



'Laat het los, maak jezelf zichtbaar en vrij'

Sirpa van der Steen - Ilsink



De Vrije Kameleon

Zoektocht naar vrijheid

Voorwoord

Eindelijk is het zover. Het delen van mijn verhaal. Ervaringsverhalen van De Vrije Kameleon, mijn gevoelens en mijn beleving. Mijn zoektocht naar vrijheid. Het gaat over mijn beschadigingen die ik als kind heb opgelopen. En de gevolgen daarvan. Het gaat over herstel en groei. Al jaren loop ik met het idee dat ik graag een boek wil schrijven. In 2012 ben ik er dan ook aan begonnen tijdens een vakantie op Kos. En heb toen 100 pagina's geschreven. Daarna heeft het, door verschillende omstandigheden, stil gestaan. Nu bijna 5 jaar verder, kies ik ervoor de belangrijkste ervaringen kort, één voor één, te herschrijven en via mijn site met jou te delen.

Mijn verhaal had ik in eerste instantie voor mezelf geschreven. Het schrijven werkte toen erg helend. Vooral het erkennen van mijn kleine meisje en haar ervaringen waren belangrijk. De rode draad van mijn verhaal is mijn persoonlijke ontwikkeling en groei. Een beschrijving van de weg die ik heb gelopen. Ik heb veel doorgrond en ervaren om uiteindelijk mezelf te kunnen zijn. Eigenlijk was alles er al. Heel diep van binnen verstopt. Elke laag die ik als bescherming had opgebouwd om te overleven heb ik onderzocht, omarmt en soms losgelaten. Mijn verleden en mijn ervaringen zijn onderdeel van mij.

Het delen van mijn geschiedenis voelt als één van mijn laatste stappen in het zichtbaar maken van mezelf. Ik vlucht en schaam me niet meer. Alles wat ooit verborgen was, mag er zijn. Er waren vele maskers. En wist precies welk gedrag wenselijk was binnen verschillende situaties. Ik kon me aan iedereen en elke situatie aanpassen, net als een kameleon. Wist me vaak heel goed voor te doen, maar diep van binnen voelde ik diepe pijn. Ik heb me vaak heel alleen gevoeld met al mijn ervaringen, gedachten en gevoelens. Voelde me anders en durfde dat niet echt te laten zien. Bang niet goed genoeg te zijn en afgewezen te worden. Soms dacht ik zelfs dat ik het er maar mee moest doen. Sinds ik inzicht heb in die angst, kan voelen en mijn kwetsbaarheid durf te delen, ervaar ik mijn eigen waarheid en kracht. Ik ben best trots op waar ik vandaan kom en wie ik nu ben.

Ik werd belemmerd in mijn functioneren. Wat ik daarbij ben tegengekomen en hoe ik ermee ben omgegaan, beschrijf ik in mijn ervaringsverhalen. Mijn kennis komt dus niet alleen uit boeken en opleidingen, maar vooral ook door mijn levenservaring. Inmiddels kan ik zeggen dat ik mijn belemmering heb kunnen omvormen. Ik zet het nu zelfs in als kracht binnen mijn coaching.

Als je me echt zou kennen, zou je weten dat ik het ook best wel spannend vind mijn bijzondere levenservaringen in het openbaar te delen. Vooral nu ik mijn eerste ervaringsverhaal met jullie deel, voel ik wat spanning in mijn lijf, heb een

verhoogde hartslag en onzekerheid. Maar ook dat mag er nu zijn.

Drijfveren om te delen

Door mijn ervaringsverhalen met jou te delen, hoop ik je uit te nodigen ook jezelf te zijn. Iedereen heeft zijn eigen verhaal en geschiedenis. In elk verhaal spelen ervaringen, gevoelens en emoties. En die dragen we met ons mee. Soms belemmeren die ervaringen ons in het huidige moment. Heb je het gevoel dat je in sommige situaties niet tot je recht komt? Weet je niet hoe je hiermee moet omgaan? Je kunt hier verandering in brengen.

Binnen mijn praktijk kom ik veel thema's rondom hechting tegen. In onze kindertijd worden we gevormd en lopen we beschadigingen op. We ontwikkelen maniertjes en patronen om te 'overleven'. Een overlevingsmechanisme. Die maniertjes en patronen kunnen ons later in ons leven enorm in de weg gaan zitten. Een overlevingsmechanisme heeft invloed op de manier van hoe we in het leven staan, hoe we contact maken met anderen en hoe we in verbinding zijn met ons lichaam en energie.

In de huidige maatschappij staat het denken centraal. Gaat alles snel en is veel hectisch en vluchtig. Steeds meer mensen zijn aan het overleven. Wanneer wij met verschillende stresssituaties te maken krijgen, valt ons autonome

zenuwstelsel terug op het bekende overlevingsmechanisme. Stresssituaties en de ontwikkeling in de vroege jeugd staan niet los van elkaar. Er is nog veel onwetendheid op dit gebied.

Met het delen en zichtbaar maken van mijn ervaringsverhalen probeer ik veel onderwerpen waar een taboe op heerst te doorbreken en kwetsbaarheid en zelfontwikkeling laagdrempelig te maken.

Binnen mijn praktijk wordt jouw verhaal (of van de groep) zichtbaar en mag er helemaal zijn. Mijn focus is zowel lichaams- als systeemgericht. Ik breng vertraging en laat je ervaren en voelen. Iedereen heeft zijn eigen antwoorden op zijn vragen. Tijdens de ontmoeting probeer ik aanwezig te zijn zonder oordeel, mening of advies. Hierdoor ontstaat er ruimte voor persoonlijke ontwikkeling en groei. Ook binnen groepen zie je vaak repeterende patronen en maniertjes die het samenwerken kunnen belemmeren.

Ik ondersteun je om eerst de verbinding met jezelf te maken. Om vervolgens in het contact met een ander meer van jezelf te laten zien. Je komt hierdoor meer tot je recht. En waar mensen meer tot hun recht komen, wordt de verbinding versterkt en kan de energie gaan stromen. Mocht je meer willen weten over wat ik precies doe, check dan mijn website.

*Dit document is een verzameling van mijn ervaringsverhalen,
mijn zoektocht naar vrijheid, die ik in 2017 elke eerste zondag
van de maand op mijn website heb geplaatst.*

Warme groet,

Sirpa van der Steen – Ilsink

Praktijk De Vrije Kameleon
Persoonlijke ontwikkeling & Groepsverbinding
'Laat het los, maak jezelf zichtbaar en vrij'
Training-Coaching-Workshops-Gastlessen
www.devrijekameleon.nl

06-55831296
sirpa@devrijekameleon.nl
Voorburg, november 2018

Ervaringsverhaal 1 Radeloos

Het leek of de grond onder mijn voeten wegzakke. Alsof ik soms nog net wat gras om me heen kon vastpakken om niet verder de afgrond in te glijden. Ik zakte steeds dieper de afgrond in. Voelde me van binnen radeloos, machteloos en totaal in de war. Ik kon niet meer helder nadenken. Ik wist niet meer wat goed was. Wat ik moest doen? Het was eng. Was ik boos of verdrietig? Ik wilde vluchten. Ik wilde vechten. Ik was tot alles in staat, maar toch deed ik niets.....

Boosheid was bijna nooit gericht op een ander. Ik voelde me afhankelijk van anderen. Ik wilde niemand boos maken. Ze moesten mij aardig vinden. Daar had ik alles voor over. Boosheid richtte ik vaak op mezelf. Ik durfde niet te voelen wat ik voelde. Het was zo overweldigend dat ik niet in staat was erbij te blijven. Ik ging vaak eten, was altijd heel erg druk met van alles om maar niet te hoeven voelen. Vooral met vriendinnen en vrienden op straat. Soms was het zo pijnlijk dat ik alleen maar met de gedachte in mijn hoofd liep dat ik er maar beter een einde aan kon maken. Maar ik durfde dat ook niet te delen, want ik begreep niets van mezelf. Hoe moest ik uitleggen wat er met mij aan de hand was. Ik had heel goed geleerd hoe ik mij aan de buitenwereld moest aanpassen om geaccepteerd te worden.

Onveilig

Dit verhaal gaat over de eerste keer dat het ik me onveilig voelde buiten op straat. Er waren eerder echt wel onveilige situaties geweest. Maar deze keer raakte ik mijn controle kwijt. Terwijl 'de straat' al een paar jaar mijn thuis was. Ik was dertien en zat in de brugklas. Zoals altijd hing ik met wat vriendinnen op straat. Ik had al heel vaak verkering gehad. En was ook een beetje 'verslaafd' aan het verliefd zijn en vooral op aandacht. Op zoek naar spanning, een eerste kus, maar mijn aandacht verslapte ook vaak weer snel. Ik weet niet meer precies waar ik hem tegenkwam. In mijn herinnering was het een koffieshop. Hij gaf mij aandacht. Een andere soort aandacht dan ik kende. Ik voelde dat hij mij wilde hebben. Dat was best een prettig gevoel. Iemand die mij zag en mij blijkbaar de moeite waard vond om zijn best voor te doen. Mijn eerste vriendje. Hij zat niet op school, werkte niet. Hij dronk en blowde veel, echt een jongen van de straat. Ik voelde me tot hem aangetrokken. Wat ik ook voelde, is dat ik voor hem wilde zorgen. Ik zag dat hij iets liefs had. Laten we zeggen dat we elkaar aantrokken. In het begin was hij nog redelijk 'lief', ik kreeg cadeautjes, hij zocht me vaak op, etc. Echter hoe verder in de tijd, hoe dieper we verstrengeld raakten in een patroon van aantrekken en afstoten.

Over mijn grens

Hij wilde met mij naar bed. Tegen mijn zin in, liet ik me overhalen. Zelf was ik niet duidelijk genoeg in het bewaken van mijn grens. Want wat als hij mij daardoor niet meer lief vond? De seks met hem werd steeds agressiever. Hij speelde

met mijn gevoelens. Hoe meer we in het patroon terecht kwamen van onze eigen pijn, voor mij het gevoel dat ik niets waard was, hoe gekker we werden. Hij dominant en een grote bek en ik naïef en steeds afhankelijker van hem. Hij werd steeds meer ambivalent in zijn gedrag, want soms was hij dan ook even lief. Ik gaf mijn grenzen steeds meer op. Ik voelde mijn grens wel en was me ervan bewust dat ik vastzat. Op de een of andere manier moest ik uit de situatie moest stappen, maar durfde niet. Waarom durfde ik niet voor mijn eigen grenzen te gaan staan? Om de verbinding die er was, hoe slecht ook, in stand te houden of te herstellen zodra deze verbroken werd. Hij speelde met mijn gevoelens. Het werd 'een spel' van controleren, grenzen oprekken, aantrekken en afstoten. Ik werd er helemaal gek van. Het leek alsof de grond onder mij weg zakte, dieper en dieper. En hoe stoer ik me ook gedroeg op straat. Van binnen was ik niets waard. In ieder geval dat voelde ik zo. Hij had me zover gekregen dat als hij mij boos verliet, ik achter hem aanfietste. Ik hem pijpte waar zijn vrienden bij waren. Ik heb hem zijn gang liet gaan toen hij mijn vriendin wilde uitkleden en aanranden. Om maar een paar voorbeelden te noemen. Dit was mijn eerste bewuste kennismaking met mijn onstabiele basis. Ik had gedachten dat ik niet meer wilde leven, voelde mij eenzaam en alleen. Ik kon niet goed nadenken en was in paniek. Hij was erg jaloers en beperkte steeds meer mijn vrijheid. Hij stond me vaak op school op te wachten. De rector van school die er een keer iets van zei, werd meteen de bril van zijn neus af geslagen. Ik werd steeds wanhopiger.

In de zomer toen ik een andere jongen ontmoette, voelde ik me sterk genoeg het uit te maken. Ik ging ook gelijk met de ander naar bed die meteen in me klaar kwam. Een morning afterpil ophalen bij de Rutger Stichting bleek de oplossing. Ik weet eigenlijk niet waarom ik meteen met die ander naar bed ging? Dacht ik dat ik hierdoor mezelf meer indekte om van hem af te komen? Of was het mijn grenzeloosheid? Toen hij hoorde dat ik met een ander omging, stond hij mij met een pistool voor het huis van mijn vader op te wachten. Op het moment dat die andere jongen naar buiten kwam, sloeg hij hem in elkaar. Deze nieuwe verkering duurde niet lang. Het waren maar twee weken maar dit was net lang genoeg om de grens te trekken en hem te weren. Toen de moeder van die vriendin te horen kreeg wat er allemaal speelde, hebben mijn vriendin en ik samen aangifte gedaan. Die ik later zelf weer introk. Het voelde niet zuiver om alle schuld bij hem neer te leggen. Ik voelde me ook verantwoordelijk voor wat er was gebeurd.

Vanaf dat moment begon ik mijn verhaal te delen met mijn omgeving en kreeg hierdoor aandacht. Ik was nog een tijdje goed in de war. Ik vertelde anderen mijn 'zielige' verhaal. Ik huilde veel. Ik had last van paniekaanvallen, hyperventilatie en viel vaak flauw. Ik deed dit niet met opzet. Mijn gedrag leverde mij wel iets op. Mijn 'slachtoffer' gedrag leverde mij aandacht op.

Steeds vaker ging ik met jongens naar bed. Naar bed gaan met iemand werd voor mij een handeling. Ik noem het een

handeling omdat het zonder gevoel was. Ik was 'gevoelloos' en telkens op zoek naar spanning. Wanneer de spanning verminderde, ging ik op zoek naar de volgende uitdaging. De relaties duurde vaak maar even, vaak niet langer dan drie maanden. Ik voelde me heel eenzaam, alleen en hulpeloos. Maar ook weer heel krachtig omdat ik hierbij de controle had. Die afhankelijkheid en radeloosheid wilde ik nooit meer voelen. Eten, seks, drukte om me heen en roken waren goede afleiders van mijn gevoel. Mijn school stond niet bovenaan mijn lijstje. Sociale contacten op school wel, maar leren had niet mijn aandacht. Ik had gewoon veel te veel afleiding. Op de middelbare school werd ik behandeld alsof ik het ook niet kon. Tja, zo'n stereotype straatmeid kon toch ook niet heel slim zijn?

Deze ervaring heeft heel veel impact gehad op mijn verdere jeugd en was hierdoor aardig beschadigd. Ik was op dat moment ook het perfecte slachtoffer en hij de perfecte dader voor een destructieve 'kinderlijke' relatie. Thuis bij mijn vader, mijn ouders waren gescheiden, werd ik steeds opstandiger. Hoe aangepast ik ook was als klein meisje, hoe opstandiger ik werd als puber. Deze ervaring werd het moment in mijn herinnering dat het zichtbaar niet goed ging. Ik dacht dat dit een incident was. De oorzaak van mijn gedrag zat echter veel dieper. Dat er iets goed mis was in de verbinding met mezelf en mijn ouders wist ik toen nog niet.....

Ervaringsverhaal 2 Als een kameleon

Radeloos kwam misschien wat rauw binnen. Om mijn volgende ervaringen te delen, denk ik dat het goed is iets meer achtergrond informatie en context te delen. Een uitgebreider verhaal over mijn kindertijd zal een van mijn laatste verhalen zijn, verwacht ik.

Mijn kindertijd

In mijn kindertijd rond 1979 ging de relatie van mijn ouders slecht. Mijn moeder was in de war en verliet ons huis. Ze dacht dat het beter was ons als kinderen thuis achter te laten. Ik bleef vanaf mijn vierde levensjaar achter bij mijn vader. Wat er precies met mijn moeder aan de hand was, wist ik op dat moment niet goed. Daar werd niet over gesproken. Mijn vader werd een man alleen met twee jonge kinderen en een fulltime baan. De afwezigheid van mijn moeder moest praktisch worden opgelost. Het gevolg was dat ik elke dag werd opgevangen door de buurvrouw, oppas, mijn kleuterjuf en ouders van school. Op maandag speelde en at ik bij een vriendin. Op dinsdag ging ik naar mijn kleuterjuf. Op woensdag lunchte en speelde ik bij een andere vriendin en ga zo maar door. Ballet, paardrijden, tapdansen, alles werd georganiseerd door kennissen en ouders van vriendinnen. Ik kwam op heel veel verschillende plekken terecht en werd geconfronteerd met veel verschillende situaties en mensen. Overal wist ik mij heel goed aan te passen.

Door de ouders werd ik ook vaak verwend. Ze maakten lekker warm eten klaar of haalden speciaal voor mij selderie salade, aardbeienjam op witbrood of pennywafels in huis. Die aandacht en gezelligheid hebben mij veel gebracht. Het gaf me een gevoel van geborgenheid. Maar het was niet mijn thuis. Ik voelde mij vaak anders dan de rest. Mijn thuissituatie was anders en ik voelde mij ook anders. Een echt gezinsleven hadden wij thuis niet. In de avond aten we wel met elkaar, maar daarna deed iedereen weer zijn eigen ding. Als er gesprekken waren dan gingen ze over werk, politiek, het nieuws en belangrijke wereldzaken als Stop de Bom en de anti-apartheid beweging. We hadden geen gesprekken over de dagelijkse dingen die ik meemaakte of dingen die ik leuk vond. Daar was geen ruimte voor. We hadden wel veel humor en soms was er ook gewoon heel veel stilte in huis. In de avonden waren er vaak politieke vergaderingen aan huis. Als klein meisje zat ik dan bij iedereen aan tafel. Ik vond dat wel gezellig. Zodra de vergadering begon werd het saai en ging ik alleen naar boven televisie kijken of zelfstandig naar bed. Na afloop bracht mijn vader nog warme anijsmelk. Aandacht voor mijn belevingswereld en vooral voor mijn gevoelswereld was er thuis niet. Ook niet op school of bij anderen thuis. Ik voelde en zag van alles, maar kon het nergens kwijt. Lag het aan mij? Was ik teveel? Ik haakte af met vertellen en vragen stellen. Ik leerde flexibel, sterk en zelfstandig te zijn.

In de tussentijd was mijn moeder afwezig. Heel af en toe ging ik bij haar op bezoek. Rond mijn zevende jaar kwam ze meer structureel in beeld. De scheiding was officieel. Hierdoor kwam er geld vrij en kocht mijn moeder een huis op

loopafstand van mijn vaders huis. Er werd een regeling getroffen dat mijn broer en ik om het weekend bij mijn moeder konden slapen. Ik was heel zelfstandig en verplaatste mij van het ene huis naar het andere huis. Als ik er nu op terugkijk, denk ik dat het best lastig voor mijn moeder was. We waren zo lang van elkaar verwijderd geweest. We hadden onvoldoende tijd samen gehad om een gezinsstructuur op te bouwen. En om het weekend met elkaar samen zijn, zorgde er ook niet voor dat we echt een gezin konden vormen.

In de weekenden bij mijn moeder kon ik meer mezelf zijn. Er waren weinig tot geen regels. Mijn moeder was open minded. Misschien iets te open en niet hoe een moeder misschien hoort te zijn. Ze was anders dan anderen. Bij mijn moeder thuis waren schoolprestaties niet belangrijk. Ze geloofde niet in het schoolsysteem. Het ging bij mijn moeder thuis om creativiteit, gevoelens en persoonlijke ontwikkeling. Mijn moeder had het zwaar met de scheiding en met zichzelf. Ze was ook wel vaak afgeleid en voor mij niet helemaal aanwezig. Zodra ik binnen kwam, voelde ik direct de stemming van mijn moeder. Ze had de neiging om veel in bed te liggen of met een dekentje op de bank en was vaak somber. Ik probeerde er zoveel als mogelijk voor haar te zijn, luisterde naar haar verhaal, stelde haar vragen. Ik was gericht op haar geluk. Als zij gelukkig was, kon ik ook gelukkig zijn.

Een nieuwe periode brak aan

Mijn wereld werd vanaf de vijfde klas steeds groter. Als tiener werd mijn focus verlegd van mijn ouders naar mijn vrienden. Ik kreeg meer vrijheid en vertoefde steeds meer op straat. De veilige gezinnen van school werden ingeruild voor vrienden op straat. We gingen veel op avontuur. Met vriendinnen naar de Uithof om te schaatsen, naar de kermis, op straat hangen, in de zomer naar het strand, met oud & nieuw kerstbomenjacht, enzovoort. Ik leerde al heel gauw dat ik op straat veel aandacht kreeg. Ik voelde me gezien en kreeg bevestiging. Hoe vrouwelijker ik werd, hoe meer aandacht ik kreeg. Met buurjongens en een aantal vriendinnen in portieken, bossen en parkjes hangen. Muziek luisteren op straat. Mijn eerste tongzoen en wat geflikflooi. Ik zag er veel ouder uit voor mijn leeftijd. Ik blondeerde mijn haar, kocht mijn eigen kleding van mijn kleedgeld en deed make up op. Ik rookte sigaretten en heel af en toe een blowtje.

