

Zelfmutilatie

Voorzichtig gleed ik met het scherpe mesje over mijn huid. Ik had net een nieuwe gebruikt, die was vlijmscherp. Voor even ging ik iets dieper in mijn huid, maar niet te diep. Anders zou er teveel bloed aan te pas komen en dat zou wel eens voor problemen kunnen zorgen.

Toen ik gedaan had, legde ik het mesje terug in mijn doosje. Daarna ging ik naar de badkamer en depte met een watje en alcohol middel op de sneeën die ik had aangebracht. Het prikte hevig wanneer ik het watje iets langer drukte op de wonde. Ik huiverde even.

De reden waarom ik het deed. Ach, het waren er zoveel, maar alvast niet diegene die de mensen dachten. 'Ze doet het om de aandacht te trekken,' was één van de doorgestoken opmerkingen die ik vaak kreeg, wanneer ik tijdens turnen mijn kleren uit trok en mijn klasgenoten hoorde fluisteren met elkaar. Als ik het voor de aandacht zou doen dan zou ik het niet verborgen houden onder sweaters, lange broeken of lange truien wanneer het buiten 25graden was. Ik was al enkele keren op gesprek moeten gaan bij CLB om aan te halen wat de reden was waarom ik aan zelfmutilatie deed. Ik kon amper een antwoord geven op dit.

Mijn ouders waren ook al op gesprek geweest en zij verstonden er evenmin van, terwijl zij wel een aanleg waren waarom ik het deed.

Laat me het even kort samenvatten: Ik ben Leen, net veertien geworden. Ik heb een broer, die twee jaar ouder is en me voortdurend het bloed onder de nagels haalt en mijn ouders die nooit om mijn mening vragen en alles in mijn plaats beslissen. Het antwoord is dan niet moeilijk te zoeken, ofwel? Het snijden geeft me, als enige in mijn leven, het gevoel dat ik iets zelf onder controle heb. Het is iets dat ik zelf beslis. Iets dat ik zelf in de hand heb. Het is iets waar ik zelf de controle over heb. Maar het is ook vooral iets dat mij een soort opluchting geeft.

Na een ruzie met mijn broer of ouders, zit ik met opgekropte frustratie, want in de aanval gaan of de kant van mijn verhaal vertellen dat wordt in ons gezin niet getolereerd. De enige die hun mening mogen uiten zijn mijn moeder, vader en broer. Ik, ik tel niet mee. Ik woon er, maar er bij horen dat is iets anders. Zoals mijn moeder vaak zegt: 'Je was een ongelukje. Jouw komst was helemaal niet voorzien. Papa en ik wouden het houden bij één kind. Plots kwam jij en in het begin was het voor ons allen wennen, maar uiteindelijk zijn we van je beginnen houden.' Van dat houden heb ik nooit veel gemerkt. Ik heb een dak boven mijn hoofd, mijn basisbehoeftes worden me gegeven en als ik iets nodig heb dan krijg ik het ook. Maar wat de rest betreft liefde, aandacht, diepgaande gesprekken...geen idee wanneer ze me dat ooit gegeven hebben. Zoals ik al zei; Ik woon er, maar er bij horen dat is iets anders.

Ik doe het al sinds mijn elfde. Toen ik in het zesde leerjaar zat, was er een meisje in mijn klas en die was twee jaar ouder dan mijn klasgenoten en ikzelf. Ze had een zwaar verwaarloosd leven en woonde al van haar zesde bij verschillende pleeggezinnen. Zij was de stoerste van onze klas. Iedereen vond haar cool, maar dat was het ook. Ik vond haar leuk en was ook de enige die echt met haar omging. Ze vertelde me dat wanneer ze zich ongelukkig voelde, soms een scheermesje nam en in haar benen ermee sneed. Ik vond haar toen gek, heel gek. 'Het geeft me een gevoel dat ik leef,' legde ze uit. 'Ik leef wel, maar ik weet het vaak niet. Ik word geleefd door andere, maar niet door mezelf. Het snijden geeft me wel het gevoel dat ik leef voor mezelf.' Ik luisterde naar haar heftig verhaal, en ondanks dat het mijne niets was in vergelijking met hare, toch waren er wel gelijkenissen. Alles werd in haar plaats beslist, voor haar eigen goed, maar haar mening werd nooit gevraagd. Dat was zoals bij mij. Tijdens het avond eten, gezinsuitstappen, familie feestjes... werd mijn mening om iets nooit gevraagd. En als ik eens durfde iets te zeggen wat ik over iets dacht, dan werd er gezegd. 'Jouw mening is niet gevraagd Leen. Speel maar verder met je poppen.'

Ik herinner me, na dat ik haar verhaal had gehoord. Mijn ouders enkele dagen later heftig ruzie hadden met elkaar, dit gebeurde zoveel, maar ik kon het altijd moeilijk plaatsen. Het geroep, de stoelen die werden verschoven, de deuren die werden toegeslagen... Daarom besloot ik om het ook eens te proberen. Ik ging kwaad de badkamer in en nam het scheermesje van mijn vader. In mijn

slaapkamer ging ik op mijn bed in kleermakers zitten, daar gleed ik met het mesje diep in mijn vel. Auw, dat deed pijn. Ik deed het nog eens, daarna twee keer kort na elkaar. Het deed allemaal pijn en het prikte als ik er met mijn vinger over gleed om het bloed weg te vegen. Maar vanbinnen voelde ik wel een opluchting. De kwaadheid en de frustratie was veel minder. Ik huilde en tegelijk lachte ik, omdat ik een manier had gevonden om mijn opgekropte frustratie weg te halen.

