

WAT NIEMAND WEET

MONICA HAAK



DE FONTEIN

And they've lifted the dark clouds
'Cause you've been through it all
And I'll wait for the call just to know
If you're better now

Oh Wonder – Better Now



Dag: 3 oktober

*Wat: chocoladekruidnoten, 3x braken tot het er echt uit was (net
gegeten dus nog in stukjes; keelpijn)*

Calorieën: 13 per stuk, dus zeker 390 calorieën

Reden:

Ik zucht. De reden om chocoladekruidnoten weer uit te kotsen spreekt voor zich. Ik bedoel, die hebben nog net geen uithangbord om met: 'WIL JE DIK WORDEN? EET ONS!' erop. Het gaat om de reden dat ik ze at. Dit keer was het niet om beleefd te zijn op een verjaardag of om niet buiten mijn populaire vriendinnengroep te vallen. Dit keer was het mijn eigen fout. Of die van mijn ouders, want zij hebben die krengen van caloriebommen gekocht. Of de supermarkt, want je botst gewoon praktisch tegen de enorme schappen met Sint-snoepgoed aan, dus het is onvermijdelijk dat er een zak mee naar huis gaat.

Reden: Ze waren in huis en ik was te zwak om ze te weerstaan.

Ik teken een paar kruidnoten bij mijn verslagje, klap mijn met stickers beplakte notitieboek dicht, doe het elastiek erom en leg het tussen mijn schoolboeken in het kastje van mijn bureau.

'Vaya! Kun je even komen?' roept mama Crissy.

Ik doe een snelle check in de spiegel en loop dan de wenteltrap van ons huis af, waar ik mijn moeder beneden in kleermakerszit aantref in haar spirituele ruimte.

Tussen de brandende wierook en een oerwoud aan planten kijkt mama Crissy mij stralend aan. Haar rode krullen zitten half verborgen onder een bandana en worden verlicht door het zonlicht en allerlei kristallen die voor het raam bungelen.

‘Ja?’ vraag ik ongeduldig.

‘Gaat alles goed boven?’

‘Ja, hoor, ik was gewoon aan het tekenen.’

‘Hm,’ zegt mama Crissy bedenkelijk. ‘Zin in een lezing?’ Ze gebaart naar de tarotkaarten die uitgespreid voor haar op de grond liggen.

‘Oké, maar ik moet ook zo naar de psycholoog en daarvoor moet ik huiswerk maken. De eerste proefwerkweek komt eraan.’

‘Tijd aan jezelf besteden is ook belangrijk,’ helpt mama me herinneren. ‘Je zou eens wat vaker uit die doe-modus moeten komen en wat meer in...’

‘De zijn-modus, ik weet het,’ onderbreek ik haar, maar ik ga wel zitten.

Mama overhandigt mij de stapel kaarten en ik laat mijn vingers over de randen gaan. De set is zo vaak gebruikt, dat de kaarten vol zitten met vouwen en krasjes. Hoewel ik het niet wil toegeven, voel ik altijd een gekke energie door me heen trekken als ik de stapel van haar aanneem. Ik schud tot er een paar kaarten uitspringen.

Mama legt de kaarten in een rij voor me neer en haar gezicht beweegt mee met iedere kaart die ze oppakt. Ik zie haar gezicht in een glimlach trekken, maar ze fronst ook een paar keer en kijkt me dan vol medelijden aan.

‘Dus, wat is het vonnis?’ vraag ik op nonchalante toon, maar eigenlijk ben ik best nieuwsgierig.

Mama werpt een glimlach op me en wijst op de eerste kaart. ‘Kelken schildknaap,’ zegt ze. ‘Een kaart die je vertelt dat je je op je creatieve kant moet richten. Een goede tijd om nieuwe dingen te proberen en te kijken hoe je gevoel daarbij kan aansluiten.’

‘Een nieuwe tekening?’ vraag ik.

‘Bijvoorbeeld, of een hele andere hobby. Of misschien ja zeggen tegen iets nieuws waarbij je je meer op het innerlijke of het onderbewuste gaat richten.’

Mama wijst op de volgende kaart. ‘De duivel. Duidt op een verslaving, gedrag dat niet het beste met je voorheeft of een persoon die het verkeerde in je naar boven haalt.’ Ze bestudeert mijn reactie aandachtig. ‘Wat komt er in je op, lieverd?’ vraagt ze dan.

‘Eh,’ zeg ik stamelend. ‘Misschien sociale media?’