Ik werd minder afhankelijk van mijn ouders. De straat gaf mij meer kracht. Precies in die periode kwam mijn vader zijn Boliviaanse vriendin bij ons in huis wonen. Ze had natuurlijk de beste intenties. Ze was een vrouw met andere opvattingen, normen en waarden. Er ging thuis een andere wind waaien. En begon zich met mij te bemoeien. Terwijl ik daar op dat moment helemaal niet meer op zat te wachten. Ik had mijn eigen leven. Ik voelde mij minder afhankelijk van thuis. Ze vond natuurlijk dat ik de verkeerde vrienden had. Vragen als wat doen hun ouders voor werk? Wat hebben ze voor schoolniveau? En als ik vriendinnen meenam naar huis

kregen ze een heel kruisverhoor. Ook werd er voor het eerst aandacht besteed aan school. Ze verwachtte meer prestaties. Achteraf had ze gelijk, maar op dat moment was ik helemaal niet in staat om te presteren. Ik liet de bemoeienissen met mijn persoonlijke leven niet toe. Liet me op dat vlak niets meer vertellen en deed waar ik zin in had. Al dat commentaar maakte mij extra opstandig en tegendraads. De bemoeienissen en zorgen sloten niet aan op mijn beleving. Ik voelde me op straat juist veel beter dan thuis en liet me dat niet afnemen. Om van al dat gezeur af te zijn, nam ik bijna nooit iemand mee naar huis of deed ik verslag van mijn dag. Ik kwam thuis om te eten en deed mijn ding. Ik hield me zover mogelijk wel aan de regels. Ik deed mijn taken, probeerde op tijd thuis te zijn. Ik kreeg een soort van dubbel leven, een spannend leven op straat en een aangepast leven bij mijn vader thuis.

Straat en mijn moeders 'thuis' gingen beter met elkaar samen. In de weekenden had ik veel vrijheid dus was ik op straat. Iedereen kwam daar wel over de vloer. Ik vertelde mijn moeder alles. Ze keurde niets af en had altijd vertrouwen in mij. Dat versterkte onze band. Natuurlijk had ik ook daar wel eens een grote mond. Voor mijn gevoel zat er naar haar vooral veel pijn van het gemis van een echte moeder. Mijn afhankelijkheid van mijn ouders werd door het vergroten van mijn wereld minder zwaar, maar dit mechanisme werd doorgetrokken naar mijn vrienden. Ik wilde wel heel graag lief gevonden worden en deed daar alles voor. Ik was een allemansvriend, een pleaser, een clown. Ik liet mijn eigenwaarde afhangen van de bevestiging van mijn vrienden.

Mijn aandacht lag net als in mijn kindertijd buiten mezelf. Ik ging alle kanten op, waaide met alle winden mee en leerde allerlei maniertjes hiermee om te gaan. Net als een kameleon paste ik mij aan elke situatie haarfijn aan.

Mijn fijngevoeligheid en aanpassingsvermogen zijn eigenschappen die mij hebben geholpen te overleven. Ik heb heel lang 'redelijk goed' op deze manier gefunctioneerd. Totdat ik in een situatie terecht kwam dat ik zo over mijn grenzen heen was gegaan dat mijn lichaam stopte met functioneren. Ik moest veranderen. Het stellen van grenzen werd mijn uitdaging.....

Ervaringsverhaal 3 Grond onder mijn voeten

Na mijn radeloosheid op mijn dertiende werd ik doorverwezen naar het RIAGG. Daar rende ik weer heel snel vandaan. Nadat ik mijn verhaal aan drie verschillende mensen had verteld, haakte ik af. Het werd een afstandelijk verhaal dat ik telkens opnieuw moest afdraaien. Ik kon mij heel goed vermannen en aanpassen, waardoor ze mijn eenzaamheid, radeloosheid en angst niet opmerkten. Het achterste van mijn tong liet ik niet zien en het lukte ze ook niet hier doorheen te prikken. Ik wilde dat gevoel nooit meer ervaren en stopte het heel diep weg. De reguliere hulpverlening kon mij op dat moment niet helpen. Thuis bij mijn vader was het niet gebruikelijk om over dit soort dingen te praten. Er leek ook een soort rem op te zitten om dit soort persoonlijke ervaringen met elkaar te delen. Bovendien was hij druk met zijn fulltime baan, de (wereld)politiek en het gezin praktisch draaiende te houden. Mijn moeder was te druk met zichzelf. Zelf had ik wel veel vrienden om me heen, maar die waren ook niet in staat om mij hier verder mee te helpen. Met het delen van mijn verhaal kreeg ik soms aandacht maar daar bleef het dan ook bij. Echt onderzoeken waar het nou mis ging, lukte nog niet. Ik stond middenin mijn verhaal en droeg het als een last met mij mee.

De ontmoeting

Vanaf mijn dertiende werkte ik twee avonden in de week in de horeca en voelde mij daar erg thuis. Het nachtleven kwam

voor mij vroeg op gang. Op mijn dertiende voor het eerst naar de Marathon, strandfeestjes en natuurlijk de opkomende housefeestjes. Overdag hangen in 'de Pool'. Tafelvoetballen, poolen, hangen met vrienden, de jaren vlogen om... Vaak ging ik met vriendinnen gelijk na het werken op stap. Zo ook op die ene avond. Ik was inmiddels achttien jaar. In het nachtleven kwam ik hem tegen. Een man, groot, donker haar, breed gespierd en de allerleukste lach. Voor het eerst voelde ik me echt aangetrokken tot een man. Hij was tien jaar ouder, gaf mij aandacht en fluisterde allemaal lieve dingetjes in mijn oor. Ik voelde mij op en top vrouw. We zoenden wat. Hij was interessant en spannend. Een grote sterke man waarbij ik me geborgen voelde. Alsof ik mijn harnas niet meer kon aanhouden. Ik liet hem mijn hart binnenkomen en voelde mij ook niet in staat me ertegen te verzetten. De controle die ik voorheen had met eerdere jongens raakte ik in één keer kwijt. Ik was verliefd.

Ik ging redelijk snel na onze ontmoeting met vriendinnen op vakantie maar kon hem helemaal niet loslaten. Veel met hem bellen en andere jongens waren al helemaal niet meer interessant. Een bos met 200 witte rozen lagen bij mijn terugkomst op mij te wachten. Ik was smoorverliefd! Intiem zijn met hem was anders. Zo had ik het nog nooit beleefd. Hij had sowieso meer ervaring. Voor het eerst kon ik ervan genieten, durfde me ook aan hem over te geven en de controle eindelijk los te laten. Ik voelde de verbinding met mijn gevoel en had geen schaamte. Toen ik er al diep in zat met mijn gevoel kwam ik erachter dat hij een vriendin en een kind had. Eigenlijk voelde ik dat ik heel hard weg wilde rennen

om mezelf te beschermen. Toch deed ik dat niet. Misschien zou hij haar wel verlaten voor mij?

Weer de grond onder mijn voeten vandaan

Waarom precies weet ik niet meer, maar hij ging heel even bij haar weg. Volgens mij wist ze dat hij vreemdging. We waren samen. Opeens was hij een aantal dagen van de radar. Achteraf bleek dat hij weer bij haar en zijn kind terug was. Mijn grond voelde ik langzaam wegzakken, voelde mij radeloos en machteloos. Ik kon dit niet goed uiten en hield me in. Wilde geen zeur zijn of lastig doen, want ik was zo bang om hem te verliezen. Mijn lot legde ik in zijn handen en voelde mij afhankelijk van zijn handelen. Ik was zo intens verdrietig. De relatie bleef doorgaan. Wanneer hij tijd had mij te bezoeken, kwam hij langs. Zijn vriendin vertrouwde hem niet meer en controleerde hem vaak. Ons contact werd hierdoor gecompliceerder. Hij werkte in een nachtclub. Alle tijd die ik had, hing ik daar rond om dichtbij te zijn. Altijd maar wachten totdat ik heel even dat kwartiertje na sluiting met hem samen had. Als ik geluk had. Door de week hoopte ik dat hij mij kwam bezoeken. Alles stond in het teken van hem. Waarom hij doorging met onze 'relatie' weet ik niet. Diep van binnen voelde ik dat ik moest stoppen. Het ging steeds slechter.

Een periode waarin ik mezelf steeds meer verloor. Ik gaf mijn grenzen niet aan. Als ik al de naam van zijn vriendin hoorde, werd ik misselijk. Dit contact duurde een klein jaar. Uiteindelijk eiste het zijn tol. Ik lag veel in bed, ging niet meer naar school en begon heel veel te eten. Als ik me afgewezen

voelde, at ik een pak chocoprinsen en een zak Chipitos op. Ik kreeg ook steeds meer sociale angst en durfde al bijna niet meer af te rekenen bij de kassa van de Albert Heijn. Ik had het gevoel dat iedereen aan mij zag hoe eenzaam, alleen en verdrietig ik me voelde. Ik durfde geen oogcontact meer te maken, keek naar de grond en probeerde me zo onzichtbaar mogelijk te maken. Bij de kassa was ik schichtig in contact en had het idee dat iedereen me veroordeelde. Terwijl ik in feite mezelf veroordeelde. Ik was niets waard en hij bevestigde mij hierin. Ik was niet belangrijk genoeg. Dat gevoel die daarbij hoorde, wilde ik niet voelen dus ging ik weer eten. Waardoor ik mezelf weer bevestigde dat ik het niet waard was om te leven, om geliefd te zijn. Zo'n diepe immense ondragelijke pijn. De negatieve gedachten versterkten dan weer mijn angst en ik raakte nog meer verstrikt in een negatieve spiraal van eten, somberheid, angst en diepe pijn van afwijzing. Steeds dieper en dieper. Het was zo zwaar om hier zelf uit te komen. Ik was in verwarring en overzag mijn situatie niet meer. Ondanks dat het omgaan met hem niet goed voor mij was, lukte het mij niet 'de verbinding' te verbreken. Om hulp vragen was ook niet mijn ding. Totdat mijn lichaam ging protesteren en ophield met goed functioneren. Alle spieren stonden op een gegeven moment helemaal strak. Ik kon zelfs niet meer plassen. Uren zat ik op de wc om er een druppeltje uit te krijgen. Mijn spieren in mijn kaak waren strak aangespannen. Ik had een steen op mijn maag. Kreeg geen hap meer door mijn keel. De huisarts had al heel snel in de gaten dat ik geen blaasontsteking had, maar dat ik zoveel stress had dat ik me niet meer kon ontspannen. Mijn huisarts verwees me door naar een psycho-hypnotherapeute.

Het heft in eigen handen

Toen werd alles bespreekbaar. Niet alleen mijn relatie met hem, maar ook mijn gezinssysteem en de manier van leven werd onderwerp van gesprek. Ze maakte echt contact en nam mij serieus. Ze zag mij voor wie ik was en gaf mij het vertrouwen dat ik sterk was. Ze geloofde in mijn eigen oplossingsvermogen. Ik vertrouwde haar. Waarom ging ik al mijn grenzen over? Mijn therapeute stelde de diagnose dat er bij mij een fundering ontbrak. Een basis waarop ik kon terugvallen. Ik had wekelijks een gesprek waarin ik mezelf kon uitspreken, mijn gedachten kon delen. Telkens vroeg ze mij, maar wat wil jij? Wat voel jij erbij? Wat heb jij nodig? Ik werd zelf centraal gesteld in mijn leven. Alle anderen, die altijd belangrijker waren, werden opzij geplaatst. Ik leerde mezelf kennen en van een afstand mijn situatie te onderzoeken. Ik kon beter mijn grenzen bewaken omdat ik meer inzicht kreeg in wat ik wilde. Toen alles op tafel lag, werden hier en nu situaties doorgesproken. Mijn irreële gedachten en opvattingen werden ter discussie gesteld. Ik leerde er andere gedachten voor in de plaats te zetten. De therapie zorgde ervoor dat ik anders leerde denken en meer voor mezelf opkwam. Eindelijk voelde ik meer stevigheid en grond onder mijn voeten en leerde op mezelf te vertrouwen. Vanaf dat moment werd alles anders. Als ik bij haar wegreed op mijn fiets, voelde ik me vrij. Zingend fietste ik terug naar huis.

Stoppen met aanpassen en zelf keuzes maken

De relatie met hem verdween vanzelf naar de achtergrond. Ik had op dat moment andere zorgen aan mijn hoofd zoals

nieuwe keuzes maken. Twee belangrijke keuzes. Keuzes die te maken hadden met mijn behoeften, mijn identiteit. Door de therapie werd ik uitgedaagd meer naar mezelf te kijken en minder naar wat er allemaal door anderen van mij werd verwacht. De eerste bestond uit mijn eigen schoolkeuze. De Havo die ik op dat moment deed, was niet mijn keuze. Ik deed dat omdat mijn vader en stiefmoeder dit wilden. Zij vonden dat een betere basis. Ik was zelf niet gemotiveerd. Eigenlijk was ik helemaal klaar met die basisvakken. Ik wilde zelf graag naar het MBO en besloot alsnog de hotelschool te gaan volgen. Ik had altijd de droom zelfstandig ondernemer te worden. Ik kan goed organiseren, ben erg zelfstandig, dienstbaar en had ervaring en affiniteit met de horeca. De hotelschool paste niet in het plaatje zoals mijn vader en stiefmoeder die voor mij voor ogen hadden. En misschien was het MBO ook niet goed genoeg? En zelfstandig ondernemer paste ook niet in hun eigen denkkader. Ik had zelf het idee dat de Middelbare Hotelschool mij wel kon motiveren. Dat was mijn eerste zelfstandige keuze. Ik maakte mij meer los van mijn gezinssysteem en durfde mijzelf te volgen. Dit leverde zelfvertrouwen op.

De tweede keuze had te maken met mijn moeder. Ik besloot op dat moment dat ik bij mijn moeder wilde wonen. Ik wilde dat eigenlijk altijd al. Toen ik twaalf was en volgens de wet mocht kiezen, wilde ik mijn vader niet teleurstellen. Mijn loyaliteit ten opzichte van mijn vader was te sterk. Ik vond het heel moeilijk om de confrontatie met mijn vader aan te gaan. Het masker van aanpassing deed ik af en durfde eindelijk eerlijk te zijn. Na veel gesprekken met mijn therapeut kon ik

deze beslissing nu wel nemen. Voor mijn ontwikkeling was het heel goed de relatie met mijn moeder te verstevigen. Ik ben heel blij dat mijn moeder en ik hierdoor de kans hebben gekregen een intiemere band op te bouwen voordat ik uiteindelijk het huis uitging.

Toen ik eindelijk mijn hart volgde en bij mijn moeder gesetteld was, kwam de grote 'test'. Kon ik blijven staan? Zo voelde het. Die zomer gingen we met een paar vrienden naar Spanje. Wat een super vakantie moest worden, werd voor mij (en de anderen) een zeer traumatische ervaring. Een vriend viel van het balkon af, dood..... Jarenlang heeft mij dit achtervolgd. In mijn volgende verhaal hier meer over.

Ervaringsverhaal 4 Schokgolf

In al mijn verhalen probeer ik alleen vanuit mijn ervaring te delen. Dat ik mijn verhaal wil delen, hoeft niet te betekenen dat ik anderen hierin meeneem. Dit is mijn keuze. Namen en plaatsen laat ik zoveel mogelijk weg. Binnen dit verhaal maak ik een uitzondering. In overleg met de mama van Sjoerd is besloten zijn naam te gebruiken. Door hem niet bij naam te noemen doe ik voor mijn gevoel Sjoerd tekort.

Zomervakantie met de meiden

In de zomer van 1995 ben ik negentien jaar en op vakantie met een paar vriendinnen. Eén van ons had thuis met een groep jongens afgesproken om elkaar tijdens die vakantie te ontmoeten. We trokken een aantal dagen met ze op. Gezellig eten, drinken, flirten en op stap. In die tijd met de opkomende house muziek en house feestjes slikte ik wel eens een xtc pilletje. Op de plekken waar ik uitging was het gebruik van drugs eigenlijk heel 'normaal'. Ook veel mensen in mijn directe omgeving gebruikten drugs. Op vakantie bleken anderen het zelfs uit Nederland te hebben meegenomen.

Ik voelde mij vaak verantwoordelijk en durfde ik mij nooit helemaal te laten gaan. Op een avond reageerde Sjoerd, een jongen van die groep, met wat stuip trekkingen als hij drugs had genomen. Dat zag er best wel zorgelijk uit. Hoeveel hij op een avond nam, weet ik niet. Het was wel aanleiding om met

hem hierover in gesprek te gaan. Op het strand tijdens het zonnen raakten we hierover met elkaar in gesprek. Ook later in de stad toen we op zoek waren naar souvenirs voor thuis. Deze gesprekken werden diepgaande gesprekken. Gesprekken over dromen, de toekomst en onze familie.

Het begon als een gezellige nacht

Op een avond besloten we een keer niet op stap te gaan en in ons vakantiehuisje te blijven. We hadden het gezellig gemaakt, draaiden muziek en aten wat met elkaar. De jongens kwamen later die avond op bezoek. Naast xtc hadden we ook paddo's tot onze beschikking. Zelf vond ik dat een beetje eng. Ik besloot één slokje te nemen. Het was een uitgelaten, gezellige, 'knuffelige', gekke en bijzondere nacht. Hoeveel iedereen had gebruikt, weet ik niet. Tegen de ochtend besloten we onze roes uit te slapen en daarna naar het strand te gaan. Sjoerd wilde eigenlijk al gelijk naar het strand. Dat leek ons allemaal een slecht idee. We haalden hem over om op de bank te slapen.

Na een paar uur, hoeveel precies weet ik niet meer, kwam een vriendin mijn kamer in lopen. Ze zei dat Sjoerd niet meer op de bank lag en dat de voordeur ook nog op slot zat. Hij kon niet naar buiten zijn? Ik kwam uit mijn bed en ging met haar mee. Ik liep mijn kamer uit, keek haar aan en weet nog goed hoe onze ogen elkaar aankeken. We voelden allebei dat er iets niet klopte. We keken naar de voordeur en toen naar het balkon. Hand in hand liepen we samen richting het balkon. De

deur stond open, de vitrage wapperde door de binnenkomende wind en de warmte van de zon voelde je alweer naar binnen komen. Op de achtergrond hoorde je de golven van de zee, zonnende en spelende strandgangers. Ken je dat geluid? Op het balkon zagen we zijn shirt liggen. We keken elkaar weer aan, maar zeiden niets. Samen liepen we naar de balkonreling en keken eroverheen. Daar lag hij, beneden op een witte natuurstenen trap in een plas bloed. Zo heb ik dat beeld opgeslagen en zie het beeld nog steeds voor me.

Traumatisch ongeval

We waren meteen in opperste paraatheid. We dachten dat Sjoerd nog in leven kon zijn. We maakten iedereen wakker. Eén van de meiden probeerde in de tuin van de beneden burens te komen, maar zij waren niet thuis. Een ander belde een ambulance. In de verte hoorden we sirenes. Het geluid kwam steeds dichterbij. Alles wat kon vermoeden dat we drugs hadden gebruikt, ruimden we op. Bizar hoe adrenaline werkt. Hoe scherp en wakker je bent om goed, snel en effectief te handelen. Binnen een paar minuten was het duidelijk. Hij was dood. Meteen stond ons huis vol met rechercheurs die gelijk allerlei foto's aan het maken waren. Die dag is verder als een roes aan mij voorbij gegaan. Het leek alsof mijn gevoel uit mijn lijf verdween. Verdoofd, apathisch. Kon niet meer praten en handelen. Ik was er wel, maar ook weer niet. En het gekke was dat dit gevoel mij helemaal niet onbekend voorkwam. Het voelde vertrouwd.

