

Ik door jouw ogen.

Door: Bo Roelfsema: Verhalen voor de toekomst.

In onze wereld bestaan geen spiegels. We kennen ons eigen gezicht niet, we kunnen nergens onze eigen reflectie zien. Alleen woorden van anderen vertellen ons wie we zijn en hoe we eruit zien. Je bent volledig afhankelijk van wat anderen zeggen. Sommige hoorden mooie dingen, complimenten die hun zelfwaarde omhoog bracht. Anderen hoorden alleen koude en scherpe woorden. Woorden die aan je vast bleven plakken, littekens achterlieten en je lelijk lieten voelen. Mensen gaven je een naam en een label en dat was alles wat je had om te weten wie je was. Voor Hayley was het altijd dat laatste geweest. Alle lelijke opmerkingen hoe klein dan ook, waren hoe zij zichzelf zag. Het moest wel de waarheid zijn, zij kon zichzelf niet zien. De woorden die anderen uitspraken waren de enige spiegel die ze kende. Hayley haatte zichzelf en alles wat ze kende. Elke dag vulden ze haar gedachten, elke dag voelde zichzelf kleiner, lelijker en minder waard. ‘Te dik. Te stil. Te veel’

Als iemand haar dan toch een compliment gaf, kon ze het niet geloven. Als iemand haar in de ogen keek, ook al was het maar voor een seconden vroeg ze zich af wat diegene dacht en hoe diegene haar zag. Hayleys zelfwaarde werd altijd gemeten aan de hand van wat anderen dachten. Haar eigen gedachten speelden nauwelijks een rol, want hoe kon ze zichzelf zien als er geen reflectie bestond? Ze had geen idee hoe mooi ze daadwerkelijk was, in plaats daarvan was haar zelfbeeld een chaos van andermans meningen die in haar hoofd bleven draaien. Een eindeloze storm aan kritiek dat haar niet losliet, in de woorden van anderen was ze nooit genoeg. Ze was geen van de populaire meisjes die zich mooi of zelfverzekerd voelde. Nee, Hayley was klein en onzichtbaar althans volgens anderen.

Vanaf dat Hayley heel klein was, was ze al het buitenbeentje. Mensen vonden haar niet mooi genoeg, en ze was te anders om ergens bij te horen. In de jaren dat ze opgroeide begonnen de woorden van anderen steeds harder te klinken. Hayley kon heel grappig zijn, haalde altijd goede cijfers maar voor de wereld om haar heen was dat blijkbaar niet goed genoeg. Niemand leek te begrijpen hoe het voelt om jezelf te verliezen in de woorden van anderen. Het leek alsof Hayley aan de zijlijn stond van haar eigen leven. De mensen om haar heen waren haar spiegel, die haar beeld steeds meer beschadigde. Het voelde gemakkelijker om de dingen die mensen over haar zeiden te accepteren dan om te strijden, volgens Hayley zal dat toch niks veranderen. Dit was ze nu eenmaal, het niet waard.

Elke dag was een nieuwe uitdaging. Op school, op straat zelfs in haar eigen huis- het was altijd hetzelfde. Hayley liep door het leven als een echo van wat anderen haar hadden verteld. Haar gezicht, haar kleren, haar manier van lopen- alles leek altijd te worden bekritiseerd. Maar het ergste waren niet de negatieve en gemene opmerkingen zelf, maar de manier waarop het Hayley vormde. Het leek wel of al die woorden haar identiteit bepaalden, Hayley geloofde alles wat anderen zeiden. Er moest wel wat mis met haar zijn. Ze had geen idee hoe ze er werkelijk uitzag en hoe ze werkelijk was. Ze was iemand die niet goed genoeg was, altijd iemand die niet voldeed aan de zogenaamde ongeschreven regels die de maatschappij had opgesteld. Hoe vaak had ze niet geprobeerd om zelfverzekerd te zijn en zichzelf te waarderen, maar altijd werden haar gedachten overspoeld met wat anderen hadden gezegd. Hayley kon haar eigen spiegelbeeld niet zien, niemand kon dat in deze wereld maar stel dit was wel het geval dan had Hayley zich nog steeds hetzelfde gevoeld. De meningen waren namelijk belangrijker dan haar eigen, de mening van anderen hadden meer waarden.

Mensen stoppen je in een hokje, en dat hokje wordt ineens je hele wereld.