‘Och, ja,’ zegt mama en dan zie ik dat ik raak heb geschoten met mijn bliksemafleider. ‘Dat is zeker verslavend. Het is dat ik er bekendheid mee krijg voor mijn bedrijf, maar buiten dat houd ik me volledig afzijdig ervan. Maar goed, de laatste kaart.’ Ze tikt hem aan. ‘Kelken Vijf.’

‘Hij kijkt verdrietig,’ constateer ik als ik naar de afbeelding kijk.

‘Klopt, maar het is toch een hoopvolle kaart. Kijk, er staat ook een brug achter. Het kan duiden op een tegenslag waar je voor wegloopt, maar het heeft misschien ook te maken met een overgang. Het achter je laten van een nare periode.’

Ik kijk goed naar de brug. ‘Ik ben een puber, mama,’ zeg ik. ‘Mijn hele leven zit momenteel in een overgang.’

Mama begint te lachen. ‘O, heerlijk kind,’ zegt ze en ze kust mijn voorhoofd. ‘Alles zal duidelijk worden. Ga nog maar even leren, dan breng ik je zo naar de psycholoog.’

Ik geef mama een kus op haar wang. ‘Dankjewel, ook voor de lezing.’

‘Ik merk een hoop onrust in je houding,’ zegt Zoë, mijn psycholoog. ‘Wil je er iets over vertellen?’

Ik schommel met mijn benen en tik met mijn vingers op de stoel. ‘Ik weet het niet,’ geef ik toe.

Zoë legt haar notitieboekje en pen op tafel. 'Is het weer gebeurd?' vraagt ze voorzichtig.

Hardop toegeven is te pijnlijk, dus alles wat ik kan doen is knikken. Ik vermijd haar blik.

'Vaya...' begint ze, maar ik onderbreek haar.

'Stop, ik hoef je medelijden niet,' zeg ik stellig.

'Ik wilde alleen vragen of je de aanleiding nog kon herinneren en welke gedachten er op dat moment bij je opkwamen.'

Ik zucht. 'Gewoon, dat ik die calorieën niet wilde hebben. Het was erg ongezond.'

'Overgeven is dat ook. Weet je nog de oefening die ik je had meegegeven vorige keer?' vraagt Zoë.

Ik knik. 'Op het moment dat ik de neiging voel om over te geven, eerst opschrijven waarom ik het belangrijk vind dat ik dat doe. Wat het me oplevert en welk gevoel ik opzoek of wil vermijden.'

'En waarom?'

'Van uitstel komt afstel,' zeg ik op automatische piloot.

'Juist, ja. Al denk ik dat het bij jou misschien niet helemaal werkt of nog een te grote stap is. Laten we het even in de gaten houden en samen kijken wat het meest passend is voor jou, oké?'

'Oké,' stem ik in. Alsof ik iets anders kan zeggen.

'Meid, wat kijk je chagrijnig,' zegt Suus de dag erna op school, terwijl ze op haar kauwgom kauwt. Dan plakt ze de kauwgom op een papiertje en werpt het in de vuilnisbak. Haar tas gaat open en er komt een bus Pringles tevoorschijn.

Per handje zijn dat 160 calorieën, informeert mijn hoofd me direct. Dat is twee kilometer hardlopen of ruim een halfuur wandelen. Ik werp een blik op mijn smartwatch, die een schamele dertienhonderd stappen aangeeft.

Suus staart me aan en dan realiseer ik me dat ze een antwoord verwacht.

‘Wat?’ vraag ik. ‘O, eh, toetsweekstress en zo.’

‘En zo,’ herhaalt Leslie met een opgetrokken wenkbrauw. ‘Wat heb jij afgelopen weekend gedaan meid?’

Ik lach. ‘Niets wat jij niet zou doen,’ antwoord ik.

‘Jij weet helemaal niet wat zij wel en niet zou doen,’ zegt Rens, Leslie’s vriend en hij zoent haar op haar mond. Al snel zitten ze flink te tongen.

‘Hé, zo kan-ie wel weer, hoor!’ roep ik uit en ik pak een Pringle uit de bus en gooi die naar Rens en Leslie.

Leslie begint te lachen en Rens pakt de gegooide Pringle van de grond en eet hem op.

‘Gadver,’ zegt Leslie. ‘Dat was meteen de laatste zoen van vandaag.’

‘Zeik niet zo,’ antwoordt Rens en hij staat op. ‘Vijfsecondenregel, toch? Anyway, ik ga er vandoor, later.’ Hij kust Les op haar hoofd en slingert zijn tas over zijn schouder.