Onze paspoorten werden ingenomen. Slachtofferhulp hing al snel aan de lijn. We belden onze ouders. Die dagen met elkaar samen in een vreemd land waren verschrikkelijk. Vijf dagen lang in dat appartement op elkaars lip. We wilden niet eens meer naar buiten. Het enige waar we aan konden denken was terug naar huis gaan. Het werd al snel duidelijk dat iedereen anders omging met deze traumatische gebeurtenis. De één wilde schoonmaken, de ander erover praten. Weer een ander wilde er niets over horen. Andere herhaalden de nacht en vroegen zich af wat er precies gebeurd kon zijn? Was Sjoerd gesprongen, gevallen of iets anders? Dit bleven we ons maar afvragen maar het was niet te bevatten. Het voelde alsof ik in een slechte film terecht was gekomen. Nee, dit was echt. Het samenzijn met elkaar binnen die kleine ruimte maakte ons gek. Ik viel van de stress in korte tijd kilo's af. Het was overleven. Als het had gemoeten, was ik in staat geweest naar huis te lopen. Doodsbang dat we daar moesten blijven. Verklaringen werden afgenomen. Met elkaar hadden we afgestemd ons drugsgebruik te verzwijgen.

Thuis

Uiteindelijk kregen we onze paspoorten terug en konden met onze retour vlucht vijf dagen na het dodelijke ongeval vertrekken. De jongens gingen met een ander vliegtuig naar huis. Op Schiphol stonden al onze ouders ons op te wachten. We gingen uit elkaar en naar ons eigen huis. In de auto kreeg ik van mijn vader en stiefmoeder een kruisverhoor. Ik weet niet precies wat ik heb verteld. Waarschijnlijk bleef ik net zo

vaag als bij het afleggen van mijn verklaring? Er werd gevraagd naar het ongeval, mijn betrokkenheid. Er werd niet gevraagd hoe het met mij ging.

Met de meiden en jongens gingen we bij Sjoerd zijn ouders op bezoek. Het verbaasde mij dat zij zo aardig en mild waren. Natuurlijk wilden zij weten wat er was gebeurd, maar we kregen geen verhoor. Ons verhaal bleef ook wat vaag. Toen hij na zijn autopsie in Nederland aankwam, hebben we hem nog kunnen zien. Sjoerd lag in zijn kamertje thuis opgebaard. Ook bij de crematie waren we 'aanwezig'. Twee dagen na de uitvaartdienst moest ik op introductiekamp van de hotelschool. Zo gek eigenlijk dat ik daar gewoon naartoe ging? Gelukkig ontmoette ik daar iemand die hem had gekend dus dat schepte meteen een band. Helemaal aanwezig was ik niet. We brachten nog foto's naar zijn broertje. Ik stuurde af en toe een kaart naar zijn ouders, maar na verloop van tijd verwaterde het contact. Ook het contact met de meeste anderen werd minder. Eigenlijk werd er nooit meer echt over gesproken. Zodra we er over spraken, werd ik overvallen door angst en schuld.

Trauma en dan?

Op dat moment woonde ik bij mijn moeder en toen ze mij ernaar vroeg heb ik alles in vertrouwen verteld. Ze veroordeelde me niet en zag hoe slecht ik eraan toe was. Ze sliep de eerste maand naast me in bed. Ik was angstig, verdrietig en voelde mij zo schuldig. Ik voelde mij

verantwoordelijk voor Sjoerd zijn dood. Het bleef mij achtervolgen. Dit kan toch niet de bedoeling zijn van een mensenleven? Ik probeerde mij in hem te verplaatsen. Hoe zouden zijn ouders dit ervaren? Wat als ik het was geweest? Hoe zou ik dan terugkijken op mijn leven? Hoe was iedereen daar mee omgegaan? Zelf dacht ik veel na over het leven en de dood. Vanaf de dag van het ongeluk stelde ik mezelf de vraag waarom mij dit was overkomen? Wat had ik hiervan te leren? Ik wilde betekenis geven aan zijn dood. Telkens als ik over het ongeval nadacht, werd ik misselijk en kreeg ik een gevoel van diepe angst. Ik heb Sjoerd vanaf zijn overlijden vaak om me heen gevoeld. Hij volgde mij overal in mijn gedachten. Niet alleen in mijn gedachten, maar ik voelde ook zijn energie. Ik vond dit doodeng. Telkens als ik verhuisde, verhuisden die angst en energie met me mee. De gedachte dat ik zijn ouders moest opzoeken, werd steeds sterker. Heel af en toe verdween het weer naar de achtergrond. Maar dan kwam het weer in alle hevigheid terug.

Door deze gebeurtenis ontdekte ik een andere kant van mezelf. Het werd mij duidelijk dat ik me wel heel makkelijk voor heftige gevoelens kon afsluiten. In mijn directe omgeving (behalve bij mijn moeder) werden deze zeer pijnlijke ervaring en mijn gevoelens ontkend alsof het nooit gebeurd was. Ik was in verwarring. Aan de ene kant voelden het uit mijn lichaam gaan en de ontkenning door mijn omgeving vertrouwd en bekend. Aan de andere kant voelde het zo raar om niets met deze traumatische ervaring te doen. Ik merkte heel duidelijk dat ik andere behoeftes had. Deze

verwarring zette mij aan de diepere betekenis van het leven en mijn gevoelens te onderzoeken. Mijn zoektocht begon...

Ik kreeg veel gelijkwaardige gesprekken met mijn moeder over het leven. Het samenwonen in combinatie met hele mooie gesprekken werd een bijzondere tijd. Gesprekken over vroeger, over haarzelf, over mij en over alle moeilijke ervaringen. Over innerlijk groeien en over alles wat op je pad komt waar je van kunt leren. Ze luisterde en nam mij serieus. Ze erkende haar fouten en gaf mij alle ruimte te delen. Zelf legde ze uit waarom ze bepaalde keuzes had gemaakt. Hoe haar leven eruit zag en hoe zij dat beleefde. Dankbaar dat mijn moeder er nu wel voor mij kon zijn en dat we samen alles hebben kunnen uitspreken voordat zij plotseling overleed in 2003. Niet dat we geen pijn meer hadden, maar we begrepen elkaar.

Wel bijzonder dat zo'n heftige schokgolf als Sjoerd zijn overlijden mijn leven een positieve wending heeft gegeven. Het lijden heeft mij aangezet te bezinnen en mij persoonlijk verder te ontwikkelen. Uiteindelijk heb ik dan ook de kracht gevonden weer contact te leggen met zijn moeder. Het delen van mijn zuivere verhaal dertien jaar later bracht bij mij eindelijk innerlijke rust. Ik kreeg de kans te delen en te helen. Ik ben dankbaar dat ik met open hart ben ontvangen. Heel af en toe spreek ik met zijn moeder af. Tijdens onze wandelingen geniet ik van onze mooie diepgaande gesprekken.....

Ervaringsverhaal 5 Samen

Ik krijg veel reacties op mijn verhalen. Ook reacties van mensen die mij van vroeger kennen. Veel hebben van mij een andere herinnering dan het beeld dat ik schets. 'Ze vonden mij altijd zo vrolijk.', 'Ze keken tegen mij op.', 'Een vrouw van de wereld.' Mijn binnenwereld die ik nu met jullie aan het delen ben, bestaat voor mij uit gevoelens en emoties. Deze was in die tijd voor mijn buitenwereld verborgen. De buitenwereld zag een vrolijk, sterk, extravert, zelfstandig en avontuurlijk meisje/jonge vrouw. Ik was druk in de weer met vriendinnen, feestjes en gezellige dingen doen. Wat ik van binnen voelde, was voor de buitenwereld niet echt zichtbaar. Ik was gericht op de ander en op de situatie. Ik kreeg als klein meisje het gevoel dat het gewenst was dat ik mij vrolijk en gezellig moest gedragen. Ik wilde niemand tot last zijn. Bovendien leerde ik steeds beter mijn eigen gevoelens te negeren en mij hiervoor af te sluiten. Zelfs voor mijzelf werden mijn diepere gevoelens onbereikbaar.

Samenwonen

Op mijn twintigste was het voor mij tijd om samen met een beste vriendin een huis te zoeken. We waren niet zomaar beste vriendinnen. Als we elkaar gedag hadden gezegd, belden we elkaar thuis weer op. Zij was altijd heel constant en tevreden. Ik was altijd op zoek naar de diepere betekenis en in haar ogen vaak ingewikkeld. We waren elkaars tegenpolen en vulden elkaar aan. Hielden van dezelfde dingen en konden veel plezier maken. Maar we konden ook heel goed niets

zeggen. We konden onszelf zijn bij elkaar. Samen hadden we al zoveel meegemaakt. Haar moeder noemde mij haar aangenomen kind, omdat ik kind aan huis was. We regelden een portiekwoning in ons buurtje waar we opgroeiden. Het huis bestond uit twee grote woonkamers afgescheiden door twee schuifdeuren en twee slaapkamers. Ik zat nog steeds op de hotelschool en naast mijn opleiding werkte ik (al vanaf mijn dertiende) in de horeca. Mijn vader sponsorde mijn huur en opleiding. De rest betaalde ik zelf.

We hebben zoveel lol gehad. We konden ook echt ruzie maken, maar dat was dan ook weer snel over. Er zat structuur in onze week. Door de weeks werkte zij en ik ging naar school. In de avonden van het weekend werkte ik. Door de weeks kookten we samen en in het weekend flink op stap. Zij en ik hadden een soort van een relatie, maar dan zonder seks. Waar zij was, was ik en andersom. Bij familiefeestjes was het normaal dat wij samen kwamen. Als ik naar mijn grootouders ging, ging ze mee. Samen naar begrafeningen, feesten en partijen. We waren onafscheidelijk.

Ik vond het wel lastig om mijn moeder los te laten. Als ze haar telefoon niet opnam, was ik altijd bang dat er iets aan de hand was. Net als vroeger voelde ik de angst dat er iets aan de hand zou zijn. Mijn vriendin had dit met haar vader. Onze ouders woonden niet ver van elkaar vandaan. Als ze niet opnamen dan gingen we samen op pad om te kijken of alles goed met ze was. Ook ruimden we samen wel eens heel grondig hun huis op. Mijn vriendin en ik begrepen en

steunden elkaar hierin. Elke zondag aten we bij haar vader en regelmatig gingen we op bezoek bij mijn moeder of mijn moeder kwam op bezoek bij ons. Als mijn moeder op bezoek kwam, voelde ik mijn moeder. Ik zag aan haar lichaamstaal hoe zij zich van binnen voelde. Ik zag het niet alleen. Ik voelde het ook. Voor het eerst werd ik mij ervan bewust dat ik andere mensen kon voelen.

Opnieuw over mijn grenzen heen

Mijn eerste echte eigen woonruimte. Ik voelde me thuis en was zo blij met mijn eigen plek. Ik had er echter ook stress van, want ik was zo zuinig op mijn kamer en spullen. Als ik alleen of met mijn vriendin thuis was, was ik ontspannen. Als er anderen in mijn kamer kwamen dan kreeg ik spanning. Als ik mensen te eten had, ging ik bijvoorbeeld stofzuigen terwijl ze nog aan tafel zaten. Ik wist wel dat het best vreemd was, maar de drang om het netjes te houden was sterker. De chaos en onrust waarin ik had geleefd als klein meisje wilde ik nooit meer. Al bij een beetje rommel kreeg ik onrust. We moesten er soms wel om lachen. Het werd na verloop van tijd wel iets minder. Mijn vriendin was super makkelijk. In haar ruimte werd er voornamelijk geleefd.

Toen ik een vriendje kreeg, moest ik mij over die stress heen zetten. Ik geef een aantal voorbeelden om een indruk te schetsen. Ik wil de focus hier niet op hem richten. De kans om hem een zondebok te maken is heel makkelijk, maar ik was hier ontvankelijk voor. Binnen heel korte tijd trok hij bij mij in.

De één na de andere blow of sigaret maakte brandgaten in mijn vloerbedekking of bank. Dan was hij bijvoorbeeld in slaap gevallen of was zijn 'peuk' per ongeluk uit de asbak gevallen. Ik liet het wel merken dat ik dat niet leuk vond, maar mijn boodschap kwam niet aan. Het voelde of mijn huis, mijn ruimte langzaam werd overgenomen. Het voelde alsof ik totaal geen controle meer had over mijn eigen ruimte. Hij nodigde doordeweeks tot laat in de nacht zijn vrienden uit. Mijn ritme en rust werden hierdoor verstoord. Onze normen en waarden liepen enorm uit elkaar. Dan lagen er opeens weer 150 pillen in mijn vriezer. Ik kon er echt niet mee leven, maar wist niet wat ik ermee aan moest. Waarschijnlijk had hij niet eens in de gaten hoe erg ik er last van had. Waarom ik dit allemaal toeliet, wist ik toen niet. Was dit nou allemaal omdat ik aardig gevonden wilde worden? Ten koste van mijzelf. Dol verliefd was ik niet eens. Hij was gericht op zichzelf. Ik was vooral gericht op hem en begon enorm aan mezelf te twijfelen. Was ik nou zo'n zeur? Was ik het niet waard? Oude mechanismes kwamen in werking. Opnieuw liet ik iemand over mijn grenzen heen walsen. Mijn gevoel gaf heel duidelijk aan dat het niet goed voor me was en toch ging ik er mee door.

Van verdoving naar een heerlijk isolement

In de weekenden werkte ik in een restaurant. Heel gebruikelijk was het daar om tijdens het werken cocaïne te snuiven. Ik werkte daar al vanaf mijn vijftiende jaar. De eerste jaren wist ik het wel, maar deed ik er niets mee. Ik vond het wel interessant wat ze deden. Een paar jaar later kon ik in een

discotheek de verleiding niet weerstaan. Iemand bood het mij spontaan aan. Zo avontuurlijk en nieuwsgierig als ik was, nam ik het aan. In het begin nam ik het af en toe in het weekend op mijn werk. Net als alle anderen. Naarmate mijn huis langzaam werd overgenomen, ging ik mij steeds meer aanpassen en mij steeds slechter voelen. Toen hij naast xtc ook nog eens cocaïne ging verkopen, werd het voor mij steeds moeilijker om ervan af te blijven. In plaats van dat ik mijn gevoelens volgde en het uit maakte, ging ik mijn gevoelens steeds meer onderdrukken en verdoven. Ik raakte erin verstrikt. De buitenwereld had hier geen idee van. Ik zorgde er wel voor dat ik gewoon bleef functioneren. Het was ook niet zo dat ik heel veel gebruikte. Het was net genoeg om de pijn in mezelf te verdoven. Naast dit had ik natuurlijk nog meer maniertjes mijn binnenwereld te onderdrukken. Ik was me er wel van bewust en wist ook dat ik het niet moest doen. Om te zorgen dat het verder uit de hand zou lopen, biechtte ik alles aan mijn moeder en mijn vriendin op. Zo kon het niet langer.

Gelukkig stond ik op het punt om voor een half jaar verplicht stage te lopen in het buitenland. Ik kreeg een stageplek toegewezen in Brussel. Hij bleef in mijn huis wonen. Dit bleek het beste wat mij op dat moment kon overkomen. Met mijn moeder ging ik op zoek naar woonruimte. Ik vond een pension in Zaventem waar ik een klein kamertje van 2m bij 2,5m kreeg. Er stonden een eenpersoonsbed, een tafeltje en een kast. In de lucht hing een televisie. Elke dag liep ik vier kilometer naar het hotel en terug. Ik stond vroeg op en moest tot laat werken. Heel hard werken, maar dat vond ik niet erg.

Ik ging vroeg naar mijn bed. Ik deed mijn boodschappen. Ik had dagelijks structuur. Soms sprak ik af met vriendinnen die ook in de omgeving van Brussel stage liepen. Ik was alleen en toch bloeide ik helemaal op. Alle directe invloeden van buitenaf waren weg. Geen invloed meer van mijn ouders en gedoe. Geen zorg meer voor een ander. Geen stress meer van iemand die geen rekening hield met mijn grenzen en manier van leven. Ik kreeg meer vrienden en bleef in de weekenden steeds vaker in België. Mijn vriendin kwam ook gezellig mijn kant op en bleef logeren.

Tijdens mijn afwezigheid ging hij dagelijks naar een sportschool waar hij een andere vrouw leerde kennen. Dat wist ik toen nog niet. Bij terugkomst bleek hij bij die andere vrouw te zitten. Dit maakte mij zo boos. Ik was weer terug bij mezelf en kon alles beter in perspectief zien. Eigenlijk was dit een cadeautje en kwam het precies op het juiste moment. Ik belde die vrouw op. Hoe ik aan haar nummer kwam, weet ik niet meer precies. Ik vroeg of hij bij haar was. Alle opgekropte boosheid en frustratie gierden door mijn lijf. Mijn lijf strak gespannen, maar vastberaden. Het interesseerde me niets wat hij ervan zou denken. Eerst ontkende ze het maar later gaf ze het toe omdat ik doorzette. Ik gaf haar aan dat hij zijn spullen gelijk kon halen en anders zou ik het op straat zetten. Dit was voor het eerst dat ik zo sterk mijn eigen grens voelde en er ook nog eens naar durfde te handelen. Het voelde als een persoonlijke overwinning. Na mijn telefoontje was ik zo ongelofelijk trots en opgelucht dat mijn vriendin en ik samen alle spanning eruit moesten dansten, keihard muziek aan, mee schreeuwend, dansend de woonkamer door en op de

salontafel. Dit nooit meer. Genoeg was genoeg. Op naar een
nieuw leven.....

Ervaringsverhaal 6 Erbij horen

Na mijn terugkomst uit België en het vertrek van mijn vriend ontving ik mijn diploma van de Middelbare Hotelschool. Bij mijn vader thuis (mijn vader en 'stiefmoeder') waren ze trots. Ondanks dat ze in eerste instantie mijn keuze lastig vonden. Mijn moeder was zelfs zo trots dat ze een verrassingsfeestje bij haar thuis had georganiseerd. Zelfs mijn vader was door haar uitgenodigd. Voor mijn moeder was dat een enorme overwinning. Voor het eerst sinds de scheiding waren mijn ouders echt samen op een bijzondere gelegenheid. Eerder kwamen ze niet of apart van elkaar en zaten dan op een andere plek. Verjaardagen bijvoorbeeld moesten altijd apart van elkaar worden georganiseerd. Toen ik nog thuis woonde was dat nog te doen. Ik wist niet beter. Eenmaal op mezelf kreeg ik daar last van. Mijn moeder vond het altijd moeilijk om in mijn vader zijn omgeving te zijn. Ik had hierover dan ook veel discussies met haar. En nu had ze zichzelf voor mij opzij gezet. Ook mijn grootvader, de vader van mijn moeder en mijn beste vriendinnen waren erbij. Mijn 'stiefmoeder' besloot thuis te blijven. Zij zou alleen maar in de weg lopen, was haar veronderstelling. En ik denk dat ze gelijk had.

Angst er niet bij te horen

Ik werkte in dat jaar in twee hotels. Eerst in hotel bij Amsterdam Airport. Daar werd ik door een collega gevraagd mee te gaan naar een nieuw op te zetten hotel in Den Haag. Ik ging met ze mee. Toen ik daar een bijna een jaar werkte

begon het mij te vervelen. Na alweer 10 jaar in de horeca te hebben gewerkt, was ik het altijd op mijn benen staan zat. Het directe contact met mensen vond ik leuk, maar het gaf mij niet genoeg uitdaging meer. Dit zou ik nooit mijn leven lang vol kunnen houden.

Precies op dat moment leerde ik een leuke jongen kennen. Hij studeerde bouwkunde aan een Hogeschool. Met zijn komst in mijn leven kreeg ik een rustiger bestaan. Dit was een relatie anders dan ik gewend was. Hij was serieus, vond mij leuk en steunde mij. Bovendien werd ik door hem helemaal niet afgeleid. We waren redelijk in balans. Hij stimuleerde mij zelfs stil te staan bij de vraag; 'Wat wil ik?' Het werken in de horeca leverde mij niet die verdieping op waar ik zo'n behoefte aan had. De Hogeschool leek voor mij altijd zo ver weg. Omdat ik nu een vriendje had die studeerde aan een Hogeschool stond die overtuiging opeens ter discussie. 'Zou ik op een HBO kunnen studeren?', 'Hij was niet heel veel slimmer dan ik.' Ik had zo vaak te horen gekregen dat ik het niet zou kunnen. Ik was altijd die middelmatige leerling die zich maar moeilijk kon concentreren. Ik liet mij vaak afleiden door mijn omgeving. Als het niet mijn omgeving was, dwaalde ik zelf met mijn gedachten af. Wat betreft schoolwerk was ik ook iemand die op de basisschool niet opviel of wilde opvallen. Ik hield er niet van in de klas dingen voor te doen, voor te lezen, spreekbeurten te houden en werkstukken te maken. Ik was onzeker en voelde mij extra onzeker als ik het gevoel had te worden beoordeeld. Terwijl ik mezelf wel graag op een podium liet zien. Als er dingen georganiseerd moesten

worden of als we een uitje hadden. Ik was degene die daar het voortouw in nam.