Hayley was het zat. Ze voelde zich gevangen, gevangen in de eindeloze opmerkingen, invloeden van anderen van buitenaf die haar zelfbeeld bepaalden. Ze besloot zichzelf uit de klas te trekken, te vluchten naar een rustige plek. Weg van iedereen, weg van alle opmerkingen en pijn.

Hayley trok zich terug in verlaten aula, op een persoon na; Avery. Ze was nieuw, een meisje met diepbloauwe ogen. Avery kwam naar Hayley toegelopen. Hayley bereidde zich al voor op de gemene opmerking zal volgen. "Waarom zit je hier?" vroeg Avery. Hayley wist niet zo goed wat ze moest zeggen. "Ik...ik weet het niet. Ik voel me gewoon niet goed genoeg om daar te zijn" Avery keek Hayley in haar ogen aan, met oprechte interesse. "Je weet dat wat anderen zeggen niets te maken heeft met wie jij bent, toch?"

Hayley was verbaasd. "Wat bedoel je? Iedereen zegt altijd wat ik moet doen en wat ik moet zijn. Ze vertellen me wie ik ben, als ze zeggen dat ik lelijk ben moet dat wel zo zijn. Je weet toch dat het zo werkt? Niemand kan zijn reflectie zien, dus de mening van anderen is je reflectie"

Avery glimlachte naar Hayley, "Hayley, wat anderen zeggen dat zijn alleen hun gedachten. Die moeten jouw gedachten niet zijn. Waarom zou je hun woorden geloven? Ze zien niet wie jij werkelijk bent, ze zien alleen wat ze denken dat ze zien"

Hayley kon de woorden van Avery niet geloven, ze was dit niet gewend. "Maar als ik die meningen negeer, wie ben ik dan? Wat blijft er dan over?"

"Dat is juist het punt" zei Avery. "Misschien moet je beginnen met het maken van je eigen spiegel. Niet eentje die is gevormd door hun woorden, maar eentje die is gevormd door wie jij van binnen bent. Misschien zie je dan iets dat je nooit hebt kunnen zien, iets dat je zelf nooit had kunnen herkennen"

Hayley begreep het nog niet helemaal. Ze was altijd al gewend geweest om te geloven wat anderen haar vertelden. Als mensen haar onzichtbaar maakten, dan was toch hoe het was? Hoe kon ze ineens zeggen dat die woorden er niet toe deden?

Na school liep ze naar huis met een gevoel van ongemak. Het idee dat haar zelfbeeld niet afhankelijk hoefde te zijn van meningen van anderen, was een idee dat vreemd voor haar klonk. Hoe moest ze dat doen? Hoe moest ze geloven dat ze meer was dan de negatieve woorden die haar altijd hadden achtervolgd?

Hoe kon Avery zeggen dat ze zelf mocht bepalen wie ze was? Hoe kon ze zichzelf definiëren als haar hele leven werd verteld dat ze niet genoeg was? Het voelde alsof ze in een leegte viel, alsof zonder de meningen van anderen er niets van haar overbleef.

Maar buiten dat had Avery haar toch geïnspireerd waardoor er toch vragen bij haar naar boven kwamen. Wat als ze haar eigen beeld kon vormen? Wat als ze zelf kon bepalen wie ze was? Maar hoe doe je dat als je nooit hebt geleerd om naar jezelf te luisteren?

Ze ging zitten aan haar bureau en pakte een schrift. Het was lang geleden dat ze iets voor zichzelf had opgeschreven. Normaal schreef ze alleen schoolopdrachten of notities die anderen van haar verwachtten. Maar nu besloot ze iets anders te doen. Ze schreef haar naam op de eerste pagina. "Hayley." Niet zoals anderen haar zagen, niet zoals ze dacht dat ze zou moeten zijn, maar gewoon: Hayley. Ze dacht na over de kleine dingen die haar maakten tot wie ze was. Ze hield van lezen, van de geur van nieuwe boeken en van de manier waarop verhalen haar even uit de realiteit konden halen. Ze hield van de herfst, van de manier waarop de bladeren langzaam veranderden van kleur. Ze hield van muziek, van zachte melodieën die haar geruststelden op de momenten dat de stemmen in haar hoofd te luid werden.

"Misschien ben ik niet wat zij zeggen," fluisterde ze. Het voelde vreemd om die woorden uit te spreken, maar tegelijkertijd gaf het haar een vreemd soort kracht. Misschien was ze meer dan hun woorden. Misschien was ze niet onzichtbaar. Misschien had ze waarde, zelfs als anderen dat niet zagen.