Ik staar naar mijn lunch. Ik kan het eten, want ik heb vanochtend een gezond ontbijt op en net als tussendoortje een appel. De voorwaarde is wel dat ik dan bij het avondeten en daarna echt oplet.

‘Oké, wat een grafsfeer hangt hier,’ verzucht Suus. ‘Laten we iets doen.’ Ze schudt haar rode haren uit en kamt er wat model in met haar vingers.

Leslie kijkt om zich heen en staat op. ‘Ik heb een idee, meiden. Kom mee.’

Dankbaar dat ik geen beslissing over mijn eten hoeft te nemen, volg ik haar samen met Suus naar een tafel met een paar brugsmurfen eraan.

‘Hé, hallo daar,’ zegt Les met een poeslieve, maar zeer neppe stem. ‘Wat heb jij voor een heerlijke lunch meegekregen?’

Een jongen die net zo goed nog op de basisschool had kunnen zitten kijkt met bange ogen naar haar op. ‘L-leverworst.’

‘Gadverdamme,’ gromt Suus. ‘Wie de fuck lust dat?’

‘Inderdaad,’ beaamt Leslie. ‘Wij vinden dat zeer onsmakelijk. Waarom eet je dat zo dicht bij ons in de buurt? Weet je niet wie wij zijn?’

De brugsmurf slikt.

‘Leverworst,’ herhaalt Leslie snuivend. ‘Het lijkt bijna alsof je moeder niet van je houdt.’ Ze kijkt naar Suus en mij voor bevestiging en wij grinniken in reactie.

‘O, sorry, waar zijn mijn manieren,’ zegt Les en ze pakt de lunch van de jongen en houdt het boven zijn hoofd in de lucht. ‘Pak het maar hoor, het is van jou.’

De jongen staat op en strekt zijn armen uit, maar hij is te klein voor derdeklasser Leslie en hij komt er niet bij.

De brugsmurf kijkt hoopvol naar Suus en mij en eigenlijk vind ik dit te ver gaan, maar Leslie laat de lunch al zakken en geeft het aan mij. ‘Eet het op,’ zegt ze.

‘Pardon?’ vraag ik.

‘Je hoorde me, eet het op. Laat deze baby zien wie de populaire mensen zijn in deze school.’ Leslie’s blik spreekt boekdelen.

Door haar ben ik populair en door haar kan ik ook zomaar weer aan de sociale afgrond staan. Maar deze lunch eten? Leverworst is zeker 75 calorieën per boterham, het brood zelf en de dikke laag boter die ik eronder zie glimmen niet meegerekend. Er moet een andere manier zijn. ‘Ik heb een beter idee,’ zeg ik en ik loop naar de prullenbak, waar ik achteloos zijn lunch in gooi. ‘Nu heeft niemand er wat aan.’

Leslie grijnst gemeen. ‘Perfect.’ Ze richt zich tot de brugsmurf. ‘Zeg sorry dat je onze tijd hebt verspild.’

‘S-sorry,’ stamelt hij.

Leslie loopt weg zonder hem nog enige blik waardig te keuren. Suus en ik volgen haar. Ergens flitst de gedachte door mijn hoofd dat ik de jongen mijn noodtientje wil geven voor nieuwe lunch, maar ik schud dat snel van me af. Dat zou de verkeerde indruk wekken en Leslie boos maken. Dit hoort nou eenmaal bij populariteit.



Ik rol met mijn duim en wijsvinger een snotje tot een balletje en probeer het weg te schieten door de ruimte. Tevergeefs, want het komt op de één of andere manier op de nagel van mijn pink terecht. Nonchalant veeg ik het aan de onderkant van mijn stoel af.

‘Jesse?’

Ik kijk op naar Nikki, de psychologe die onze groepssessie begeleidt.

Kut. Vroeg ze iets? Of zag ze wat ik net deed? Ik schud mijn donkerbruine krullen uit mijn gezicht. ‘Eh, ja,’ zeg ik, in de gok dat het een gesloten vraag was en het niet opvalt dat ik niet oplette.

‘Ik vroeg of je een overwinning met ons kon delen,’ herhaalt Nikki en ze kijkt me bezorgd aan. ‘Als deel van het kennismakingsstuk?’

Een overwinning is voor mij dat ik nog steeds overgewicht heb, maar dat gaat Nikki toch niet begrijpen. Ik kies voor iets anders.

‘Ik heb laatst weer gezwommen en dat was heel fijn.’