Bij mijn vader thuis werd er vaak teleurgesteld gesproken over mijn mindere schoolprestaties. Of denigrerend over laag opgeleide mensen. Mijn 'stiefmoeder' was daar, in mijn beleving, de grote drijvende kracht achter. Tot haar komst had mijn vader niet eens omgekeken naar mijn school. Sinds zij thuis de scepter zwaaide, werd dat een heel groot ding. Daarmee had ze natuurlijk de beste intentie. Ze wilde dat ik goed terecht zou komen. Mijn ouders en stiefmoeder waren alle drie hoger opgeleid. Mijn moeder had echter een aversie tegen het schoolsysteem en ik spiegelde mij zeker niet aan mijn vader en mijn 'stiefmoeder'. Er was voor mijn gevoel een enorme kloof tussen mijn wereld en de intellectuele wereld van hen. Ik was op straat groot geworden en in die 'straatomgeving' was eigenlijk niemand hoog opgeleid. In zo'n omgeving met lager opgeleide mensen voelde ik me juist thuis. Ik identificeerde mij met deze groep. Mijn hele leven met de hakken over de sloot en altijd onverschillig over schoolwerk. Ik had een minderwaardig zelfbeeld ontwikkeld en geloofde zelf ook dat ik niet kon studeren.

Een uitdaging

Na veel wikken en wegen besloot ik toch een HBO opleiding te gaan volgen, Sociaal Pedagogische Hulpverlening. Die opleiding sloot het beste aan op mijn interesses en kwaliteiten. Toen ik dat besluit zelfstandig had genomen,

deelde ik het bij mijn vader thuis. Ze waren niet enthousiast en maakten mij, vast onbedoeld, angstig en onzeker. ‘Ik had net mijn diploma en waarom nu zo’n ommezwaai?’ Misschien was de ongerustheid ook aanwezig omdat ik met deze keuze in mijn moeders voetsporen trad. Zij was ooit, in betere tijden, creatieve therapeute geweest. En daar raakte zij zichzelf kwijt. Zij begrepen helemaal niets van mijn moeder haar ‘zweverige’ wereld.

Het was best lastig dat ik niet werd aangemoedigd, maar ik volgde mijn gevoel. Omdat ik al fulltime bij het hotel werkte en geld nodig had om mijn vaste lasten te betalen, besloot ik een HBO deeltijd opleiding te volgen. Naast de opleiding moest ik verplicht relevant werk vinden. Ik solliciteerde bij een Geestelijke Gezondheid Zorg (GGZ) instelling. Ze waren erg enthousiast en ik werd meteen voor 32 uur aangenomen. Ik ging één dag in de week naar school. Ze namen zelfs de kosten van de opleiding voor hun rekening. Eerst keek ik een beetje de kat uit de boom, maar na het ontvangen van zoveel bevestiging begon ik steeds meer in mijn eigen kunnen te geloven. Mijn motivatie was enorm. De ervaringen met het studeren, andere studenten en docenten vielen mij erg mee. Ik hoorde er bij en durfde mezelf helemaal te laten zien. Het filosoferen met docenten, samenwerken met studenten, presenteren, het schrijven van opdrachten en reflectieverslagen. Ik kon er bij mijn nieuwe opleiding geen genoeg van krijgen. Alles wat ik las, wist ik al. Hoe gek dat misschien ook klinkt. Zo voelde het. Ik leefde helemaal op. Had onwijs veel energie en zelfvertrouwen. Dit gevoel was volgens mij precies hoe ‘een flow’ hoort te voelen.

Inzicht

Ik had al heel veel inzicht in mezelf. Op de opleiding kon ik bovendien alles, wat ik tot dan toe in het leven mocht ervaren, koppelen aan de aangeboden theorieën. Vooral ontwikkelingspsychologie en de hechtingstheorie van o.a. Bowlby gaven mij nog meer zelfinzicht. Mijn kindertijd was bijzonder eenzaam geweest. Ik constateerde dat ik onveilig gehecht was aan mijn moeder (en misschien ook wel aan mijn vader). De fysieke afwezigheid en de afwezigheid van aandacht van mijn moeder als baby en klein meisje hadden een enorme impact gehad op mijn ontwikkeling. Bovendien was zij heel onvoorspelbaar in haar gedrag. Dit inzicht kon ik thuis bij mijn moeder heel goed bespreken. Tijdens de opleiding gingen we samen weer vaak de diepte in. Samen onderzochten we mijn inzichten. Zij gaf alle ruimte aan mijn interpretaties. We spraken ook over haar ervaringen. De reden waarom ze het lastig vond mij te koesteren. Haar vertrek. De afwezigheid van haar zelfliefde. Haar ambivalentie in haar gevoel en gedrag. En de effecten en de gevolgen daarvan op mij. Haar tekort aan zelfvertrouwen en haar afhankelijkheid van anderen. Ze vertelde mij over haar eigen ontwikkeling als meisje en jonge vrouw. Ze deelde over het huwelijk met mijn vader, over haar verwachtingen en wensen. Maar ook over haar donkere sombere periode. Haar onvermogen en pijn had ik altijd al wel gezien en gevoeld. Nu konden we er als volwassenen in alle openheid over praten.

Leren door te ervaren

Naast mijn persoonlijke ervaringen kon ik de directe ervaringskennis van mijn werk ook weer op school verder uitwerken en verdiepen. Op deze manier was het voor mij heel makkelijk te studeren, theorieën en kennis te verwerken en te onthouden. Later begreep ik dat niet iedereen hetzelfde leert. Ik leer vooral door het zelf te ervaren. Bovendien denk ik, anders dan de meeste mensen, in beelden. Ik moet iets kunnen verbeelden om het te kunnen begrijpen. Nu begreep ik dat het reguliere leren voor mij lastiger was. Het onderwijs sloot niet aan op mijn manier van leren en mijn thuissituatie maakte school vroeger voor mij nog moeilijker.

Het werken binnen de GGZ beviel me veel beter dan de horeca. De horeca was fysiek zwaar en ik moest altijd snel schakelen en direct organiseren. Hier werd ik meer uitgedaagd. Ik moest observeren, aanvoelen, interpreteren, reageren en ondersteunen. Dit sloot veel beter aan op mijn kwaliteiten en passie. Ik vond het heerlijk om echt contact te maken met de mensen en ze van jong tot oud te ondersteunen bij het leven. Ieder mens had zijn eigen verhaal. Ik werkte met (ex) tbs-ers, chronisch psychotische mensen, mensen met een persoonlijkheid stoornis, een ernstige depressie of verslaving. Ik kon hier mezelf zijn en zij ook. Mijn kennis, enthousiasme en creativiteit kwamen veel beter tot hun recht.

Schaamte

Wat ik lastig vond was mijn achterstand op taalgebied. Elke student wordt als je bij een Hogeschool binnenkomt getoetst op taal. Ik maakte wel eens een grapje dat ik een analfabeet was. Natuurlijk was het niet zo ernstig, maar het was wel heel slecht. Ik kon geen normale zin, alinea of een verslag opbouwen. Mijn spelling was slecht. Ik begreep niets van de spellingsregels. Die had ik ook nooit opgepikt tijdens school. Ik was heel erg onzeker en schaamde mij ook voor mijn achtergrond. Vooral studenten die de Nederlandse taal niet als eerste taal spreken, halen deze toetsen niet. Of je moet ernstige dyslexie hebben. Dyslexie zit in mijn familie. Soms twijfelde ik of ik het misschien ook zou hebben? Mijn vriend keek elk verslag na en haalde alle oneffenheden eruit. Ik volgde taallessen en ging steeds beter schrijven. Uiteindelijk haalde ik beide taaltoetsen.

Mijn koers blijven volgen

In de zomervakantie tussen het tweede en derde schooljaar ontmoette ik een nieuwe jongen. Mijn vriend en ik waren al langere tijd niet meer zo heel erg blij met elkaar. We hadden meer een soort van broer-zus relatie gekregen. Ik voelde mij tot de ander zo erg aangetrokken dat ik het uit maakte met mijn vriend. Ik zag dit als een bewijs dat het tussen ons echt niet meer werkte. Het was lastig om het los te laten. Zijn familie was onderdeel geworden van mijn leven. Het had mij zoveel goeds gebracht. Die nieuwe jongen werd uiteindelijk mijn man. In een volgend verhaal hier meer over. Dolverliefd was ik. Ook dat weerhield mij er niet van te blijven presteren.

Ik liet mij niet meer afleiden en bleef gedreven en gemotiveerd. Veel mensen om mij heen vonden mijn gedrevenheid wat overdreven en probeerde mij te af te remmen met opmerkingen als “een zesje is toch ook goed genoeg”. Ik vond dat echt vervelend want ik voelde mij juist heel goed. Bij elke overwinning en positief resultaat groeide mijn zelfwaardering. Het was verslavend. Eindelijk was ik ergens goed in. En was zelfs de beste van de klas. Het voelde alsof ik alle verloren tijd in één keer inhaalde. Bij mijn vader thuis werd ik ook meer zichtbaar. Ik durfde meer mee te praten over zaken die zij belangrijk vonden. Zelfs na het plotselinge overlijden van mijn moeder (waar mijn volgende verhaal over gaat) in 2003 met alle organisatie na afloop zoals alles opruimen, een huis verkopen en rouwen, ging ik daadkrachtig door. Ik studeerde met lof af. Voor mijn eindgesprek kreeg ik zelfs een tien. Ik had een juiste keuze gemaakt. Het HBO, de opleiding en het werk waren op mijn lijf geschreven.

Ervaringsverhaal 7 Rust zacht

Vlak voordat ik bij mijn toekomstige man Kees introk, trakteerde mama mij op een vakantie naar Italië. Het werd een bijzondere vakantie. We vierden daar haar 57e verjaardag. We hadden veel lol, maar het was soms ook lastig. Aan haar lichaamstaal kon ik zien en voelen dat ze angstig en gespannen was. Meestal ging ik dan met haar in gesprek waardoor ze langzaam weer kon ontspannen. Dan ging het beter met haar, maar ook met mij. Er waren ook een aantal momenten dat ik er super sacherijnig van werd, het niet kon opbrengen en haar dan van me afstootte. Na afloop had ik daar dan altijd weer spijt van en maakte ik het goed.

De toekomst

Na onze vakantie trok ik bij mijn toekomstige man Kees in. Mama hielp mij bij het uitpakken en inruimen. Ze ontmoette mijn 'schoon' familie. We hadden gesprekken over het krijgen van kinderen en hoe dat voor haar zou kunnen zijn. Wat zij voor mij zou kunnen betekenen binnen dat proces. Wij wandelden samen door mijn nieuwe buurt en fantaseerden over dat zij in de buurt zou kunnen komen wonen. Een huis met een winkelruimte waar ze haar schilderijen kon verkopen. Alles wees erop dat ik mijn rust had gevonden. Dit stelde haar gerust. 'Sirpa heeft haar nest gevonden', zei ze. Kort voor haar overlijden gaf mama aan dat ze het zwaar had met het leven. Ze zei: 'Ik hijs het niet meer.' 'Elke dag weer opnieuw opstaan', 'Elke dag bedenken wat ik die dag nou weer moet doen.' Die uitspraken raakten me. Ze kon het wel

vaker zeggen, maar nu was het anders. Op mijn fiets richting mijn werk overdacht ik wat ze had gezegd. Ik voelde dat ze het meende. Toevallig reed ik op dat moment net langs het kerkhof waar ze nu begraven ligt. Keek met mijn gezicht naar de strak heldere blauwe lucht en zei 'Als ze het niet meer trekt, laat haar dan maar gaan.'

Griepje?

De zomer van 2003 was heet. We hadden een hittegolf met temperaturen van tegen de 40 graden. Het was een warme zondag. Ik had de hele dag gewerkt en at die avond bij mijn vader. Mijn mama belde. Ze was vervroegd teruggekomen van een vakantie met een vriendin, omdat ze zich niet lekker voelde. Ik besloot voordat ik naar mijn vader ging toch even bij haar langs te gaan. Ik had haar fiets geleend en wilde die ook gelijk terugbrengen. Ze lag in bed en was heel erg aan het zweten. Het was die dag 40 graden. Ze had pijn in haar rug. Ooit had ze een hernia gehad en was bekend met lage rugklachten. Mijn mama koppelde haar psychische klachten altijd aan haar fysieke klachten. Als ze uitlegde waar ze last van had, betrok ze haar gemoedstoestand er ook bij. Deze stonden niet los van elkaar. Dit deed ze nu ook weer en ik vond het moeilijk om in te schatten hoe ernstig de situatie was. Ze zei dat ze door de pijn heen moest. Dat dit alles te maken had met haar bewustwordings- en helingsproces. Ik kende mijn mama niet anders. Had ze een griepje? Ze was aan het zweten en had het koud en dat bij tropische temperaturen buiten? Ik belde de dokterstelefoon. Ze wilden

zelf met mijn mama praten en gaven het advies: ‘Neem een paracetamol.’ En dat deed ze.

Onwerkelijk

Omdat ik afgesproken had bij mijn vader te eten, liet ik haar alleen. Toch voelde het niet helemaal goed. Ik belde mijn broer of hij de dag erna voor mama boodschappen wilde doen. Ze was niet in staat om dat zelf te doen en ik moest werken. Nadat ik hem had gesproken, belde hij mama. Ze nam wel op, maar hing op omdat ze zo’n pijn had. Later belde ze hem toch terug met de boodschap dat het niet goed ging. Na overleg met mijn broer belde hij nog een keer met de dokterstelefoon. De dokter had nog geprobeerd telefonisch contact met haar te krijgen, maar er werd niet meer opgenomen. Ik had een onbestemd gevoel en moest zo hard huilen. Mijn broer woonde het dichtste bij en had een brommer tot zijn beschikking. Eenmaal daar aangekomen, belde mijn broer en vroeg me naar mama toe te komen. Kees en ik namen een taxi. Voordat we instapten zagen we heel dichtbij een prachtige grote volle maan aan de hemel schijnen. Ondanks de stress gaf dat beeld ons een gevoel van berusting. Toen we aankwamen stond er een ambulance voor de deur. Ik sprong de auto uit en rende het portiek op. Haar voordeur stond open en het huis was pikkedonker. Er brandde alleen licht in de badkamer. Ik liep naar binnen naar het licht en zag mijn mama met haar ogen open naakt in het bad zitten. Ze keek omhoog met haar prachtige groene ogen. Dat beeld zal ik nooit vergeten. Nog nooit had ik ze zo helder gezien en kon alleen maar roepen ‘*Mama, Neeeeeeeeeee.*’ Dit

moment. Ik was er als klein kind al bang voor geweest. Nu was het zover. Ik kon het niet bevatten en knielde naast haar neer. In stilte. Mijn mama, dood, opeens? Het voelde zo onwerkelijk. Ze lag er zo vredig bij. Dat zorgde ook voor een gevoel van rust. We moesten wachten op een schouwarts en de politie en mochten niets veranderen. Mijn broer had mijn vader gebeld en die stond meteen voor de deur. Als het erop aan komt dan kun je op mijn vader rekenen. In eerste instantie voelde het vreemd gezien hun problematische relatie. Maar hij is onze vader en wij konden wel wat steun gebruiken. Mijn vader herinnerde ons eraan dat wij mama ook thuis konden houden in plaats van naar een rouwcentrum te brengen.

De arts en de politie lieten erg lang op zich wachten. Ik belde mijn beste vriendinnetje op. Ze kwam er meteen aan en hielp mij met het uitzoeken van kleding. Zo zaten we te wachten in de woonkamer. Er hing een serene stilte van het niet kunnen bevatten van wat er was gebeurd. Toen uiteindelijk de schouwarts kwam, constateerde hij een natuurlijke dood, een hartstilstand of aneurysma in haar buik. We konden haar voor een autopsie naar het ziekenhuis laten vervoeren, want dan konden zij met zekerheid vaststellen waaraan ze was overleden. De twee rechercheurs van politie constateerde ook een natuurlijke dood. We vonden wel wat lege strippen van haar medicatie voor haar hoge bloeddruk. Ze was vast radeloos geweest voordat ze stierf? Ik denk nu dat ze toch wel gevoeld heeft dat het al een tijdje minder goed ging? En misschien wilde ze dat ook? Mama had al langere tijd een zeer hoge bloeddruk. Ze was geen voorstander van het

slikken van medicatie en ging hier slordig mee om. We besloten haar niet voor autopsie weg te brengen. Zij had dat nooit gewild.

Afscheid nemen

Mama had het vaak over de dood. Ze had ook wel eens gezegd: 'Meisje, ik heb de dood in de ogen gekeken, maar durfde me er niet aan over te geven.' Ze had een half jaar voor haar overlijden van alles op papier gezet over hoe zij haar begrafenis wilde hebben. Ze had zelfs al een bijzonder graf getekend. In eerste instantie wilde ze gecremeerd worden omdat zij mijn broer en mij niet lastig wilde vallen met het verzorgen van haar graf. Ik vertelde haar dat ik haar graf met alle liefde zou verzorgen. Cremeren paste helemaal niet bij mijn mama. De dood of dood gaan was bij mama thuis geen taboe. Als we met vakantie waren bezochten we altijd kerkhoven. Oude graven en verschillende tradities fascineerden haar. Geboorte en de dood hoorden bij het leven. We konden hier altijd heel goed over praten. Toen de arts en politie waren geweest, was het wachten op de mensen van het crematorium. We hebben een laken over mama heen gelegd, want ze lag er wel heel bloot bij. Ik wilde eigenlijk ook niet dat mijn vader haar zo zag. Mama voelde zo kwetsbaar en puur en ik wilde haar beschermen. Het wachten duurde lang. Blijkbaar was het druk. Toen ze eindelijk kwamen, heeft mijn broer mama samen met die mannen uit het bad getild. Ze werd op haar bed in de achter woonkamer neergelegd. Samen met die mannen deed ik haar de kleding aan die ik had uitgekozen. Die ochtend hebben we

geprobeerd nog wat te slapen. Mijn broer, zijn toenmalige vriendin, Kees en ik sliepen naast elkaar in mijn oude slaapkamer. De volgende dag benaderden wij familie en paktten we alle regelzaken op. Familie en vrienden kwamen ons troosten en helpen. Een aantal mensen moest terugkomen van hun vakantiebestemming. Het thuis opbaren van mama had extra zorg nodig. Om de achterkamer goed koel te houden in deze hittegolf huurden wij een grote airco. De uitvaartverzorger kwam elke dag kijken hoe het met haar ging. Gelukkig konden we mama tot het eind thuis houden. Het was fijn. Elk moment kon je even naar haar toe lopen.

Mijn broer en ik zochten samen een kist en een plekje voor een graf uit. De laatste nacht kozen wij ervoor samen met mama alleen te zijn. We hielden een soort van ritueel. Allebei knipten we een haarlok af. Gewoon om nog iets tastbaars van haar te hebben. Op dat moment namen wij bewust afscheid en vertelden haar dat ze mocht gaan. Samen trokken we een fles wijn open, bedachten speeches en lazen het aan elkaar voor. De wijn hielp om uiteindelijk in slaap te kunnen vallen. Het was ook best wel een beetje spannend met een lijk in huis. De dag van het afscheid werd een prachtige dag. We hadden eerst een dienst in haar kleine spirituele kerkje. Vervolgens was er een dienst met familie, vrienden en belangstellenden. Allebei spraken wij onze woorden uit. Dit waren mijn woorden.

'Mama,

Onze band is niet samen te vatten, dat is onmogelijk. Het gaat zo diep dat alleen wij tweeën kunnen begrijpen. Je stond zo anders dan anderen in het leven. Jouw zoektocht naar liefde is voor een deel ook mijn levenstocht geworden. Waar jij het niet kon afmaken, zal ik proberen door te gaan. We hebben zoveel over onze beperkingen en eigenschappen gesproken. We hebben gehuild, gelachen, geruzied en weer goed gemaakt. Alles is besproken en alles is goed. Mijn hart houdt onvoorwaardelijk van je. Ik voel me zo sterk met je verbonden. Jouw gevoelsleven deelde ik ongevraagd met je mee. Het was ons lot. Dat maakte onze verbinding ook zo intens. Ik wilde nog zo graag mijn toekomst met je delen. Ook al ben je niet meer lijfelijk aanwezig op deze aarde. De verbinding blijft net zo sterk.'

