te spreken. Ik begreep nooit waarom. Ik heb die mensen niet meer om mij heen, ik vermijd de plekken waar ik alles heb meegemaakt, dus waarom doet het mij nog zoveel? Waarom denk ik er aan wanneer het even stil is? Waarom voel ik er nog iets voor?

Ik was koppig. Koppig naar mezelf toe. Koppig om mezelf te bewijzen dat ik het kon volhouden. Ik wilde aan mezelf bewijzen dat ik nooit zou opgeven. Dat het 'zwak' was om er nog iets voor te voelen. Dat ik het mijn hele tienerjaren heb gedaan zonder enige hulp. Dat, wanneer ik alles wegstopte, het vanzelf over ging. Maar wanneer het verleden je nog achterna zit in jouw heden, zal het nooit vanzelf overgaan. Dat is niet hoe het werkt. Alles bleef maar opstapelen, ook al had ik die leuke vrienden en deed ik wat ik leuk vond. De pijn werd zwaarder om te onderdrukken. En wanneer ik dit negeerde, werd het gevoel alleen maar erger.

En erger. En zwaarder. En erger.

En voor de eerste keer gaf ik toe. Ik kon het niet meer ontwijken en terugkijkend op dat moment hoefde dat ook niet eens. Ik moest het gewoon toegeven. Ik kon niet meer. Ik kon mijn hoofd niet meer boven water houden en doen alsof ik niet naar het diepe werd gezogen. Ik kon mijn gevoelens niet meer verbergen met een glimlach en doen alsof er niets aan de hand was. Ik kon het niet meer wegstoppen. Ik verdiende het net zoals anderen om vredig te leven. In hoeverre dat ook mogelijk was.

Het voelde zwak aan het begin, om te luisteren naar mijn gevoelens. Alsof ik mezelf teleurstelde door niet "sterk" genoeg te zijn, alsof het voelen van emoties een teken van falen was. Maar dat was dan ook het moment dat alles wat ik heb meegemaakt op mij instortte, toen ik realiseerde hoeveel pijn alles echt deed. Alsof de muren die ik jarenlang had opgebouwd, afbrokkelden, en ik oog in oog stond met de gevoelens die ik verborgen hield. Ik gaf mezelf voor de eerste keer de goedkeuring om te huilen, om te voelen. Alles wat ik zolang had ingehouden stroomde eruit in een mix van verdriet en woede. En om eerlijk te zijn deed het mij goed. Het voelde goed om mezelf de ruimte te geven om boos te zijn op mijn verleden. De frustratie van jarenlange prestatiedruk die me had opgeslokt. De pijn van woorden en daden van anderen die littekens hadden achtergelaten. Over alles wat ik heb doorstaan, maar dit keer niet alleen.

Praten met vrienden die echt luisterden. Het gevoel om gehoord te worden, en daardoor voelde ik me minder alleen. De opluchting die dat bracht, was als frisse lucht na jarenlang opgesloten te hebben gezeten.

Voelen is niet zwak, maar juist een vorm van kracht. Het betekent dat ik me niet langer hoef te verstoppen. Een kans voor ruimte, voor iets beters. Om een pad van genezing te starten.

Ik moest accepteren dat ik hulp nodig had. Dat ik met iemand moest praten die mij kan helpen in het begrijpen van mezelf. Die mij kan helpen in het helen van het verleden, zodat ik een beter persoon kan zijn voor de mensen om mij heen. Voor familie die klaarstaat. Voor de vrienden die bij mijn zijn gebleven, ongeacht hoe ik eruit zie of hoe ik ben geworden.

Maar vooral voor mezelf, om het kleine meisje met fonkelende ogen afsluiting te geven na het onderdrukken van de pijn die ze de afgelopen vijf jaar heeft doorstaan. En deze keer hoeft ze het niet alleen te doen. Deze keer heeft ze wat hulp van de mensen om haar heen, mensen die haar deze keer proberen te begrijpen.

De perfecte mens is niet iemand
die zichzelf straft wanneer doelen onbereikbaar lijken,
alsof pijn een poort is naar vergeving.

De perfecte mens is niet iemand
die gevoelens verschuilt,
uit angst dat kwetsbaarheid hun waarde ontnemt.

De perfecte mens is niet iemand
die problemen laat opstapelen tot het gewicht ondraaglijk wordt,
tot ze breken onder een last die ze nooit alleen hoefden dragen.

De perfecte mens is iemand die zichzelf mag zijn,
die mag voelen zonder angst,
die woorden vindt in stilte en gehoord wordt wanneer het moeilijk is.

De perfecte mens is iemand die hulp mag vragen,
die hun grenzen durft te erkennen en hun kracht daarin ontdekt.

De perfecte mens is, boven alles, een mens.
En dat is meer dan genoeg.