‘Wat leuk, Jesse! Zijn er nog meer mensen in de groep die graag zwemmen?’ Nikki kijkt de groep rond en ik kijk met haar mee.

Zes paar ogen van medecliënten kijken naar Nikki, niet één persoon steekt zijn of haar hand op.

Het blijft stil en Nikki kucht even. ‘Ieder zo zijn of haar hobby’s, toch?’ Ze glimlacht en richt zich dan tot een meisje van een jaar of twaalf met twee blonde knotjes. ‘Lilian, eh, kun jij iets bedenken wat je leuk vindt om te doen?’

Het meisje dat Lilian heet schudt zacht haar hoofd en houdt haar

hoofd naar beneden gericht. Volgens mij durft ze niet te praten. Waarom zit ze hier dan?

‘Goed, eh,’ zegt Nikki dan, omdat Lilian bij hoog en laag geen woord durft uit te brengen. ‘Laten we een andere oefening doen. Steek je hand op, als dit voor jou geldt. Ik begin...’ Nikki steekt haar hand op. ‘Ik ben wel eens in Frankrijk geweest.’

Een paar handen gaan de lucht in, maar ik houd mijn hand laag. Wat een onzin is dit. We zijn vandaag met deze eettherapiegroep gestart en zitten de komende twaalf weken met elkaar opgescheept, maar het is hier geen haar beter dan een kleuterklas als het op kennismakingsopdrachten aankomt. Ik wil gewoon door de behandelingen heen komen, zodat mijn moeder stopt met zeuren dat ik dit nodig heb voor mijn ‘gezondheid’.

Na een paar stellingen glimlacht Nikki trots. ‘Heel goed,’ zegt ze. ‘Dan wil ik jullie nog kort vertellen dat er vanaf de volgende sessie nog één ander groepslid bij komt en gaan we nu verder met de eerste module in jullie snelhechters.’

‘Ging het goed vandaag?’ vraagt mijn moeder als ik thuiskom en ze plant een kus op mijn voorhoofd. Ze moet hiervoor op haar tenen gaan staan, want zelfs al ben ik pas vijftien, ik ben nu al groter dan mijn moeder.

‘Ja, prima,’ zeg ik, terwijl ik naar de voorraadkast loop en een chocoladereep pak.

‘Zou je dat...’ begint mam, maar dan stopt ze met praten. ‘Waar ging het vandaag over bij therapie?’ vraagt ze dan.

‘Gewoon dingen over eten,’ antwoord ik kort.

‘Aha,’ antwoordt ze. Ik zie tranen in haar ogen verschijnen, maar die knippert ze weg en ze schenkt een glas water voor zichzelf in.

‘Waar is Jef?’ vraag ik, om de ongemakkelijke stilte te doorbreken.

‘Opa Joseph is een rondje lopen,’ antwoordt mam en precies op dat moment gaat de voordeur open.

Een oude, grijze man met een net zo grijze baret op komt met zijn glanzende, bruine wandelstok de woonkamer in gelopen. Zijn gezicht klaart meteen op als hij mij ziet. ‘Jes!’ roept hij en hij spreidt zijn armen.

‘Jef!’ roep ik en ik ren op hem af. Dit is een ding wat we al jaren doen, al ben ik nu veel groter dan mijn opa en geef ik hém daarmee meer een veilig holletje dan andersom. ‘Hoe is het met je knie vandaag?’

Mijn opa wisselt een blik uit met mijn moeder die ik niet kan plaatsens. Dat doet hij vaker en ik vraag me af waarom, maar voor ik erover kan beginnen antwoordt hij al. ‘Goed, jongen. Ik ga niet klagen over ouder worden, want ik ben blij dat ik iedere dag mag meemaken, maar af en toe laat de manier waarop je oud wordt toch wat te wensen over.’ Hij lacht. ‘Hoe was het op de therapiegroep?’

‘Goed,’ zeg ik op de automatische piloot, ook al weet ik dat ik niemand voor de gek kan houden. Ik moet blijven eten, ik kan het me niet veroorloven om dun te worden. Of erger nog: gespierd. Nee, dat is veel te veel risico.

‘Ik ben trots op je,’ zegt opa en hij wrijft over mijn rug.

Ik werp hem een dankbare blik toe en loop dan naar de trap. Halverwege roept mijn moeder nog wat na.

‘Ga je weer zwemmen vandaag? Of dit weekend misschien?’

Ik zucht. ‘Misschien, mam.’