Wij droegen haar zelf naar haar graf en lieten de kist zakken tot diep in de aarde. We liepen het pad af langs een lange rij met grote groene bomen richting de condoleanceruimte. Het was klaar. Wat een opluchting. Blij en dankbaar dat we dit zo mooi samen hadden gedaan, genoten mijn broer en ik van dit moment. Na afloop aten we met familie en vrienden.

Mama missen

Die nacht had ik een bijzondere droom. Ik liep op een pad en er kwam van heel ver een vrouw mij tegemoet lopen. Het was mijn mama. Ze was naakt net zoals wij haar in bad hadden gevonden. We omhelsden elkaar en namen intens afscheid.

Toen ik die ochtend wakker werd, voelde het alsof ik mijn mama echt had kunnen aanraken. Het voelde als een afscheid.

Ik heb zes weken alle dagen op de begraafplaats en op mijn mama's graf doorgebracht. Langzaam kon ik aan het idee wennen dat mijn mama er niet meer was. Ik nam de tijd het gemis te voelen. Al het andere deed er niet meer toe. In mijn omgeving hadden veel vrienden deze ervaring nog niet. Het viel mij op dat mensen het vaak lastig vonden erover te praten of ernaar te vragen. Voor veel anderen ging het leven door, maar voor mij stond het leven stil. Wat een bizar contrast was dat.

Het werd een periode van verdriet en loslaten, maar ook van vreugde, dankbaarheid en betekenis. Na die zes weken ging ik weer aan het werk en was de zomervakantie afgelopen. Het gewone leven brak aan. Met veel vrienden hulp maakten we mama's huis leeg voor de verkoop. Ook de meeste regelzaken waren in gang gezet.

Ik kon me nu gaan concentreren op mijn werk en afstuderen. Het intense verdriet duurde precies negen maanden. Net zolang als ik in mama's buik had gezeten. Elke dag dacht ik aan haar, werd ik door iets getriggerd of herleefde ik alle herinneringen opnieuw. Als een film draaiden de beelden heel gedetailleerd in mijn hoofd af. Tranen rolden dan soms over mijn wangen van verdriet of gemis. Maar er was ook

vreugde, want ik had ook hele mooie momenten met mijn mama gehad. Vooral dankbaarheid hielp mij het missen te dragen. Dankbaarheid dat ik samen met haar volwassen mocht worden. Dankbaar dat we alles hadden besproken. Dat we samen mochten groeien. Dat ze er was geweest op momenten als ik haar nodig had. Dat ze geen ziekbed had gehad. Ook rituelen, zoals het afsteken van vuurwerk met oud en nieuw, het schrijven van brieven en ze verstoppert onder de schelpen van haar graf, zorgden ervoor dat ik betekenis kon geven aan haar afwezigheid en haar nieuwe plek in mijn leven. Na die negen maanden begon ik te accepteren dat het was zoals het was. Haar afwezigheid werd steeds meer onderdeel van mijn leven.

Systeem uit balans

Ook bij mijn vader thuis werd er eigenlijk niet meer over gesproken. Ja, soms over praktische regelzaken, maar er werd niet gevraagd hoe het met mij ging. Hoe ik mij voelde. Door het wegvallen van mama kwam mijn vader opeens in 'the spotlight' te staan. Ik realiseerde me heel goed dat ik het vanaf nu alleen met mijn vader (en stiefmoeder) moest doen. Tot die tijd was ik altijd wel blij geweest dat hij niet zoveel aandacht vroeg en dat hij voor zichzelf zorgde. Door het wegvallen van mama kreeg ik andere verwachtingen. Elke maandagavond at ik bij mijn vader, maar nu voelde ik mij tijdens het bezoek en na afloop extra verdrietig en alleen. Het werd voor mij pijnlijk zichtbaar dat ik een totaal andere belevingswereld had. Zo erg hoeft dat niet te zijn natuurlijk, maar voor mijn wereld was er geen ruimte. Hoe ambivalent

mijn mama ook soms was in haar gedrag. Er was duidelijk een gat geslagen binnen het oudersysteem waarin ik zat. Ik was voor altijd mijn bijzondere mama met haar diepgang, begrip, erkenning, gevoeligheid, speelsheid, openheid, altijd buiten de kaders denken, gelijkwaardigheid, interesse en onvoorwaardelijke vertrouwen kwijt.

Maar er heerste ook een gevoel van opluchting. De zorgen om mijn moeder behoorden tot het verleden. Onze band was ingewikkeld. Soms dacht ik terug aan onze vakantie of aan al onze moeilijke momenten samen. Als ik dit voelde, kwam er direct een schuldgevoel opzetten. Ik mocht dit soort dingen niet denken of voelen en wist hier eigenlijk niet zo goed mee om te gaan.

Ervaringsverhaal 8 Stroomversnelling

Mijn man heb ik ontmoet op een dansvloer in een club. Hij is lang en was helemaal in het wit gekleed en stak boven alle andere mensen uit. Ik zag hem en het was alsof alles even stil stond. De ontmoeting was intens. Ik maakte het uit met mijn vriend. Kees en ik hadden in eerste instantie vooral veel mailcontact. Ik kon helemaal open zijn. Toen mijn vriend uiteindelijk een nieuwe woonplek had gevonden, hadden wij onze eerste date. Na drie maanden wisten we het zeker. Dit was voorbestemd. Er was een diep geworteld vertrouwen dat we alles samen aankonden. Na acht maanden trok ik bij hem in. En precies één maand later overleed mijn mama. Het was of we in één keer van onze roze wolk afdonderden. Het gevoel van sterfelijk zijn, overviel ons. We hadden allebei de dood letterlijk in de ogen aangekeken. Dat was heftig. We realiseerden nog meer wat belangrijk was in het leven.

We zouden op vakantie naar Sicilië gaan, maar die werd geannuleerd in verband met mama's overlijden. Zeventien dagen na het overlijden van mijn mama stonden Kees en ik samen bij haar graf. Opeens ging Kees op zijn knieën en vroeg me ten huwelijk. Hij was het al van plan geweest om dat tijdens onze vakantie te doen, maar nu vroeg hij me bij mijn mama. Ik was overdonderd. Was er echt iemand die op deze manier van mij kon houden? Ik zei 'ja' en was dolgelukkig. Hij had champagne bij zich. We gooiden natuurlijk ook wat op mama's graf om haar hierbij te betrekken. Bij mijn vader thuis

hadden ze hun bedenkingen. Het ging wel heel erg vlot. Maar ook daar werd de champagnefles ontkurkt.

In een stroomversnelling

Ik kreeg goed contact met mijn schoonfamilie. Mijn schoonouders hadden allebei vroeg in hun leven hun moeder verloren dus ik kon mijn verdriet en verhalen bij hen kwijt. We brachten veel tijd aan de keukentafel door. In dat jaar verkochten mijn broer en ik mama's huis. Kees verkocht zijn huis en we kochten samen een kleine eengezinswoning in de buurt van mijn schoonfamilie. Zeven maanden moesten we verbouwen voordat we erin trokken. Rond mijn afstuderen, was ons huis klaar. Twee maanden later trouwden we. Mijn schoonouders waren nauw betrokken bij elke verandering en gebeurtenis. Ik voelde mij geborgen en veilig. Soort van thuis. Alles ging voortvarend. Het leek alsof ik de juiste afslag had genomen en alle lichten stonden op groen.

Kees wilde graag dat ik zijn naam overnam. Dat deed ik en trouwde zelfs in het wit. We hadden een bus voor de dag gasten, een receptie, een witte Rolls Royce en een mega groot feest met alle mensen die we kenden. Alles erop en eraan. Wel heel anders dan ik van huis uit gewend was. Maar het traditionele was precies wat ik op dat moment nodig had. Natuurlijk was dit niet op de manier waarop ze het bij mij thuis gewend waren. Als klein meisje had ik eigenlijk nooit gedroomd van een witte jurk. Ik was opgevoed met hele andere ideeën over de toekomst. Mijn ouders trouwden in

mini rok en spijkerpak. Ze waren vrij en zetten zich af tegen alles wat burgerlijk was. Natuurlijk werden er bij mij thuis soms grappen over gemaakt. Het was ook wel grappig. Het lag in ieder geval niet in de lijn der verwachting. Deze bijzondere gebeurtenis bracht ons allemaal dichter bij elkaar. Mijn stiefmoeder ging mee met het passen van de jurk. De nacht voordat we trouwden sliep ik bij mijn vader thuis. Mijn vader werd steeds enthousiaster en droeg zelfs gasten aan voor onze gastenlijst. Hij gaf mij weg en zijn speech raakte mij diep.

Bij mijn 'stiefmoeder' werd er tijdens het organiseren van ons huwelijk uitzaaiingen van borstkanker geconstateerd. Zo ernstig dat zij terug ging naar haar moederland Bolivia om daar te sterven. Wij besloten daarom om kort na onze huwelijksreis ook nog een lange vakantie in Bolivia te houden om nog één keer samen te kunnen zijn. Hierdoor werd onze zwangerschap met een paar maanden uitgesteld in verband met de vaccinaties en het risico om daar tropische ziektes op te lopen. Bij terugkomst was het meteen raak. Ik was zwanger!

Mama worden

Mijn leven had zich in een sneltreinvaart ontwikkeld. De ene na de andere levensgebeurtenis volgden elkaar op. Afsluiten van een relatie, opnieuw verliefd zijn, overlijden van mama, opruimen van mama's huis, een nieuw huis, verbouwing, afstuderen, trouwen en een kind krijgen. Er brak een nieuwe

periode aan. De snelheid veranderde in meer rust. Eenmaal echt zwanger was het opeens toch best spannend. Zou ik dit wel kunnen?

Pas vanaf het moment dat ik mijn eerste echte 'normale' relatie kreeg (met mijn vriend vóór Kees) leerde ik met een klein kind omgaan. Zijn zus had een zoontje van twee die knettergek op mij was. Hij trok als een soort magneet mijn kant op. Ik wist nooit zo goed wat ik tegen kleine kinderen moest zeggen en hoe ik met ze moest omgaan. Er waren nooit kleine kinderen in mijn omgeving. En als ze dat wel waren dan hield ik ze graag op afstand. Als ze in het verleden iets tegen mij zeiden, werd ik rood en voelde me ongemakkelijk. Toen ik Kees ontmoette, hadden de zussen van Kees ook al kinderen. Ook die kinderen trokken als een magneet mijn kant op. Op een heel natuurlijke manier leerde ik ontspannen in het bijzijn van kinderen. Ik was mij er heel erg goed van bewust wat er in mij afspeelde, maar ik durfde het niet te delen. In mijn omgeving voelde ik de verwachting dat een vrouw van nature moet kunnen omgaan met kinderen. Ik kon niet voldoen aan die verwachting en schaamde mij ervoor. Zelf had ik nooit een verzorgende moederfiguur gehad in mijn leven. Het 'gezin' waar ik uit kwam, bestond uit mannen. Gezin tussen aanhalingstekens omdat mijn vader er bewust voor koos geen gezin te zijn.

Gelukkig werd mijn beste vriendinnetje eerder dan ik mama. Van dichtbij mocht ik dit ervaren. Omdat wij zo vertrouwd waren met elkaar met zoveel onvoorwaardelijke liefde,

durfde ik mezelf te laten zien in de omgang met haar dochter. Mijn onzekerheid werd minder. Ik begon zelfs steeds meer te geloven dat ik ook mama kon zijn. Eenmaal zwanger sloeg de angst echter weer toe. Kan ik dit echt wel? Aan de andere kant had ik ook momenten waarin ik dacht dat ik dit samen met Kees wel moest kunnen. Ik was ook bang dat mijn lichaam nooit meer zou herstellen na zo'n zwangerschap. Ik keek om me heen hoe moeders erbij liepen. Hoe zagen zij eruit.

De lat lag hoog

De controle verliezen over iets wat je te wachten staat, maar helemaal niet weten wat je kunt verwachten. Die onzekerheid zorgde ervoor dat ik me heel goed ging voorbereiden. Ik las alle boeken die er te lezen waren. Ging naar borstvoedingscursus en haptonomie. Zorgde dat alles tip top in orde was. Schilderde zelf het kamertje. We kochten alle spulletjes die we nodig hadden. Ik wilde het goed doen. Het beter doen dan mijn ouders het hadden gedaan. Ook was ik mij er goed van bewust dat het hechten met mijn kind belangrijk was. Onveilige hechting wordt meestal doorgegeven. Iets wat je zelf niet hebt gekend, kun je ook niet geven. Ik vroeg me af hoe mijn moeder dit ooit had gedaan toen ik baby was? Vast heel onbewust en ongestructureerd.

Ik regelde en organiseerde alles perfect en legde de lat hoog. Net als toen ik voor het eerst op mezelf ging wonen,

overdreven perfect. Aan de zorg mocht niets ontbreken. Tijdens de zwangerschap voelde ik mij net zoals in de pubertijd. Super gevoelig, paniekerig en onzeker. Ook speelde er van alles op mijn werk. Ik kon op de één of andere manier minder relativiseren. Alles viel me zwaarder. Dat gevoel was zo bekend. Ik realiseerde me ook dat het de hormonen waren. Voor de rest ging het best goed. Ik was wat aan de zware kant, maar echte kwaaltjes waren er niet. Ik liep tot twee weken na de uiterekende datum door.

Vlak na oud & nieuw braken mijn vliezen. Zelf had ik ingeschat dat ik die bevalling wel even zou doen. Ik kan best ergens tegen, maar wat viel me dit vies tegen. Vanaf het moment dat mijn vliezen braken duurde het nog 47 uur. Mijn tante, de zus van mijn moeder, was naast Kees ook bij de bevalling. Alles wat mis kon gaan, ging mis. En misschien maar goed ook?! Ik moest zo hard werken om hem te krijgen. Wat was ik dankbaar toen hij er eindelijk was. Een grote beer van meer dan negen pond en er leek vuiltje aan de lucht. Het tegendeel bleek helaas waar. Hij had tijdens de bevalling meconium houdend vruchtwater binnen gekregen en hierdoor een longontsteking opgelopen. In plaats van met zijn drietjes op een roze wolk lag mijn doodzieke mannetje ineens aan de beademing in een couveuse. Acht dagen verbleven we in het ziekenhuis. Hierdoor werd ik meegenomen in de structuur van het ziekenhuis en beschermd tegen teveel bemoeienissen van buitenaf. Ik kreeg zo ook niet de ruimte om op mijn man te leunen. Hij moest elke dag naar huis. Ik kon mooi de kunst afkijken van de verpleegkundigen en leerde hoe ik mijn zoon moest voeden, verzorgen en liefde

geven. Mijn onzekerheid om mama te zijn, werd vervangen door moederlijke liefde en bescherming. Mijn schoonzussen en ik kregen alle drie rond dezelfde tijd een baby. Mijn zoon was de laatste in de rij. Het was fijn om met z'n allen in de luiers te zitten en ervaringen te kunnen delen. Mijn schoonfamilie voelde veilig en vertrouwd. Ook al ging het er bij hen heel anders aan toe dan ik gewend was.

Rust bracht onrust

Om de controle te houden had ik eenmaal thuis een duidelijke structuur in de dag aangebracht. Zo wist ik waar ik aan toe was. Dat werkte voor ons allebei heel goed. Het ging hartstikke goed. De kleine man deed het super goed. Ook mijn liefde was aanwezig.

Vanaf het moment dat Kees ging werken werd het heel rustig en stil in huis. Door de stilte, de koude donkere winterdagen en de schommelende hormonen werd ik somberder en voelde mij alleen. Een bekend gevoel waar ik eigenlijk niet zo goed mee om kon gaan. Mijn man had net een mooie carrière stap gemaakt bij een nieuw bedrijf waar veel van zijn aandacht en tijd naartoe ging. Zelf deed ik er alles aan om het zo goed mogelijk te doen. Het alleen thuis zijn, niet kunnen delen en communiceren. De muren kwamen soms op mij af. Gevoelens van eenzaamheid en somberheid konden mij soms zomaar uit het niets overvallen. Ik schaamde mij ervoor dat ik er niet helemaal van kon genieten. Het delen met Kees was lastig, omdat ik het zelf ook niet zo goed kon benoemen. Hoe

leg je de ander uit dat je wel gelukkig bent, maar dat er diep van binnen een bepaalde somberheid zit. Een gevoel dat er is als je 'alleen' bent en waar ik zelf ook helemaal niet bij kon blijven. Eigenlijk durfde ik het zelf niet eens echt te voelen. Ik begon zelfs te geloven dat ik met die somberheid moest leren leven. In het bijzijn van anderen was ik vrolijk, gezellig en had ik afleiding. Dan was dat gevoel er niet.

Familie en mama worden

Het was voor mij best zoeken hoe ik om moest gaan met de verwachtingen van mijn vader en stiefmoeder. Ik had ruimte nodig om mijn rol als mama te ontwikkelen, maar dat voelden zij niet zo goed aan. Zij ervoeren mijn gedrag volgens mij meer als persoonlijke afwijzing. Dat gaf wel eens wrijving. Mijn stiefmoeder had vaak tegen mij als kind gezegd dat ik niet met kinderen kon omgaan. Als zij mijn huilende zoon dan van mij af wilde pakken, omdat zij wel wist hoe ze daarmee moest omgaan, werd ik boos. Het was mijn kind! Alsof zij mij niet zagen en niet erkenden in mijn rol. Ook als ze oppasten en ik ze mijn briefjes met structuur meegaf, deden ze daar vaak wat lacherig over. Vanuit hun perspectief begrijp ik dat wel, maar ik deed dat niet voor niets. Ik kende van huis uit helemaal geen structuur en dat voelde voor mij vaak heel onveilig. Ik wilde dat mijn zoon zich veilig voelde. Ik vond het ook moeilijk om mijn zoon los te laten en aan hen toe te vertrouwen. Toch deed ik het. Als er opgepast zou worden, moest dat wel onder mijn voorwaarden. Of ze dat dan ook echt zo uitvoerden, betwijfel ik. Het lukte niet om hier als volwassen mensen over te praten.

Weer nieuwe uitdagingen

Gelukkig begon de zon weer te schijnen. Mijn zwangerschaps- en ouderschapsverlof van zes maanden liep af en ik ging weer aan het werk. Kees en ik waren een super goed team. Hij is de beste vader die je je maar kunt voorstellen. En met mij als mama ging het ook steeds beter. Kort na mijn terugkomst werd ik gevraagd om bij de hogeschool te komen werken. Ik had zoveel ambitie en het werk binnen de GGZ kon mij op dat moment niet meer bieden wat ik zocht. Na eerst een jaar beide banen gecombineerd te hebben, startte mijn loopbaan als mentor en docent. Ik nam ontslag bij de GGZ. Tegelijkertijd ging ik weer studeren. Kees en ik hadden afgesproken dat ik minder zou werken. Ik bleef twee dagen werken. Een opleiding bood uitkomst om binnen deze afspraak mijzelf toch verder te ontwikkelen. Zo zat ik al weer heel snel in een leven met veel hectiek en roering. Ik kreeg weliswaar een vaste baan, maar onder voorbehoud dat ik binnen een paar jaar mijn Master zou halen.....

Ervaringsverhaal 9 Mijn kleine meisje

Tot nu toe heb ik een aantal ervaringen over mijn kindertijd beschreven. Ik heb ervaringen en gevoelens van mijn pubertijd tot aan mijn moederschap beschreven. Nu ik nog meer over mijn kindertijd wil schrijven, voel ik een enorme blokkade. Het voelt verkrampt en heel verdrietig. Ik ga iets zichtbaar maken, wat nooit zichtbaar mocht zijn. Het deel van mezelf dat ik het langst voor iedereen verborgen heb gehouden. Al mijn verdedigingsmechanismes treden in werking nu ik alleen nog dat laatste stukje van mijzelf zichtbaar wil maken aan de wereld. Terwijl ik er al heel lang niet meer bang voor ben en weet wie ik ben. Toch wil ik dat kleine meisje in mij, koste wat het kost, beschermen. En ook wil ik mijn familie beschermen. Deze tijd is voor alle gezinsleden pijnlijk geweest. Iedereen heeft gedaan wat binnen zijn of haar vermogen lag. Mijn ouders zijn net zoals ik gevormd door hun verleden. Patronen die generatie op generatie zijn doorgegeven. Dit is mijn laatste drempel die ik wil overwinnen. Het zichtbaar maken van wie ik ben en waar ik vandaan kom. Mijn deel van het verhaal.