Ik doe het al enkele jaren, heel af en toe. Soms gebeurt het drie keer op een week. Het hangt af hoe de thuis situatie is of hoe ik omga met mijn gevoelens. Ik doe het ook op plaatsen waar niemand het kan zien. Meestal in mijn bovenbenen, armen, buik...De polsen doe ik enkel als ik heel kwaad ben.

Soms als ik heel boos ben en kris kras erover ga met het mesje dan ben ik bang dat ik te diep ga zitten en mijn polsen ga oversnijden en ga doodbloeden. Want dood wil ik helemaal niet. Ik wil ook geen zelfmoord of zo plegen. Ik vind het leven soms klote, maar ik vind het leven veel te interessant om er een eind aan te maken. Trouwens als ik dat zou doen, dan heb ik geen controle meer over mezelf, want dan is het je lichaam die de controle overneemt.

Het is ook geen verslaving, zoals sommige insinueren. Al voelt het wel soms als een drang. Toch voelt het niet zo aan. Als het een verslaving zou zijn, dan zou ik het iedere dag doen. Net zoals mensen die drinken, gokken of aan de drugs zitten. Maar die doen het ook omdat ze zich rot voelen, dus misschien is het toch een verslaving. Nou voor mij alvast niet, want ik heb het onder controle.

De mevrouw van het CLB zei dat ik een andere manier moest vinden om mijn frustratie kwijt te spelen. Zoals: boksen, lopen, wandelen... Ik heb het boksen geprobeerd op mijn broer, maar dat viel niet in goede aarde bij mijn ouders. Het lopen daar krijg ik steken van in mijn zij en wandelen daar wordt ik onrustig van. Dus nee, dit waren geen opties om te doen. Wat wel helpt, buiten het snijden, is het neerschrijven in mijn dagboek. Ik doe het meestal, na dat ik me heb gesneden, dan voel ik me rustig en kan ik mijn gevoelens beter beschrijven. Als ik het ervoor doe, dan is het chaos in mijn hoofd.

Ik geef toe dat de littekens op mijn lichaam, geen fraai gezicht zijn. Het is zelfs heel lelijk. Ik heb een verminkt lichaam. Daarom dat ik ook geen kleding aantrek met korte mouwen of pijpen. Houden van mezelf, tja wat is dat eigenlijk. Ik weet niet wat liefde inhoudt. Daarom dat ik ook nog nooit verliefd ben geworden op iemand. Gewoonweg omdat ik niet weet wat het is. Als ik mezelf, naakt zie in de spiegel, dan veracht ik dit lichaam. Het is slank en lang. Amper borsten. En dan de littekens. Jakkas! Je zou voor minder weglopen.

Maar dus al de redenen dat mensen denken waarom ik aan zelfmutilatie doe, klopt voor geen meter. De enige die de aanleg weet van dit, ben ik zelf. Ik weet waarom ik het doe en ik weet wat gevoel het me geeft. Ik ben ook de enige die hier een eind kan aanmaken. Niet mijn ouders, broer, vrienden, school, CLB...Ik, alleen ik! Waarom omdat ik de enige ben die er controle over heeft.

Er werd mij aangeraden om naar een therapeut te gaan. Dit gaf mijn broer nog meer een voorzet om mij uit te maken voor freak of alien. Mijn ouders stemde erin mee. Ze konden ook niet anders, want het was op aanraden van zowel het CLB als school. Ik had, zoals altijd, niets te zeggen. Ik moest enkel knikken en mee volgen. Al gaf ik het wel een kans. In mijn hoofd gaf ik de therapeut drie kansen, na de derde zou ik het de brei geven.

Momenteel zit ik aan mijn vijfde sessie. Ja, je hoort het de vijfde. Het doet me echt goed om wekelijks met haar een gesprek te hebben. Ze werkt in fases. De toen, dan en nu fase. We praten over mijn jeugd, mijn toekomst en het nu. Ze focust zich niet enkel op het probleem, maar op andere dingen. Zoals een oplossing, een reden, nieuwe stappen...

Ik ga niet zeggen dat het snijden gedaan is. Ik doe het nog, maar het is al sterk geminderd. Wanneer mijn broer de sukkel uithangt of mijn ouders maken ruzie probeer ik mezelf te verdoezelen in een andere wereld. Een wereld die zich enkel focust op mezelf. Ik sluit me helemaal af van de wereld en kruip in een bubbel die niet bestaat. Ik focus me dan op mijn ademhaling, enkel ook mijn ademhaling. Als ik helemaal weg ben, dan hoor ik de slaande deuren niet meer, het geroep of het gezeur.

Ik voel me achteraf ook helemaal ontspannen en rustig. En nee ik ben geen zweverig hippieachtig iemand geworden. Peace and love is niets voor mij, zeker de doorgeef pijp niet. Het gaat beter, maar we zijn er nog niet. Misschien zal het snijden nooit verdwijnen. Momenteel voel ik of wil ik het ook niet helemaal verbannen uit mijn leven. Voor mij is het nog steeds een manier om de controle te voelen. Maar wie weet vind ik iets dat me wel controle kan geven en verdwijnt het. Enkel ik heb dit onder controle. Ik, en enkel mezelf.

A. Marcelina