Ze komt naar me toe gelopen. ‘Het is denk ik wel lekker om wat beweging te hebben. Dat is goed voor je.’

‘Weet ik, oké! Je hoeft niet zo op m’n lip te zitten de hele tijd. Het is kapot irritant!’ Ik knijp in de trapeuning tot mijn knokkels wit worden.

‘Jesse, het is voor ons allemaal moeilijk, dus het is niet nodig zo’n toon aan te slaan. Je hebt niet het alleenrecht op verdriet. Opa Joseph en ik weten als geen ander wat het verlies van Lucas met je doet. Sluit

ons niet zo buiten. We bedoelen het goed. We willen gewoon... Je bent nu zo...'

'Dik?' maak ik haar zin af.

'Dat bedoelde ik niet,' sputtert mam.

'Het boeit me niet wat je bedoelde, als ik maar niet hetzelfde eindig als mijn broer.'

'Bro, ik zeg je eerlijk,' zegt mijn beste vriend Roy na het weekend in de pauze tegen mij. 'Die film die ik gisteravond keek was zo fucking creepy, ik scheet gewoon zeven kleuren.'

'Zeven maar?' antwoord ik. 'Jou kennende scheet je de hele GAMMA-kleurenwaaier bij elkaar, man.'

We gaan allebei stuk. Roy's lach staat altijd op standje astma, waarbij hij af en toe enorm naar lucht hapt. Hij slaat op zijn knie, op mijn schouder en veegt dan over zijn gezicht. 'O, man, goeie!' roept hij, nog steeds lachend. 'Maar effe serieus, het was echt eng.'

'Wat was het ook alweer? *Barbie in de Notenkraker*?' plaag ik hem.

Roy stopt meteen met lachen en bromt: 'Ha-ha, stop maar weer.'

'Ik accepteer je zoals je bent,' zeg ik grijnzend en ik neem nog een hap van mijn broodje chocoladepasta. Ik zucht als ik in de verte Leslie, Vaya en Suus aan zie komen lopen. Roy en ik noemen ze altijd 'de Kapsones-Kutjes', 'KapKut' in het kort.

Roy kijkt om als hij mijn reactie ziet en rolt dan met zijn ogen. 'Is het een vereiste om een bitch te zijn om populair te zijn of zo?' Hij draait zich terug naar mij. 'Dan ben ik echt veel liever met jou dan populair.'

'Hé!' roep ik quasi-beledigd uit. 'Ik ben onwijs populair.'

'You wish,' grapt Roy. 'Maar je bent wel de tofste gozer die ik ken.'

Dat compliment doet me goed en onwillekeurig glimlach ik.

'Laat dat niet naar je hoofd stijgen, KapKutje,' zegt Roy dan lachend.

In reactie reik ik over tafel en prik ik Roy in zijn zij, die me probeert af te weren.

‘Zielig,’ hoor ik Leslie ineens naast ons zeggen. Suus kijkt ongeïnteresseerd om zich heen en Vaya, die een seconde later aansluit, kijkt me aan met een blik alsof ik een drol op mijn gezicht heb uitgesmeerd.

‘Zielig? Jouw verschijning bedoel je? Hm, ja. Ben ik het wel mee eens,’ zeg ik met een strak gezicht.

Roy grinnikt.

‘Jezus, wat is er mis met jou?’ kaatst Leslie terug.

‘Bedoel je vandaag of in het algemeen?’ vraag ik nonchalant.

Leslie opent haar mond om iets te zeggen, maar ze wordt onderbroken door haar vriendin.

‘Het zijn loners, Les,’ zegt Vaya. ‘Die zijn onze tijd niet waard. Laten we gaan.’ Ze draait zich om en begint te lopen.

Suus laat haar blik over Roy glijden en stopt dan een nieuw stuk kauwgom in haar mond. Ze grijnst en draait zich om.

‘Zoals ik zei... zielig,’ zegt Leslie en ze loopt met haar vriendinnen mee.

‘Wat een mongolen,’ verklaart Roy als ze weg zijn. ‘Beloof me dat je me wat aandoet als ik ooit zo van de kaart ben dat ik een van hen zoen.’

Ik proest bijna mijn slok frisdrank uit. ‘Bro, gadver. Alleen al de gedachte aan praten met een van hen maakt me misselijk.’

Roy lacht weer. ‘Proost daarop!’ Hij klinkt zijn blikje tegen dat van mij.

Na school fiets ik meteen door naar de groepstherapie. Ik heb nog lang gewerkt aan de schoolkrant, maar volgens mij is hij persklaar. Dat betekent wel dat ik moet doorfietsen, want Nikki begint de groepstherapie volgens mij stipt op tijd.