Zoektocht

Na het traumatische ongeval van Sjoerd bleef ik alternatieve professionals zoals acupuncturisten, coaches en masseuses raadplegen. Naast deze alternatieve zorg fascineerde spiritualiteit mij ook. Deze fascinatie bleef altijd wel een beetje onder de radar, want wat vonden andere mensen (en

vooral mijn vader) daarvan? Verschillende kleurenworkshops, tarot kaarten, handen lezen, hypnose, paranormaalbeurzen, regressie, helende reis, focus- en beeldende sessies liep ik af. Iedere keer leerde ik weer iets nieuws over mezelf. Het was voor mij belangrijk een plek te houden waar ik kon blijven delen wat mij allemaal bezig hield. Een plek waar ik inzicht in mezelf kreeg, mezelf liet voeden en verder kon ontwikkelen.

De schokgolf van Sjoerd zijn overlijden is de sleutel geweest tot mijn gevoelswereld, mijn binnenwereld. Het overlevingsmechanisme van mezelf afsluiten tijdens dat traumatische overlijden, voelde voor mij zo vertrouwd. Na het incident bleef ik af en toe de energie van Sjoerd en de traumatische gebeurtenis voelen. Met die energie kwam er zoveel pijn en angst naar boven. Ik kon me ook vaak uit het niets heel somber voelen. Er sluimerde iets.... Ik bleef zoeken.

Ik keek alle televisieprogramma's over spiritualiteit en innerlijke groei. Gelukkig deelde ik deze interesse voor een gedeelte met Kees. Op een avond keken we samen naar het televisieprogramma Het Zesde Zintuig waarin Tessa zat. Ik weet nog dat ik tegen Kees zei: 'Zij is bijzonder.' en 'Haar wil ik ontmoeten.'

Mijn zoektocht werd beloond

Toen ik op mijn 32e naar Tessa ging, bleek de ontmoeting een schot in de roos. Alle puzzelstukjes vielen op zijn plaats. Ik

werd geconfronteerd met het ontkende deel van mezelf. In de eerste sessie met Tessa kwam het overlijden van Sjoerd duidelijk naar voren. Tegelijkertijd met dit trauma kwamen de pijn van het verlies van mijn kindertijd, het verlies van mijn emoties en het verlies van mijn moeder als kind naar de oppervlakte. Het dissociëren tijdens het traumatische ongeval van Sjoerd was hetzelfde overlevingsmechanisme uit mijn kindertijd. Mijn kindertijd bestond uit een aaneenschakeling van kwetsingen. En om te overleven moest ik als kind afstand nemen van wie ik was. In mij zat een binnenlaag heel diep verstopt. Ik wist toen nog niet hoe diep mijn gevoelswereld eigenlijk was. Ik dacht dat ik altijd zo open, blij en gezellig was, maar ik functioneerde binnen een bepaalde bandbreedte. De momenten van somberheid, pijn en angst hield ik vaak voor mezelf. Op mijn ratio heb ik heel lang gefunctioneerd en mijn koers uitgezet. Naar het voorbeeld van mijn vader. Tessa legde dit met behulp van EMDR therapie bloot.

Toen mijn ouders nog samen waren

Ik herinner me flarden van de tijd dat mijn moeder nog thuis woonde. Dit speelde zich af tot mijn derde levensjaar waarna zij uiteindelijk ons huis verliet. Ik denk dat ik als peuter/kleuter al in een overleefmodus zat en was afgesloten van mijn eigen gevoel. Mijn focus was vooral gericht op mijn ouders in plaats van op mezelf. Hoe maak ik ze gelukkig? Waarschijnlijk kwam dat ook door de ruzies van mijn ouders thuis. Mijn moeder was vaak heel erg verdrietig. Mijn vader afwezig. Ook als hij thuis was. Hij deed zijn eigen ding en was

vaak verzonken in zijn eigen gedachten. Hij ontkende haar in wie ze was, in haar gevoelens en emoties. In haar ziekteproces, waarin zij al voor gek werd verklaard, moest zij zich staande houden ten opzichte van een man die ontkende dat ze er was. Bovendien ontkende mijn moeder zichzelf. Ze was gedissocieerd van zichzelf en functioneerde vaak maar half. Wat moet dat voor mijn moeder een enorme strijd zijn geweest. Ze raakte mij soms wel aan, maar kon geen emotionele verbinding maken. Daar liep ik dan als klein kind tussendoor onzichtbaar te zijn. Er was al genoeg aan de hand.

Tijdens de sessies met Tessa werd pijnlijk duidelijk dat mijn grootste drempel was mezelf zichtbaar te maken in wie ik echt ben. En dat het gedrag van mijn vader heel veel invloed op mijn persoonlijke ontwikkeling, autonomie en identiteitsvorming heeft gehad. Als heel klein meisje had ik al het gevoel dat ik er niet mocht zijn. Net zoals mijn moeder leerde ik mijn gevoelens en emoties weg te stoppen.

Toen mijn moeder wegging

Vervolgens verliet mijn moeder ons huis. Haar intentie was goed, want ze dacht het beter was om ons thuis achter te laten. Toch voelde het bij mij alsof ik niet goed genoeg was. Bij een bezoek in het ziekenhuis, keek ze niet op of om. Alsof ik er niet was. Het leven draaide gewoon door en niemand legde mij iets uit. Ik kan me goed voorstellen dat de situatie voor mijn vader ook echt niet makkelijk was. Hij bleef achter met twee kleine kinderen waar hij voor moest zorgen. En dan

ook nog eens voor een meisje. Bovendien kon hij niet op zijn vrouw rekenen. Hij moest fulltime werken en overleven. Ik ben heel goed in het begrijpen hoe het voor anderen was, maar hoe was het dan daadwerkelijk voor mij?

Ik cirkelde als een spook rond mijn vader. Een vader die in mijn beleving zich niet kon voorstellen dat er buiten zijn eigen rationele wereld ook nog een wereld van gevoelens en emoties was. Vergaderingen en discussies over politiek en belangrijke wereldzaken stonden bij ons thuis centraal. Ik heb kleding en eten gekregen, maar de emotionele verbinding werd ontkend als iets wat niet nodig was. Aan mij werd geen persoonlijke aandacht besteed. Ik mocht erbij zitten alsof ik niets was. Alsof ik mist was die door het huis heen golfde, niet gezien mocht worden, maar er wel was. Het hele emotionele stuk is er niet geweest. Ik heb geleerd gevoelens te ervaren als een mistig geheel. Iets waar ik niet bij mag. Niet bij kan. Wat lastig is. Wat onhandig is. Net zoals mijn moeder onhandig, lastig en gek was, waren mijn gevoelens onhandig, lastig en gek.

Totale ontkenning van mezelf heeft mij hele diepe dalen en diepe pijn gebracht. Dat deel van mezelf wilde ik onderzoeken. Met EMDR zijn we de pijn van mijn kleine kind gaan voelen. Door situaties in het hier en nu onder de loep te nemen waarbij ik me angstig of verdrietig voelde. Via die ingang kwam ik bij de diepere pijn van mijn kleine meisje.

Achter mijn masker

Mijn vader zorgde met name voor eten. Hoe ik er uitzag, daar had hij geen aandacht voor. Ik weet niet hoe vaak ik onder douche ging. Ik deed dat allemaal zelfstandig maar had geen idee hoe je jezelf moest verzorgen toen ik zo klein was. Mijn haren zaten vaak vol klitten. Ik kan me herinneren dat ik tijdens het gymmen op school niet lekker rook. En ruik nog de schrale en ongewassen lucht uit mijn kruis komen. Het maakte mij zo onzeker, durfde mij hierdoor helemaal niet vrij te bewegen en voelde zoveel schaamte. Mijn gymkleding was ook vaak niet fris gewassen. Vaak deed ik dezelfde kleding vaker aan. Ik zag andere kinderen die wel schone kleding aan hadden. Op zo'n moment was ik echt verloren en voelde me eenzaam en waardeloos. Niemand vond mij belangrijk genoeg om voor te zorgen.

Er was geen structuur in de dag. In de avond bepaalde ik zelf hoe laat ik naar bed ging. Soms speelde ik nog wat met mijn poppen of playbackte ik voor mijn spiegel. Er waren geen slaaprituelen, geen zachte knuffel, geen verhaal over de dag, geen voorleesverhaal voor het slapen gaan. Ik kroop zelf mijn bed in als ik moe was. En heel soms kreeg ik later op de avond nog wat anijsmelk van mijn vader. Maar meestal was ik alleen. Ik liep door het huis als ik niet te bang was. Het huis was groot en ik vond het overal te donker en kil. Vaak vluchtte ik snel naar mijn eigen kamer waar ik me veiliger voelde. Als ik geluk had, hadden we een huurder in ons huis die mij soms extra aandacht gaf.

Mijn kamer hield ik zelf bij. De was gooide ik niet in de wasmand, maar op een hoop in mijn kledingkast. Uit die hoop zocht ik de volgende ochtend nieuwe kleding als ik me weer had verslapen. Ik kwam dan alleen beneden in de keuken waar een glas vers geperste sinaasappelsap en brood voor mij klaar stonden. Het huis was doodstil en verlaten. Het voelde verloren, eenzaam en verdrietig. En dat elke ochtend weer. Als ik enthousiast iets te vertellen had over school, was er niemand die naar mij wilde luisteren.

Bij de ouders met kinderen, die mij opvingen als mijn vader werkte, was het fijn. Ik zag hoe het er bij anderen aan toe ging. Daar kreeg ik die speciale aandacht wel, maar tegelijkertijd was dat zo confronterend en pijnlijk. Dat ik me daar ook voor afsloot. Het was belangrijker om mij aan te passen dan te voelen. Het was belangrijker te lachen dan zichtbaar te maken hoe pijnlijk de situatie was. Om welkom te zijn, wilde ik me ook altijd van mijn beste kant laten zien. Als ik dat niet deed, mocht ik misschien wel niet meer komen? En hoe pijnlijk was dat wel niet geweest? Ook tijdens de zwem- en sportlessen kwam niemand naar mij kijken. Ook niet als we op zaterdag een bazaar op school hadden en ik meedeed met een playbackshow.

Het was kerstavond op school. Wij woonden precies tegenover de school. Er was niemand voor mij. Niemand die zich druk maakte over mijn feestkleding. Niemand die mijn haren mooi maakte. Ik zocht in de vuile wasmand naar kleding of er nog iets moois bij zat. Zijn er nog tweedehands

kledingstukken ergens in de kast? Ik zag alle ouders blij met enthousiaste kinderen aan hun hand richting de school lopen. Meisjes met mooie ingevlochten haren en feestelijke kleding aan. Ik zag de waxinelichtjes schitteren voor de ramen. Mijn vader kwam niet. Blijkbaar was hij te laat of was hij mij vergeten? Hoe moest ik naar school? Natuurlijk kon ik zelf gaan, maar het voelde niet goed. Ik voelde angst, de pijn, de eenzaamheid. Zoveel verdriet. Ben ik dan niet belangrijk genoeg? Waarom is er niemand voor mij? Het gevoel is te vergelijken met dat er geen grond onder je voeten is. Ik overzag het allemaal niet meer, raakte in paniek en moest zo hard huilen. Uiteindelijk ontfermde de buurvrouw zich over mij omdat zij dat hoorde.

Toen mama haar nieuwe huis kreeg, pakte ik zelf mijn tasje in. Ik sleepte mijn spullen van het ene naar het andere huis. Op eigen houtje liep ik vaak met mijn ziel onder mijn arm richting haar huis. Ik droeg zelf alle verantwoordelijkheid. En dat voelde als heel veel. Te veel verantwoordelijkheid die ik niet kon overzien. Ik zie me nog huilend en zonder energie op een berg was zitten. Ik had behoefte aan duidelijkheid en voorspelbaarheid. Onverwachte dingen kon ik niet goed verwerken. Vervelende situaties of momenten werden nooit besproken en/of op terug gekeken. Soms voelde ik ontredde en me onbegrepen. Als ik bijvoorbeeld ruzie met mijn broer had, kon ik ook wel eens hysterisch gaan schreeuwen. Mijn vader wist niet goed hoe hij daarmee moest omgaan. Hij kwam dan vanuit zijn studeerkamer naar beneden de trap afrennen. Waarschijnlijk uit onmacht kreeg ik een tik of deed hij dan mijn hoofd onder de koude kraan.

Maar eigenlijk waren de ijzige stiltes en de non verbale communicatie veel erger. Ik liep op mijn tenen, omdat ik het graag zo goed wilde doen. Bij alles wat ik deed, kreeg ik een zucht, een frons of werd ik genegeerd. Ik voelde me teveel en lastig. Ik maakte me zo onzichtbaar mogelijk. Zodat mijn vader geen last van me had. Hoe langer het duurde hoe minder ik begon te voelen en op de automatische piloot begon te functioneren.

Zelfacceptatie en voelen

Door de therapie beseftte ik nog beter dat dit een enorme impact op mijn leven heeft gehad. Tijdens dit proces kon ik voor het eerst ruimte geven aan de emotie boosheid. Die emotie was voor dat moment goed om de pijn te kunnen helen. Ook kon ik echt bij het diepe verdriet. Verdriet waar nooit ruimte voor was geweest. Bovendien ging ik voelen dat er andere dingen voor mij belangrijk waren. En toe te geven dat ik diep van binnen meer van mijn moeder weg had dan misschien wel mocht van mijn vader. Voor mij bestaat een mens uit emoties én ratio en zijn emoties zelfs belangrijker. Mijn behoefte bestond niet alleen uit bed, brood en bad. Ik verlangde naar een emotionele verbinding en warmte. Toen ik dat ontdekte, ging er iets open. Durfde ik er meer naartoe te gaan en mezelf langzaam te accepteren. Hierdoor ontstond er ruimte voor delen van mezelf die ik nog niet kende, bijvoorbeeld voor mijn hoog gevoeligheid, mijn creativiteit, mijn intuïtie en mijn kleine kind. Andere delen zoals mijn innerlijke criticus, mijn pusher, daadkracht, mijn pleaser, mijn uitmuntende aanpassingsvermogen stonden vroeger op de

voorgond en kon ik nu wat losser laten. Die had ik toen hard nodig binnen mijn situatie om als kind te overleven en hebben mij in het leven ook heel ver gebracht.

Toen ik mezelf eenmaal omarmde, werd het een uitdaging mijn nieuwe ik (eigenlijk de persoon die ik altijd al was) in de praktijk te brengen en ernaar te leven. Het balanceren tussen de feitelijkheden en mijn gevoelsleven valt niet altijd mee. Net als een klein kind dat leert lopen. Het gaat met vallen en opstaan.

Het is me gelukt. Eindelijk is mijn meest verborgen verhaal zichtbaar. Natuurlijk is er ook heel veel dankbaarheid voor mijn ouders en zijn er ook mooie herinneringen, maar daarmee zou ik deze heftige tijd voor mij tekort doen. Dankbaarheid voor wat er wel was, volgt later.

Ervaringsverhaal 10 Verwachtingen loslaten

En dan ben je jezelf, maar dan is de omgeving nog steeds zoals die was..... De afgelopen tien jaar werd een ontdekkingstocht van hoe ik mijn eigen leven kon creëren. Mijn eigen koers uitzetten. Ongeacht wat de omgeving van mij verwachtte of wat de kritische stemmetjes in mijn hoofd zeiden. Ik leerde mijn grenzen voelen en deze te bewaken. In plaats van dat ik me bezig hield met een ander zijn behoeften en verwachtingen, leerde ik mezelf af te vragen wat ikzelf wilde. Ik hoefde 'alleen' maar te ervaren hoe ik dichtbij mezelf kon blijven. Daar waar het voelen vaak onderdrukt was geweest, mocht het nu zichtbaar zijn. Zoals elke gedragsverandering ging dat niet zonder slag of stoot. Want als ik even onbewust was en niet oplette, viel ik terug in oude patronen.

Opnieuw verbinden met verschillende omgevingen

Binnen mijn huwelijk was er een disbalans ontstaan. Het werd 'samen' zoeken naar een nieuwe balans. Wat je vaak ziet, is dat bepaalde patronen uit het verleden zich in het hier en nu herhalen. Kees en ik waren altijd heel druk en leefden vaak langs elkaar heen. Net als bij mijn vader thuis. Dit triggerde mij in oude pijn. Ik voelde me weer onzichtbaar. Nu was ik onderdeel geworden van een gezinssysteem dat behoorlijk vast zat in een soort van overleefmodus. Opstaan, ontbijten, wegbrengen van de kinderen, school, werken, studeren,

sociale contacten onderhouden, familie, vrienden, kapot op de bank televisie kijken, social media en weer slapen. Altijd bereikbaar, overwerken en maar hollen, presteren en doorgaan. Ik wilde dat niet meer en kreeg behoefte aan meer diepgang en verbinding. Maar wist niet goed hoe ik deze patronen moest doorbreken? Ik wilde dat Kees het ook zag, maar hij ervaarde het op dat moment nog niet zo. 'We moesten door de zure appel heen bijten en het komt allemaal wel goed'; zei hij. In eerste instantie begon ik te trekken en probeerde hem in de 'juiste' richting te duwen. Of ik werd boos en projecteerde zijn gedrag op mezelf. Nam hem kwalijk dat ik niet belangrijk genoeg was. Dit frustreerde mij enorm. Ik was niet meer dat kleine meisje en afhankelijk. De enige waar ik invloed op kon uitoefenen, was ikzelf. Als ik mij er niet meer goed bij voelde, moest ik veranderen. Sowieso was het door mijn gevoeligheid en aanpassingsvermogen lastig bij mijn eigen gevoel te blijven en mijn koers te volgen. Het werd een uitdaging om de focus op mezelf te houden. Zonder oordeel of vingerwijzen naar de ander. Wanneer ik dat deed, voelde ik me niet meer afhankelijk van de verandering, de aandacht en bevestiging van Kees. Wat hielp was alles uit te spreken wat ik dacht en voelde. En dan bedoel ik echt alles delen, ook mijn 'schaduwkanten'. Helemaal zuiver. Ik ervaarde dat ik op die manier wel zelf mijn keuzes kon maken en dat het dan aan de ander is wat hij ermee doet. Die verantwoordelijkheid bij de ander laten, voelde heel bevrijdend.

Bovendien had ik last van de norm hoe een huwelijk hoort te zijn. Het plaatje zoals we het van kinds af aan krijgen

voorgeschooteld. Het vergelijken met anderen. Het voelde alsof (ik) we telkens tekort schoten. Ik had me binnen ons huwelijk aangepast aan het plaatje, aan de traditionele verwachtingen van buitenaf. Bovendien had ik me ook teveel aan Kees zijn normen en waarden aangepast. Alsof ik telkens uitkwam in het midden. En daarmee deed ik mezelf tekort. Als ik er met een meer ruime blik naar kon kijken, kon ik die vaststaande hokjes loslaten en voelde ik me meer vrij. Want ik ben zoveel meer dan de getrouwde vrouw, de moeder..... Ik had behoefte aan meer ruimte, rust en tijd om mezelf te kunnen blijven voelen. In eerste instantie voelde ik me schuldig als ik meer voor mezelf koos, maar werd er uiteindelijk meer ontspannen van. Gelukkig kon Kees mij al die ruimte, rust en tijd geven. Met veel geduld, liefde, vertrouwen en eerlijkheid durfde ik mijn eigen manier te ontwikkelen. Hoe meer ik op mezelf ging vertrouwen, hoe meer ik Kees in zijn eigen proces kon laten. Ons huwelijk, onze verbinding kreeg voor ons samen een andere betekenis. De vorm veranderd met de tijd mee, maar de inhoud blijft hetzelfde. Twee individuen met verschillende behoeften die hun eigen pad met elkaar samen bewandelen omdat we dat graag willen. Regelmatig nemen we de tijd om af te stemmen waar we staan. Door het blijven delen in alle eerlijkheid kon onze onvoorwaardelijke liefde en vertrouwen blijven bestaan. In vrijheid verbonden.