De volgende dag, toen ze Avery op school zag, glimlachte ze voorzichtig. Het was geen grote, zelfverzekerde glimlach, maar het was oprecht. Avery leek het op te merken en knikte goedkeurend. "Je hoeft het niet in één keer te geloven," zei ze zacht. "Maar elke keer dat je besluit een stukje van jezelf te zien, zonder dat anderen dat voor je doen, bouw je je eigen spiegel een beetje verder."

En voor het eerst voelde Hayley dat misschien, heel misschien, ze ooit zichzelf zou kunnen zien zoals ze werkelijk was. Niet zoals anderen haar beschreven, maar zoals ze zichzelf wilde leren kennen.

De volgende dagen kwam Avery vaker naar haar toe. Ze kwam naast haar zitten tijdens de lessen, tijdens de pauzes en ze reisde samen naar school. Ze praatte over van alles, hun favoriete muziek, boek en alles wat hun nog meer verbinden. Avery vroeg Hayley niet om te veranderen, ze vroeg haar alleen om zichzelf te zijn, echt haarzelf te zijn- te zien wie ze daadwerkelijk was. Dit alles maakte Hayley vrolijker en ze merkte dat ze eindelijk een persoon had gevonden waarbij ze echt zichzelf kon zijn. Maar dit namen de woorden van het verleden niet bij haar weg, ze voelde zich nog steeds het lelijke meisje die nergens bij hoorde. "Hayley, waarom geloof je die dingen die ze zeggen?" vroeg Avery aan Hayley, toen ze samen in de stad liepen en Hayley niet haarzelf was. "Jij bent niet wat anderen over je zeggen, jij bent wat jij over jezelf zegt. Als je lief tegen jezelf gaat praten, dan ga je dat ook geloven" vulde Avery aan. "Ik weet niet" antwoordde Hayley, onzeker. "Wat als ik me vergis? Wat als ik gewoon echt niet goed genoeg ben?"

Avery stopte met lopen en keek Hayley recht in haar ogen. "Iedereen twijfelt wel eens, dat maakt je niet minder. De twijfel komt van de stemmen van buitenaf die je vertellen dat je niet goed genoeg bent, maar die stemmen zijn niet de waarheid. Het is gewoon hun angst, hun onzekerheid die ze op jou afreageren. Jij mag die niet overnemen"

Maanden gingen voorbij en Hayley begon langzaam te begrijpen dat wat anderen over haar zeiden niet haar eigen waarde bepaalde. Maar dat betekende niet dat het gemakkelijk was. Elke keer dat iemand weer een gemene opmerking maakte, voelde ze de verleiding om die

mening weer op te nemen en om weer te schikken naar de goedkeuring van anderen. Het was moeilijk om los te laten wat altijd haar werkelijkheid was geweest.

Maar Avery was er altijd om haar eraan te herinneren dat die woorden niet de waarheid waren. Je moet je niet laten afleiden door de meningen van anderen. Het zijn woorden, en deze woorden kunnen pijn doen maar deze woorden bepalen niet je hart of waarde als persoon. Hayley begon zich te realiseren dat ze niet perfect hoefde te zijn om waardevol te zijn. Ze hoefde zich niet te verbergen voor haar onzekerheden, ze mag gewoon zijn wie ze is. En de mensen die niet kunnen inzien hoe mooi en lief ze nu daadwerkelijk was, weten niet wat ze missen.

Er zouden dagen zijn waarop ze zich weer zou verliezen in de woorden van anderen, momenten waarop de oude onzekerheden weer zouden opduiken. Maar deze keer had ze iets wat ze daarvoor nooit had gehad: een begin. Haar eigen spiegel die langzaam vorm kreeg. Misschien zou het tijd kosten, misschien zou het moeilijk zijn, maar voor het eerst geloofde ze dat ze de moeite waard was om zichzelf te leren kennen.

In een wereld zonder spiegels, ontdekte Hayley dat woorden misschien geen glas waren maar dat we wel een reflectie konden geven. Ze wist dat ze niet meteen alles zou kunnen veranderen, maar elke dag zou een stap zijn. Voor het eerst voelde ze dat haar waarde niet bepaald werd door de stemmen om haar heen, maar door wat ze zelf wilde zien.