De deur van de groepsruimte is dicht, wat betekent dat ze zijn begonnen. Even overweeg ik om naar huis te gaan, want ik heb echt een onwijdse hekel aan een ruimte binnenlopen op deze manier, waar

alle hoofden mijn kant op gaan schieten. Maar ik heb geen keus.

‘Ah, daar is hij,’ roept Nikki enthousiast als ze mij in de deuropening ziet verschijnen. ‘Kom snel zitten. We zijn pas net begonnen. Ons nieuwste groepslid was bezig zichzelf voor te stellen.’

Ik kijk naar de lege stoel waar ik moet gaan zitten en dan naar het nieuwste groepslid dat op de stoel ernaast zit.

No.

Fucking.

Way.

Er fonkelt iets in de groene ogen van Vaya als onze blikken elkaar kruisen.

‘Wat doet zij hier?’



Mijn psychologe Zoë stelde na de laatste behandeling voor om groepstherapie voor eetproblematiek te proberen. Ze vertelde mijn moeders dat het vooral was zodat ik kan leren omgaan met mijn negatieve lichaamsbeeld, nadat ik haar op het hart gedrukt had dat ik nog niet klaar was om mijn moeders te vertellen over het overgeven. Het leek een goed idee, maar nu er iemand van mijn school de ruimte binnenloopt, wil ik het liefst rechtsomkeert maken.

‘Zeg, dat is niet de manier waarop wij mensen verwelkomen in de groep,’ richt Nikki zich tot de jongen wiens naam ik niet weet, maar die ik wel herken van de wandelgangen op school. ‘Kom snel zitten, Jesse.’

Jesse. Zo heet hij dus. Er gaat een belletje rinkelen, maar ik weet even niet waarom.

Jesse en ik hebben nog steeds oogcontact en ik weiger deze als eerste te verbreken. Hij denkt volgens mij precies hetzelfde, waardoor het een soort staarwedstrijd aan het worden is.

Nikki zucht. ‘Vaya, ga maar door. Je vertelde over de reden van je deelname aan deze groepssessie.’

Uiteindelijk gaat Jesse zitten, maar hij blijft zo lang mogelijk naar mij kijken. Pas op het allerlaatste moment verbreekt het oogcontact en ik weet niet wie er het eerste mee stopte, maar de spanning maakt meteen plaats voor een leegte.

Iedereen die één blik op mijn schoolgenoot werpt, snapt dat hij problemen heeft met zijn gewicht. Dus zijn deelname aan een groep voor eetproblemen is logisch, maar waarom moet hij dan net in deze groep zitten?

‘Vaya?’ Nikki kijkt me nu bezorgd aan.

‘Nee,’ zeg ik.

‘Nee?’ Nikki buigt wat naar voren. ‘Hoe bedoel je dat?’

‘Ik bedoel, nee, ik hoef niets meer te zeggen. Ik ben Vaya en verder hoeft niemand iets te weten.’ Zeker Jesse niet.

Nikki kijkt nog één keer van mij naar Jesse en trekt met haar mond. ‘Hm,’ zegt ze bedenkelijk. ‘Misschien voel je je op een later moment veilig genoeg om iets te delen, dan laten we het voor nu. Ik stel voor dat we beginnen met een duo-opdracht. Zoek een partner en stel elkaar wat vragen van de kaartjes die ik jullie zo geef. Probeer hierin open en eerlijk te zijn. Vaya, kijk even hoe de duo’s zich vormen en sluit je aan bij iemand, goed?’

Ik knik en kijk naar wie mijn voorkeur uit zou gaan. Tegenover me zit een Aziatische jongen die Tanuki heet en er alles aan doet om mijn blik te vermijden. Twee duo’s zijn al meteen aan elkaar geklit en ik heb geen zin om daartussen te komen. Naast me zitten alleen nog Jesse en een meisje dat naar beneden kijkt en volgens mij nog een nekhernia krijgt als ze zo doorgaat.

Iemand die hard mijn bestaan probeert te ontkennen, nekhernia-meisje of Jesse? Geen van de opties is aantrekkelijk.

Ik sta op en wil net naar Tanuki toe lopen, als hij oogcontact met Jesse maakt en ze zonder woorden afspreken een duo te zijn. Jesse loopt naar de jongen toe en ik ga met een zucht weer zitten. Ik draai me om naar het meisje dat me niet aankijkt. ‘Hoi, ik ben dus Vaya.’