Mijzelf verhouden tot mijn omgeving was best even zoeken. Omgaan met de situatie met mijn vader vond ik in eerste instantie nog steeds moeilijk. Er was nog steeds geen aandacht voor het emotionele deel van de mens. Terwijl mijn

focus juist daar ligt. Elk gesprek werd omgebogen naar feitelijkheden. Om mij niet meer te laten raken, liet ik de verwachtingen richting mijn vader los. Hierdoor kon ik veel beter met de situatie omgaan en genieten van wat er wel is. Ik voelde mij niet meer afhankelijk van zijn bevestiging of erkenning. Dit voelde ongelooflijk bevrijdend.

Wat zich in het klein binnen mijn gezin afspeelde, speelde zich ook af in het groot. Ik weet niet of jullie dit herkennen? Mezelf zichtbaar maken in groepen en me niet meer afhankelijk maken van het oordeel van de ander waren ook best spannend. Op mijn werk was het lastig om te balanceren. Hier werd vooral een appèl gedaan op mijn kennis, denken en harde inzet. Deze omgeving triggerde oud gedrag. Bovendien moest ik ook nog die Master halen. Thuis had ik inmiddels twee kleine kinderen. De komst van mijn dochter ging eigenlijk geruisloos. Ik was al moeder en zij voegde zich gemakkelijk in. We waren met vier veel meer in balans. Ik besloot toch om mijn Master te halen en realiseerde niet goed genoeg wat daarvan het effect zou zijn.

In verbinding met een paard

Naast het opnieuw verbinden met mijn omgeving, besloot ik weer te gaan paardrijden. Als kind had ik dat ook gedaan. Ik durfde toen niet eerlijk toe te geven dat ik eigenlijk bang voor paarden was. Voorzichtig hobbelde ik altijd achter de anderen aan. Als ik op het strand liep en de paarden langs de kustlijn zag galopperen, verlangde ik naar het voelen van die vrijheid.

Op het internet zocht ik naar een manege in de buurt waar ze mij van die angst af konden helpen. Zo kwam ik bij Stal Esbi terecht. Toen ik daar al twee jaar zo af en toe kwam rijden, ontmoette ik de eigenaar. We raakten met elkaar in gesprek. Ik vertelde hem over mijn angst. Hij begreep precies wat ik bedoelde en wilde. Ik wilde geen trucjes aanleren, maar ik wilde echt contact met een paard. In verbinding zijn. En om in verbinding te zijn met een paard is het belangrijk dat je in verbinding bent met jezelf. Hoe meer je contact met je eigen lichaam en emoties hebt, hoe meer liefde over en weer mogelijk is. Ik had zoveel ontzag voor het paard en had de neiging mezelf kleiner te maken. Wat ik soms in het dagelijkse leven ook kan doen. Mij eerst afstemmen op de omgeving en me daar dan op aanpassen. Natuurlijk was het echt niet fijn om die angst te voelen, maar het zei niets over het paard en wel alles over mij. Ik was eigenlijk ook een soort van vluchtdier. Een paard nodigt je uit als eerste een relatievoorstel te doen. Dus op voorhand uit te gaan van vertrouwen. Niet af te wachten totdat het paard reageert om je daar vervolgens op af te stemmen. Daar wordt ze onrustig van. In het contact met een paard word je in feite uitgenodigd in je eigen kracht te gaan staan, jezelf te geven en leiderschap te tonen. Je wilt niet weten hoe vaak ik huilend en angstig de stal weer ben uitgerend. Zodra je dat met vertrouwen en liefde doet, geeft het paard alles terug. Een paard is een hele mooie spiegel en geeft je heel veel informatie over jezelf. Als ik angstige gedachten kreeg, werd dat meteen gespiegeld en moest ik me er doorheen vechten. Ik ben veel groter en sterker dan ik soms denk. De gedachten dat ik het niet kan. Gedachten wat er allemaal mis kon gaan, hielden (houden) mij klein. Ik schrijf bewust houden tussen haakjes omdat de

menselijke patronen niet helemaal weg zijn te halen. Ik leer er alleen steeds beter mee om te gaan. Er kwamen allerlei thema's voorbij waar we het dan over hadden. Thema's die ik meteen kon verbinden met situaties die in het dagelijkse leven ook speelden. Mijn leraar leerde mij rijden met mijn gevoel en lichaam zonder na te denken. Galopperen zonder het vasthouden van teugels. De controle los te laten, te voelen en te vertrouwen op mezelf, mijn gevoel, lichaam en het paard. Eerst wat angstig en onzeker, maar op het moment dat ik de controle, angst en schaamte loslaat, voel ik enorme kracht door mijn lijf stromen. Zoveel blijdschap, geluk en gevoel van vrijheid. Ik voel mij dan één met het paard. Dat gevoel is magisch. Wie mij tien jaar geleden zou hebben verteld dat ik met paarden zou gaan samenwerken, had ik nooit geloofd.

Stress

Ik kreeg steeds meer moeite met dingen moeten, verplichtingen, regels en doorgaan zonder in contact te zijn met mezelf. Is dit de bedoeling van het leven? Opstaan, zorgen, werken, zorgen, televisie kijken, slapen en tussendoor moest ik ook nog even mijn onderzoek voor mijn Master afronden. Ik wist dat ik door moest omdat ik het anders niet zou afmaken. In mij woedde een strijd van niet meer willen en kunnen, maar wel moeten en doorzetten. Ik voelde weerstand en me een gevangene van het systeem.

Ik koos er op dat moment bewust voor om toch heel hard te werken. Elke avond naar zolder om achter mijn pc mijn onderzoek uit te schrijven. Telkens snoepte ik wat meer tijd van m'n gezin en mijn eigen vrije tijd af. De balans tussen voelen en denken raakte steeds meer zoek. Ik werd geleefd en steeds minder bewust. En zo begon ik weer met overleven. Hierdoor kregen oude overlevingspatronen weer ruimte het stuur over te nemen. Ik rende van hot naar her en raakte verstrikt in mijn eigen web. Ik wilde het zo graag goed doen. Tot laat zat ik achter mijn pc waardoor m'n hersenen zo actief waren dat ik niet meer in slaap kon vallen. En dan ook nog een goede moeder willen zijn, een goede vriendin, werken..... Het voelde alsof ik alle bordjes draaiende moest houden. Ik zie nu het beeld voor me dat ik mijn kinderen naar bed bracht en dat ik zelf al half in slaap viel. Uitgeput hangend over een stoel en de energie niet meer hebben om nog iets te doen. En dan toch weer mezelf vermannen om achter mijn pc te kruipen. Ik was zo bang dat als ik ermee zou stoppen, ik het nooit meer zou afmaken. Dus ik zette door. Mijn vader hielp mij om de laatste hobbel te nemen. De laatste weken ging ik elke dag met mijn laptop naar mijn vader zijn huis. Ik schreef mijn onderzoek uit. Hij keek elk deel regel voor regel na en hielp me intensief met het puntiger opschrijven van alle resultaten. En het lukte, maar vraag niet hoe. Ik was totaal uitgeput, zat in de hoogste versnelling en vol adrenaline. Eenmaal afgestudeerd, kon ik niet echt genieten van mijn behaalde resultaat en gaf mezelf geen tijd te herstellen. Liet me verleiden (want ik kreeg erkenning) om een uitdagende klus op het werk aan te nemen en bleef in dezelfde versnelling doorgaan. Eigenlijk had ik op dat moment mijn rust moeten pakken om de balans te herstellen. Op het werk

voelde ik me voor alles verantwoordelijk. Draaide overuren, voelde mijn grenzen niet en kon ze ook niet goed aangeven. In de tussentijd zat ik nog steeds met een uitgeput hoofd en lijf, maar voelde het niet goed. Totdat ik op vakantie ging naar de bruiloft van mijn nicht in Brazilië. Bij thuiskomst voelde het alsof ik nog helemaal niet was uitgerust. Toen pas realiseerde ik mij hoe ik eraan toe was. Er kon in mijn hoofd niets meer bij.

Rust

Het was klaar en gelukkig durfde ik dat eindelijk toe te geven. In drie maanden tijd nam ik de rust om te herstellen van mijn uitputtingslag. Om opnieuw mijn balans te vinden had ik gesprekken met m'n coach. Ook gaf ik me op voor een training mindfulness. Kees ging met mij mee. Hierdoor kwam ik voor het eerst in aanraking met yoga en mediteren. Naast deze training ging ik meer paardrijden. Meer structuur, minder afspraken en ook gewoon 'lekker' op de bank hangen. In eerste instantie werd ik heel onrustig van die rust. Ik was dat helemaal niet gewend. Tijdens mijn zwangerschapsverlof voelde het ook al zo ongemakkelijk. Het voelde als lui want met heel druk zijn, werd ik 'gezien'. En gaf mij misschien toch nog die erkenning van de buitenwereld die ik dacht nodig te hebben. Misschien was ik zelfs ook nog een beetje bang om net zo somber als mijn moeder te worden. Ik zie meteen dat beeld van mijn moeder op de bank met een dekentje over haar heen. Naast deze acties liet ik mijn lichaam regelmatig masseren. Telkens als ik op de massagetafel lag, voelde ik aan mijn lijf hoe slecht ik eraan toe was. Samen met de hond van

de manege ging ik wandelen. Ook het wandelen voelde in eerste instantie ongemakkelijk. Telkens keek ik onrustig op mijn klok. Hoe lang nog? Ook tijdens meditatie was ik al snel in mijn gedachten verzonken. Maar na meer oefenen, merkte ik dat ik steeds langer in rust kon zitten en dat er steeds minder gedachten voorbij kwamen. Dat ik al heel snel de stilte in mezelf kon vinden. Ook tijdens het wandelen veranderde mijn blik. Ik merkte de zingende vogels op, de kleur van de bomen, de zon, de stilte en de rust. Het opmerken was er eerst. Vervolgens het genieten. Ongelofelijk diep genieten. Stil staan in dat moment. Wetende hoe bijzonder en waardevol dit moment was. De liefde die ik retour kreeg van de hond die mij met haar trouwe en liefdevolle ogen aankeek en tegen mij aan kwam staan. De wind die door mij haar blies. De zon die mijn huid opwarmde. De bomen met dikke stammen en groene bladeren. Ik voelde enorme levenszin, vreugde, liefde en verbinding. Voelde me gedragen en één met de natuur, met de dieren en alles om mij heen. Ik ben zoveel meer dan mijn verhaal en mijn ervaringen. Alles wat ik voel, zit allemaal in mij. De enorme diepte in het voelen. En het voelen van mijn lichaam kreeg meer aandacht. Ik leerde nog beter naar mijn lichaam luisteren. Naar de belangrijke signalen die mijn lichaam aangaf.

Vanaf dat moment voel ik me vrijer. Vrij om mezelf te zijn. Vrij van verwachtingen van andere mensen. Vrij om mijn eigen keuzes te maken. Minder afhankelijk van de erkenning van buitenaf. Het lukt me steeds beter om te balanceren tussen wat 'moet' en of 'hoort' in onze samenleving en het volgen

van mij hart. Natuurlijk blijft dit aandacht vragen. Er liggen altijd afleidingen en verleidingen op de loer om van mijn pad af te raken. Belangrijk voor mij is voldoende rust in mijn leven in te bouwen. Zodat ik kan blijven voelen wie ik ben en mijn eigen leven kan creëren.

Ervaringsverhaal 11 Dankbaarheid

Naast alles wat ik tekort ben gekomen tijdens mijn opgroeien, is er ook veel om dankbaar voor te zijn. Mijn socialisatie heeft mij ook positief beïnvloed. Aan elke ervaring zit altijd een andere kant. Ik groeide als klein meisje op zonder aanwezige moeder. Dit was pijnlijk. Het zorgde er echter ook voor, dat ik in een mannengezin werd groot gebracht. Dat heeft een belangrijke rol gespeeld in mijn persoonlijke vorming. Ik werd vooral benaderd door de ogen van twee mannen. Ik werd stoer, zelfstandig en daadkrachtig opgevoed. Hierdoor kan ik me soms ook echt 'one of the guys' voelen. Dit is een waardevolle aanvulling naast het vrouw zijn.

Dankbaar voor mijn vader

Mijn vader is uit de tijd van de opstand en barricades. In opstand tegen de gevestigde orde, bijvoorbeeld tegen de manier waarop het onderwijs werd georganiseerd of de te hoge koffieprijs. In die tijd ontwikkelde mijn vader zijn voorkeur voor een politieke partij. Toen ik eenmaal geboren werd, kwam ik in een rood nest terecht. Mijn vader deed zo min mogelijk met het kapitalistische systeem mee. Cadeautjes waren bijvoorbeeld vaak niet om te spelen maar moesten vooral nuttig zijn. Bij ons thuis was ook geen ruimte voor geloof of de kerk. Als we een kerk bezochten was dat voor het bewonderen van de architectuur. Mijn vader hield niet van 'priet praat' dus gesprekken gingen altijd over de wereld en de grotere verbanden. Het ging over de wanpraktijken in de wereld en de achtergronden daarvan, die wij niet via het

reguliere nieuws te zien en te horen kregen. Vroeger maakten al die onderwerpen mij vaak angstig. Nu ik volwassen ben, merk ik dat het mij heeft gevormd. Het lukt mij om zelf na te denken. Niets direct aan te nemen en mijn eigen onderzoek te doen.

Cultuur, zoals architectuur, steden, kunst, boeken, muziek en ballet, was allemaal onderdeel van mijn opvoeding. Als klein meisje had ik vaak wat weerstand, want echte kinderdingen deden we niet vaak. We bezochten steden die in die tijd nog bij het 'Oostblok' hoorden, zoals Praag, Hongarije en Berlijn. Ook verre reizen naar Zuid Amerika behoorden tot mijn opvoeding. Mijn vader vertrouwde onze zelfstandigheid blindelings. Al vanaf een heel klein meisje reisde ik alleen of met mijn broer in binnen- en buitenland. Op vakantie kampeerden we in het wild. We leerden eten wat we zelf vingen. We wisten ons in een rivier. We fietsen en liepen kilometers over land. Op doorreis kwamen we vaak bijzondere mensen tegen. Waar we dan bleven eten en soms zelfs logeren. Mijn vader was altijd op zoek naar een nieuw avontuur en andere culturen. Overal ging hij op af.

Onze voordeur stond ook voor iedereen open. Als we ergens waren, nodigden mijn vader altijd mensen uit. Zo ging dat over en weer. Meestal waren het hoog opgeleide politiek georiënteerde kennissen. Van Zuid Afrikanen, Letten, Russen, Chinezen tot aan Joegoslaven. Het was de normaalste zaak. Ik maakte kennis met verschillende gebruiken en culturen. Mijn 'stiefmoeder' was een politieke vluchteling uit Bolivia. We

kregen er hierdoor een hele Boliviaanse familie met andere normen en waarden bij. Soms woonden familieleden maanden bij ons in. Hierdoor werd mijn wereld al van jongs af aan heel ruim en breed. Ik leerde goed inschatten, schakelen en aanpassen aan allerlei soorten mensen.

Mijn vader nam vanaf het vertrek van mijn moeder dus de zorgtaken voor zijn rekening. Binnen zijn mogelijkheden zorgde hij voor ons. Hij kookte en deed het huishouden. In onze tienerjaren leerde mijn vader mijn broer en mij koken. Niet alleen Hollandse pot, maar ook Indonesisch, Chinees, Frans, etc. Zelfstandig zijn was voor mijn vader heel belangrijk. Hij maakte in zijn benadering geen onderscheid tussen mijn broer en mij. Dit was in die tijd met veelal vaste rolpatronen best bijzonder. Ook de tomeloze energie van mijn vader heeft mij veel gebracht in het leven. Het ontwikkelen van mijn ratio en mijn doorzettingsvermogen hebben mij lang gebracht waar ik moest zijn. Ik kon daarmee succesvol functioneren in de rationele wereld.

Dankbaar voor mijn mama

Mijn moeder kwam uit diezelfde tijd van emancipatie en de vrouwenbeweging. Een vrouw moest voor zichzelf kunnen zorgen. Het was gebruikelijk dat ik mijn moeder met gereedschap zag rondlopen om in haar huis te klussen. Ze was ondernemend. Ook seksueel openlijk actief. Ik had een moeder die buiten de kaders trad. Mijn moeder vertegenwoordigde niet persé hoe een vrouw zich volgens de

norm moest gedragen. Ze zette zich er zelfs tegen af. Taken die 'normaal' gesproken een vrouw voor haar rekening nam zoals schoonmaken, voor de kinderen zorgen, goed verzorgd zijn en je netjes gedragen waren bij mijn moeder niet vanzelfsprekend. Mijn moeder heeft voor mij de weg vrij gemaakt. Zelf was zij daarin veel meer beperkt door haar ouders. Bij mijn mama thuis was er vrijheid, nuance en ruimte. Ik hoefde minder te voldoen aan verwachtingen en mocht mijn eigen pad volgen. We mochten alles zelf ervaren. Overal werd op gereflecteerd en over gesproken.

Nadat mijn moeder in de ziekte wet terecht was gekomen, is ze nooit meer helemaal aan het werk gegaan. Het lukte haar niet meer mee te doen in de 'ratrace' van het 'normale' leven. Ze probeerde haar eigen weg te vinden en was ongelooflijk creatief. Maakte en schilderde de mooiste dingen. Ze paste op kinderen en deed wat thuiszorgdingen. Elke dag probeerde ze iets van haar dag te maken. En dat was al een enorme klus. Ze fietste alleen naar Spanje met een tentje achterop de fiets en was heel zelfstandig. Mijn moeder was zoals ik al eerder vertelde altijd op zoek naar zichzelf. Ze zag binnen ons systeem allerlei maatschappelijke problemen, maar haar reactie daarop was minder stellig dan die van mijn vader. Ik herinner mij nog dat ze soms proletarisch winkelde. Oftewel stelen van het groot kapitaal. Soort van Robin Hood. Bij het zwart rijden ging ze liever in de cel dan haar boete te betalen. Ze onderzocht, taste af. Nuanceerde en kon een situatie of probleem vanuit alle kanten bekijken. Bij haar kon je altijd terecht. Het was dan heel fijn dat ze eigenlijk nooit met een oordeel klaar stond. Zij zette mij aan het denken,

leerde mij niet te veroordelen en gaf mij zo veel vertrouwen. Mijn moeder was ruimdenkend en gevoelig.

Samenspel

Toen ze nog getrouwd waren, kwamen hun idealen samen. Allebei mijn ouders waren vrijgevochten en jong van geest. Ze hielden van avontuur. Een open huwelijk hoorde daar ook bij. Allebei dachten ze buiten de gebaande paden. Als klein meisje was dit vaak lastig, omdat ik niet anders wilde zijn dan de rest. Nu als volwassene zie ik de toegevoegde waarde en ben ik ze ook zo dankbaar. Deze basis heeft gezorgd voor een vrijere manier van denken, voelen en leven. Ik durf ook buiten de lijntjes te kleuren.

Mijn moeder kon zich soms wel heel afhankelijk opstellen van een spirituele hulpverlener of groep. Daarin kon ze zichzelf verliezen. Hierdoor verloor ze haar autonomie en kracht. Dat irriteerde mij verschrikkelijk. Wat hebben we daar veel gesprekken over gehad. Mijn vader daarentegen schoot soms te ver door in zijn kracht. Vaak juist zo autonoom en dominant in zijn opvattingen dat er geen ruimte overbleef voor het perspectief van een ander. Dit heeft mij tijdens het opgroeien belemmerd, maar ook gefascineerd. Door hun voorbeelden te zien, leerde ik natuurlijk ook hoe ik niet wilde zijn.

Zij vertegenwoordigen in mij twee totaal verschillende energieën, twee uitersten. Want alles wat zij mij hebben gegeven, komt in mij samen. Denken en voelen. Sterk en gevoelig. Sinds de gevoelige kant er ook mag zijn, kan ik beter balanceren tussen deze twee kanten. Ik ben dankbaar dat zij mijn ouders zijn en neem al het goede wat zij mij hebben gegeven mee. Alles wat niet van mij is en niet bij mij past, laat ik los. Ik bepaal mijn eigen koers.