Het meisje kijkt me voorzichtig aan, maar zegt niets. Ze glimlacht zwak en kijkt dan weer naar beneden.

‘Hoe heet jij?’ vraag ik.

Weer geen reactie. Het meisje wrijft haar handen over elkaar.

Nikki verschijnt aan mijn zijde. ‘Ah, Vaya, je hebt Lilian als duo-partner. Heel goed. Hier zijn jullie vragen.’ Ze overhandigt me drie kaartjes. Ik kijk naar de bovenste. ‘Wat voor gevoel geeft eten of niet-eten jou?’ vraag ik, terwijl ik probeer om Lilian aan te kijken, maar die ontwijkt mijn blik.

Ze haalt haar schouders op.

‘Luister, ik snap dat dit alles spannend is, maar je zal toch een beetje mee moeten werken. We willen allemaal iets uit de groepstherapie halen,’ zeg ik.

Schijnbaar valt dit niet goed, want Lilian pakt een koptelefoon met kattenoortjes uit de rugzak onder haar stoel en zet deze op.

Met opgetrokken wenkbrauwen kijk ik ernaar en ik steek mijn hand op. ‘Nikki?’

Nikki komt naar me toe. ‘Zijn er problemen?’ vraagt ze.

‘Sorry, maar hier kan ik niet mee werken. Is er een ander duo waar ik bij kan aansluiten?’ vraag ik.

Nikki werpt een blik vol medelijden mijn kant op. ‘Geef het nog een kans en anders praten jullie toch over leuke dingen? Gewoon om elkaar te leren kennen. Of beantwoord de vragen voor jezelf. Volgende keer kun je weer met iemand anders, oké?’

Ik wil protesteren, maar Nikki loopt al weg.

Volgende keer, snuif ik in gedachten. Dacht het mooi niet!

Ik kijk naar de kaartjes. Laat ik ze maar snel beantwoorden, dan hebben we dat ook weer gedaan. Eens zien, beslissen of ik eten erin houd of eruit gooi geeft mij het gevoel van controle. Volgende...

Zijn er andere dingen die jou ditzelfde gevoel geven?

Sporten. Volgende.

Welke emotie denk je dat hierachter zit, die je door je eetgedrag niet probeert te voelen?

Ik slik en leg de kaarten gauw op Lilians schoot. Als ik me hierin ga verdiepen, ga ik straks huilen waar iedereen bij is en dat weiger ik.

Als de sessie voorbij is haast ik me naar de deur. Dit was niet voor herhaling vatbaar. In mijn haast bots ik tegen iemand aan die net zo snel weg wilde gaan als ik.

Jesses ogen vinden die van mij en voor er weer een nieuwe staarwedstrijd kan beginnen, probeer ik me voorbij hem te wurmen.

Hij is breed en ik kan er moeilijk langskomen. ‘Pardon, mag ik er misschien even langs?’ zeg ik bits.

‘O, sorry prinses. Even vergeten dat de gangen van jou zijn,’ is zijn reactie.

Ik werp hem een boze blik toe. ‘Je zou eerder denken dat de gang van jou is, met de ruimte die je inneemt.’

Ik verwacht dat dit hem raakt, maar hij haalt simpelweg zijn schouders op en stopt zijn oortjes in.

‘Serieus?’ mompel ik.

We lopen stilzwijgend naar onze fietsen toe. Ik werp nog wat blikken zijn kant op om hem uit te lokken, maar hij doet alsof ik lucht ben.

Net als ik denk dat hij me nu de rest van zijn leven dood gaat zwijgen, stapt hij op zijn fiets en kijkt hij nog kort mijn kant op. ‘Tot op school,’ zegt hij en dan verdwijnt hij de hoek om.

‘Had je niet vandaag je eerste groepsbijeenkomst?’ vraagt mam Reina aan de eettafel. ‘Je had een extra sessie, hoorde ik van mama.’

Mam Reina en mama Crissy vertellen elkaar altijd alles, dus het zou me ook niet moeten verbazen dat ze al op de hoogte is.

‘Klopt, ging prima,’ antwoord ik, terwijl ik stiekem een stukje vis laat zakken, zodat Vino die spinnend kan oppeuzelen. ‘Gelukkig was het maar eenmalig, deze extra sessie,’ zeg ik snel.

‘Heb je al minder nachtmerries?’ vraagt mama.

Ik staar naar mijn bord. Ik denk niet dat ik het pesten van de basisschool ooit kan verwerken, maar mijn populariteit op de middelbare maakt een hoop goed van het lege, eenzame gevoel dat ik altijd had. ‘Ja, het gaat steeds beter,’ lieg ik.

Mam Reina knijpt in mijn hand. ‘Fijn, schat. Ik ben trots op je.’ Ze geeft me een kus op mijn wang. Haar dreadlocks strijken langs mijn wang. ‘Hier, neem nog wat aardappeltjes.’

‘Nee, dank je, ik zit helemaal vol,’ zeg ik. Mijn maag knort bij wijze van tegenspraak, maar van de koolhydraten in die aardappelballetjes word ik echt niet blij. Ik heb de calorieën van vandaag weer mooi onder controle.

Controle.

Welke emotie denk je dat hierachter zit, die je door je eetgedrag niet probeert te voelen?

Onzekerheid.

Angst.

Ik schud de stomme kaartjesvraag van me af.

Na het eten pak ik de weegschaal en laat ik mijn kleding op de badkamervloer vallen. Ik noteer het tijdstip en mijn gewicht in mijn notitieboek en constateer trots dat ik tweehonderd gram lichter ben, zelfs in de avond. Het gaat me er niet om zo dun mogelijk te worden, ik wil gewoon iets dunner zijn, maar vooral niet aankomen.

Ik doedel in mijn dagboek en mijn gedachten dwalen af naar het pak chocolate chip cookies dat in mijn bureaulaatje zit. Ik heb gezond gegeten vandaag, dus één koekje heb ik wel verdiend, toch?

Nee, focus. Je bent zo goed bezig vandaag.

Ik begin te schrijven over de groepssessie. Over Jesse, Lilian, Nikki en de vragenkaartjes, maar dan neemt het gevoel van verleiding het toch over. Ik mag mezelf best belonen voor wat ik vandaag heb doorstaan, zeker toen Jesse de ruimte binnen kwam lopen. Ik scheur daarom het pak open en eet het voorste koekje. Ik pak er nog een, want twee koekjes is ook niet zo erg. Dat is iets meer dan 250 calorieën, dus dat is nog te overzien.

Ik denk aan Jesse, die vast niet nadenkt over dit soort dingen. Zou hij nog in aantal koekjes tellen of gaat het bij hem in pakken? Nee, dat is lullig om te denken. Misschien heeft hij wel een ziekte en kan hij er niets aan doen.

Voor ik het doorheb pak ik een derde chocolate chip cookie uit het pak en begin ik Jesse te tekenen. Ik geef hem een extra grote mond, omdat hij zichzelf verdedigde tegen Leslie. Dat was echt stoer

van hem. Ik pak koekje vier en teken Jesses donkerbruine krullen, die een beetje voor zijn gezicht hangen. Zonde, want hij heeft best mooie ogen. Blauwgrijs. Dat is toch een van de zeven schoonheden? Donker haar en lichte ogen?

Ik pak koekje vijf en probeer Jesses ogen zo goed mogelijk te tekenen. Door de staarwedstrijd heb ik goed naar zijn ogen kunnen kijken.

Als ik een hap van koekje zes neem, staar ik er plots vol walging naar. Was het wel nummer zes? Was het niet al de zevende? Waarom eet ik in godsnaam zo veel koekjes? Ik had met mezelf afgesproken dat ik me in zou houden!

Ik gooi het nog niet opgegeten deel terug in het pak. Wat moet ik doen? Ik wil echt niet overgeven vandaag. Straks worden mijn tanden geel van het maagzuur of kneus ik mijn ribben weer.

Ik moet het accepteren, het kan best een keer uit de hand lopen. Een cheat day, toch?

Maar vrijdag is het pizzadag op school, dus dan heb je ook al een cheat day, helpt het stemmetje in mijn hoofd me herinneren.

Snel werp ik een blik op de klok. Acht uur. Als het goed is gaat mam nu nog net een rondje hardlopen. Perfect, dat zijn zeker weer een paar honderd calorieën. Ik sprint de trap af.

‘Mam? Wacht op mij, ik ga met je mee!’

www.uitgeverijdefontein.nl

© 2025 Monica Haak

Voor deze uitgave:

© 2025 Uitgeverij De Fontein, Utrecht

Omslagontwerp: Caren Limpens

Grafische verzorging: Crius Group

Uitgeverij De Fontein vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining niet toegestaan

ISBN 978 90 261 7934 1 (e-book 978 90 261 7952 5, audio 978 90 261 8001 9)

NUR 285