Beschermende factor

Sommige mensen vragen zich af hoe ik toch zo goed terecht ben gekomen. Naast mijn sterke en optimistische karakter en veerkracht denk ik dat mensen in mijn directe omgeving tijdens het opgroeien een beschermende factor zijn geweest. Ik was altijd in de weer met mensen en kon heel goed met ze omgaan. Zoals met de ouders van vriendinnetjes en mijn buurvrouw. Ook mijn vrienden van de straat en hun ouders voelden als familie. Het waren vaak de volwassenen die mij vanuit een gelijkwaardige positie benaderden en het verschil maakten. Op school waren er altijd bijzondere juffen en meesters die net iets meer aandacht aan mij gaven. Zoals mijn gymjuf van de middelbare school. Zij zag mij voor wie ik was. Ik durfde eerlijk te zijn. Nadat ik van school af was, ging ik nog steeds af en toe bij haar langs. Ik ging dan bij haar in de les zitten gewoon voor de gezelligheid. Ik realiseer me dat het contact een wisselwerking was. Ik gaf en kreeg terug. Ook familieleden zorgden voor een warm welkom. Mijn tante en bijvoorbeeld mijn grootmoeder, de moeder van mijn mama, speelden een belangrijke rol.

De manier waarop er anderen mensen voor mij zijn geweest heeft mij geïnspireerd en gevormd. Ik ben geboren als een zonnetje en ben dankbaar dat het lichtje in mij nooit is gedoofd. Mijn vertrouwen in de mens is niet verloren gegaan. Ik heb een sterke drijfveer om vanuit gelijkwaardigheid een mens te zijn die het verschil wil maken. Vind het belangrijk dat de ander zich gehoord en gezien voelt. Dat ik te vertrouwen ben. Dat de ander zich niet veroordeeld voelt om wat hij of zij voelt, denkt en doet. Zodat de ander helemaal eerlijk durft te zijn. Ik hecht veel waarde aan echt contact en een diepere verbinding.

Mijn gebruiksaanwijzing

Ondanks al mijn harde werk blijf ik gevoelig voor een aantal triggers. Zodra er situaties ontstaan waarin ik mij bijvoorbeeld voel buitengesloten, mij onzichtbaar voel, onvoldoende verbinding ervaar, heb ik de neiging mezelf op verschillende manieren te saboteren. Dit heeft allemaal met mijn kleine meisje en haar ervaringen te maken. Mijn wond is geheeld, maar het blijft een litteken. Een gevoeligheid. Ik ben dankbaar dat ik mijn 'gebruiksaanwijzing' nu ken. Het blijft een uitdaging om niet in oude patronen te vervallen, om bewust te blijven, te kijken en te voelen. Hierdoor lukt het mij die patronen op te merken, te tackelen en er weer uit te stappen. Wat mij hierin tegenwoordig ondersteunt, is de verdieping die ik vind in het contact met andere mensen.

Ervaringsverhaal 12 Mijn vrijheid

Er is een bijzondere plek in mij. Als ik daar aankom, is het rustig en kalm. Ik adem rustig in en uit. Het voelt ontspannen. Er komen weinig gedachten voorbij. Af en toe een helder inzicht. Mijn voeten staan stevig aan de grond. Ik ben in contact met mijn hart, lichaam en hoofd. En voel ruimte. Ik ben sterk en krachtig. Er is geen oordeel. Ben aanwezig met alles wat zich aandient. Voel me onafhankelijk en verbonden met alles wat is.

Ik ben hier.

Terugblik

Een zoektocht naar vrijheid. Ik had nooit gedacht dat de vrijheid in mijzelf te vinden was. Vrijheid betekent voor mij bij mezelf zijn, blijven en mijn koers uitzetten. Autonomie en zelfbeschikking. Terugkijkend op mijn ervaringen zat ik vast in mijn belemmerende gedachten, overtuigingen, gedragspatronen en maniertjes om te 'overleven'. Ontstaan in mijn kindertijd.

Mijn focus was vooral gericht op buiten. Zoekend naar warmte en erkenning. Ik ging over mijn grenzen heen. Gaf de regie uit handen. Raakte mezelf kwijt als ik mij te afhankelijk van de ander zijn bevestiging maakte. Zodra ik mijn belang ondergeschikt maakte aan het belang van de ander verloor ik

mijn energie. Was vooral reactief en overgeleverd aan de grillen van mijn omgeving. Als een soort van speelbal. Ik ervaarde daarbij veel angst.

Wist precies wat de ander van mij nodig had. Ik was de kameleon die zich aan elke kleur wist aan te passen. Dit patroon verliep vaak onbewust. Ik scande mijn omgeving en paste me daaraan aan. Helemaal niet zo erg op de momenten dat ik het nodig had. Het aanpassen aan mijn omgeving zorgde ervoor dat ik overal geliefd was en 'erbij hoorde'. Wel met het effect dat ik mijzelf niet ten volle kon ontwikkelen.

Aangeleerde gedragspatronen werden een belemmering. Vooral bij het aangaan van relaties werd mijn mechanisme voelbaar en zichtbaar. Ook op het werk kwam ik mezelf tegen. Ik nam mezelf overal mee naartoe. Toch lukte het mij om tussen de impactvolle ervaringen door redelijk 'normaal' en aangepast te functioneren.

Naast mijn moeder die voor mij een voorbeeld was in mijn zoektocht, spoorden deze ervaringen mij aan mijn situatie te veranderen. Stap voor stap, laag voor laag werden mijn hoofd, hart en lichaam langzaam geopend en met elkaar verbonden. Steeds dieper en dichter bij mezelf. Dichter bij vrijheid.

Hoofd

Vanuit een uitzichtloze situatie waarin mijn lichaam volledig op slot zat, kwam ik rond mijn achttiende bij een hypnotherapeut terecht. Mijn ogen werden geopend. Ik kon de situatie steeds beter overzien en begrijpen. Kreeg ook meer structuur in mijn denken. Voor het eerst kreeg ik erkenning en werd er naar mij geluisterd. Geen fundering werd er verondersteld. Ik leerde meer vanuit mezelf redeneren. Durfde belangrijke beslissingen te nemen die goed voor mij waren en meer op mezelf te vertrouwen. Mijn professionele en persoonlijke interesse werden gevoed. Mijn leergierigheid zorgde ervoor dat ik steeds dieper en beter inzicht kreeg in mezelf, de ander en zijn omgeving.

Hart

Het denken en voelen was achteraf gezien nog redelijk aan de oppervlakte. De energie was vooral in het hoofd gecentreerd. En soms zelfs daar nog buiten. Ik zocht verdieping en betekenis toch eigenlijk buiten mezelf. Net zoals mijn moeder dat deed. In rustige periodes was ik blij en kon ook wel genieten. Maar er was ook altijd wel die sluimerende somberheid en gevoel van onrust aanwezig. Die ik met niemand echt durfde te delen. Op dat moment dacht ik dat het best goed ging en was me er niet van bewust dat ik nog iets zou kunnen doen aan mijn situatie. Af en toe somber zijn of me belemmerd voelen in mijn handelen, hoorde gewoon bij het leven.

Rond mijn dertigste vertelde een andere therapeut dat er meer groei mogelijk was. Ik ging ervoor en kreeg ondersteuning om in verbinding te komen met mijn onderdrukte pijn en angst. Wat was dat heftig. Al die tijd had ik onbewust mijn pijn onderdrukt. Bang om me erin te verliezen. Angst om net als mijn moeder depressief te worden. Door de nieuwe benadering verschoof mijn aandacht van mijn buitenwereld naar mijn binnenwereld. Ik durfde eerlijk te voelen, de diepte in te gaan en voor het eerst echt betekenis te geven aan mijn kindertijd. Hoe was het voor mij geweest? Zonder rekening te houden met een ander. Ik ontdekte een diepe gevoelswereld in mezelf. En leerde schakelen tussen het denken en het voelen.

Ik leerde dat ik zelfs zo gevoelig ben dat ik de ander voel. In het verleden gebruikte ik onbewust die informatie om te overleven. Nu leerde ik mijn eigen gevoelens te voelen. En gevoelens te onderscheiden. Wat is van mij en wat van de ander. De focus meer te richten op mezelf in plaats van op een ander. Grenzen stellen als ik dat nodig heb. Dit ging gepaard met het eerst leren voelen van die grenzen.

Lichaam

Voelen gaat niet zonder mijn lichaam. En zo werd ik steeds meer vanuit het voelen gecoacht waar ik dat precies in mijn lichaam voelde. Signalen van het lichaam geven namelijk heel veel informatie. Als ik bijvoorbeeld een verkramping in mijn buik voel, voel ik mijn grens. Mijn lichaamsbewustzijn werd

naast coaching extra versterkt door mindfulness, meditatie en yoga. Dit hielp mij beter te balanceren tussen mijn hoofd, hart en lichaam. En bij stress of triggers van buiten mijzelf te reguleren. Bovendien werd mijn gevoel van eigenwaarde vergroot.

Om in verbinding met mijzelf te zijn en te blijven, is er vertraging nodig. Zodat ik echt kan luisteren naar de stem van mijn lichaam. Onrust zorgt ervoor dat ik niet goed in mijn lichaam zit en de signalen niet voel en/of negeer. De balans kan hierdoor doorslaan naar mijn denken en hoofd. Ik word dan gevoeliger voor de grillen van de buitenwereld, waardoor oude patronen en maniertjes het weer kunnen overnemen. Naast yoga, meditatie en mindfulness zijn tijd nemen voor mezelf, wandelen door de natuur, in contact zijn met paarden allemaal dingen waar ik rustig van word. Waarmee ik mezelf vertraag.

De buitenwereld

Hoe blijf ik binnen onze maatschappij in verbinding met mijn lichaam en gevoel. Het blijft een uitdaging mijzelf te vertragen. Mij niet laten verleiden door mijn omgeving. Alles is zo gericht op presteren, overleven, hard werken en het denken. Niet alleen dat. Ik ben ook zo gesocialiseerd dat het geluk alleen buiten mezelf te vinden is. Die nieuwe uitdaging, die relatie of iets anders. Als.... gebeurt, dan wordt alles anders. Ken je dat? Maar zo werkt het natuurlijk niet. Alles is

er al. Net zoals alles in jou verborgen zit. We hoeven niet te zoeken.

Hoe laat ik mij niet gek maken? Hoe blijf ik trouw aan mezelf? Hoe creëer ik voor mijzelf een juiste balans tussen mijn binnen- en buitenwereld. Net zoals het hoofd, hart en het lichaam met elkaar verbonden zijn, zo ben ik ook verbonden met mijn buitenwereld. Er is een constante beïnvloeding.

Maar van welke kant komt de beïnvloeding? Ben ik aan het reageren op mijn buitenwereld. Of volg ik mijn innerlijke stem en creëer ik mijn leven? Want naast de hectiek van onze maatschappij, zullen er ook altijd situaties zijn waarin ik, meestal in de ontmoeting met een ander, word getriggerd. Meestal worden dan gevoelige thema's aangeraakt. Dat zijn thema's als buitengesloten worden, onzichtbaar voelen of onvoldoende verbinding ervaren. Ik voel me dan opeens klein, onzeker en angstig. En ben me ervan bewust dat oude pijn wordt geraakt. Maar wat doe ik op zo'n moment? Mijn reflex is dat ik naar buiten uitreik om weer aardig gevonden te worden. Door mijzelf regelmatig te vertragen, wordt mijn bewustzijn verruimt. Ik kan hierdoor mijn patronen eerder opmerken en terugdraaien. Door deze terugtrekkende beweging, ga ik niet op in de energie van mijn omgeving. Blijf ik beter bij mezelf en zet mijn eigen koers uit. Vrijheid.

Zo heeft iedereen zijn eigen gedragspatronen en reflexen ontwikkeld. Hier is voor mensen nog zoveel te winnen. Door

mijn ervaringen en opleidingen merk ik nu dat ik mensen hier verder mee kan helpen. Zo cool. Dat is echt mijn passie. Zie mijn volgende verhaal.

Ervaringsverhaal 13 Mijn Passie

En toen zat ik in 2015 opeens bij de Kamer van Koophandel. Zonder vooropgezet plan. Sinds mijn pubertijd had ik het idee dat ik voor mezelf wilde beginnen. Nu was het moment aangebroken. Keuzes vanuit mijn hart. Ik kende mijn talent en passie. Maar had geen vast plan. Zonder plan beginnen, voelde wel heel gek. Geen controle en in eerste instantie geen speciale focus. Vanuit 'niets' starten, vroeg veel vertrouwen in mezelf en in mijn praktijk. Ik begon met de veilige zakelijke inhoud van mijn opleidingen op mijn website. Al gauw kwam er steeds meer van mezelf bij en herschreef ik de tekst. Mijn praktijk staat zo dicht bij wie ik ben en waar ik vandaan kom. Eigenlijk ontstond het heel organisch. De naam van mijn boek werd de naam van mijn praktijk. De Vrije Kameleon staat voor het loskomen van het altijd maar aanpassen aan mijn omgeving. Mijn tatoeage, waarmee ik betekenis wilde geven aan mijn leven en mijn kracht, werd mijn logo. De vlinders van mijn logo staan voor vrijheid. We hebben allemaal het recht om vrij te zijn. We zitten vaak vast in de aanpassing aan onze omgeving, in een vaste structuur, bijvoorbeeld zoals het hoort en moet. Vast in onze patronen. Het losbreken van de vlinder uit de structuur staat voor individuele vrijheid en autonomie. Daar komt ook mijn slogan vandaan. 'Laat het los, maak jezelf zichtbaar en vrij'. Alles krijgt steeds meer betekenis. Het boek dat ik zoveel jaren terug schreef, bleek een reeks ervaringsverhalen (blogs) van mijn zoektocht naar vrijheid te worden op mijn website. Mijn aanpassingsvermogen en gevoeligheid die me altijd zo in de weg stonden, zet ik nu in als kracht. Sinds ik opleidingen en

workshops volg die aansluiten bij mijn passie vallen de naam van mijn praktijk en het delen van mijn ervaringen nog meer op zijn plek. Bijzonder hoe die dingen lopen.

Mijn bijdrage

Ik heb een talent voor contact met mensen. Ik observeer al mijn hele leven mensen omdat het in eerste instantie noodzakelijk was mij af te stemmen. Later omdat het mij fascineerde. Hoe gaan mensen met zichzelf en elkaar om. Hoe communiceren zij? Hoe wordt er geluisterd? Wat wordt er niet gezegd? Wat zie ik aan de lichaamstaal en wat voel ik in de onderstroom? Welke patronen zie ik? Inmiddels voel en weet ik dat ik mensen hier echt bij kan helpen. Als klein meisje was ik een ster in de omgang met mensen. Mijn voelspriet en onderbuik gaven altijd al veel informatie. Hier maak ik nu ook gebruik van binnen mijn praktijk. Bovendien heb ik mij laten voeden en inspireren door mijn eigen ervaringen. Door mijn persoonlijke onderzoek, ook naar mijn schaduwkanten, ben ik in staat voor de ander echt ruimte te creëren, zijn of haar eigen keuzes te laten maken, onvoorwaardelijke en oordeel loze steun te bieden, het gevoel te geven veilig te zijn en zo nodig zachte ondersteuning te bieden. Alles wat er is en komt, mag er zijn.

Wat ik zelf heb ervaren en wat ik ook om mij heen zie gebeuren, is dat veel mensen het lastig vinden de verbinding met zichzelf en elkaar te maken. In de huidige maatschappij staat het denken centraal. Gaat alles snel en is veel hectisch

en vluchtig. Hierdoor staat het in verbinding blijven met onszelf constant onder druk. De 'controle en beheersing' wordt alsmaar groter. Het komt van buitenaf, maar het komt ook van binnenuit. Het gevoel dat je niet goed genoeg bent, heeft van kleins af aan effect op ons zijn. We hebben ons vaak aan onze omgeving aangepast. En hierdoor onze eigen belemmerende patronen en maniertjes ontwikkeld om te 'overleven'. Op een gegeven moment kunnen die in de weg gaan zitten.

Alles is met elkaar verbonden. Daar waar de energiestroom geblokkeerd is, probeer ik beweging te brengen. Ik geloof dat ondersteuning van een mens alleen via het hoofd niet werkt. Daarom heb ik naast mijn reguliere opleidingen mijn kennis verbreed met lichaams-, natuur-, en systeemgerichte benaderingen. En laat mij nog steeds inspireren door interessante lezingen, trainingen, workshops, opleidingen en 'therapieën' te volgen.

In de praktijk

Individen

De kracht van ons voelen wordt niet (meer) gevoeld. Ons lichaam geeft zoveel informatie, maar we merken het niet op. Om ons eigen leven zelf te kunnen vormgeven binnen onze huidige maatschappij, is de verbinding met ons lichaam cruciaal. De energiestromen in en om ons lichaam zijn noodzakelijk om te functioneren. Het zenuwstelsel moet namelijk voldoende informatie kunnen ontvangen. Ik

ondersteun jou een diepere verbinding met jezelf te maken en (blokkerende) energie in beweging te brengen. Door afstand te nemen van de 'waan van alledag' vertraag ik het proces en ontstaat er ruimte om dieper te ervaren. Vanuit een innerlijke verbinding met jezelf krijg je meer regie over je eigen leven.

We sporen ook blokkades en patronen op die jouw functioneren in de weg staan. Patronen die we vaak tijdens het opgroeien hebben aangeleerd, nemen we als volwassene overal mee naartoe. Als we bijvoorbeeld, net als ik, het lastig vinden onze grenzen te bewaken, loop je er vaak in verschillende omgevingen tegenaan. Onder mijn begeleiding wordt jouw zelfinzicht vergroot en kun je belemmerende patronen loslaten.

Ik zet hierbij verschillende werkvormen in zoals adem-, lichaamsgerichte-, systemische-, wandel- en/ of paardencoaching. Welke precies is afhankelijk van jouw vraag.

Groepen

Binnen groepen creëer ik een veilige omgeving waar mensen zichzelf kunnen zijn, de ruimte krijgen voor hun eigen onderzoek, reflecteren en samen delen. Ik maak (collectieve) patronen zichtbaar door het doen van oefeningen en/ of groepen te observeren tijdens het samenwerken. Individuele- en groeps patronen en groepsdynamieken fascineren me al vanaf kleins af aan. Het individu staat niet los van zijn

omgeving. Er is een constante wederzijdse beïnvloeding. Individuele patronen kunnen vanuit een bepaalde context worden bestudeerd.

Binnen groepen zie je patronen op elkaar inhaken of zelfs versterken. Daarom ook mijn systeemgerichte benadering tijdens het coachen. Elk individu heeft zijn of haar eigen manier van voelen, denken en doen. Een eigen beleavingswereld. Als we allemaal naar dezelfde situatie kijken, geven we er een andere betekenis aan en slaan we andere dingen op. Hoe ik naar de wereld kijk en welke ervaringen ik op doe, zegt iets over mij, mijn kwaliteiten en mijn talent. Net zoals dat bij jou is. Hoe zorg je er nu voor dat iedereen binnen zo'n groep tot zijn recht komt? Ik geloof in echt contact. In de zuivere ontmoeting waar alles, zoals fouten, emotie en diversiteit zichtbaar mag zijn, ontstaat verbinding en vertrouwen. Juist vanuit deze verbinding kunnen wij mensen samen creëren. In plaats van onszelf en elkaar tegenwerken, vullen mensen elkaar aan. Hiermee ontstaat er ruimte voor creativiteit en energie.

Spiegel

Binnen mijn coaching zet ik mijzelf in als spiegel en maak ik graag gebruik van andere mensen binnen mijn groepscoaching en workshops. Toen ik leerde dat mensen om mij heen mij spiegelde en ik hen, leerde ik namelijk nog veel meer over mezelf. Alles waar je in contact met de ander door wordt getriggerd, zegt vaak iets over jezelf. Mensen spiegelen

elkaar, ik spiegel de ander(en), de ander spiegelt mij en een paard doet dat ook. Omdat ik zelf heb ervaren hoe bijzonder en effectief het is om door een paard te worden gespiegeld, kwam ik op het idee om in sommige gevallen met een paard samen te werken. We kunnen zoveel van een paard leren. Wanneer ik een paard inzet binnen de coaching, bundel ik mijn talenten met dat van een paard. Tijdens de interactie spiegelen zij onze lichaamstaal, energie en (on)bewuste emoties. Dit geeft een extra bijzondere lading aan mijn coaching. En hoe cool is dat om met zo'n krachtig mooi dier te mogen samenwerken en de verbinding daarmee te ervaren.

Zichtbaar en Zuiver

Nu ik 'zo goed als' mijn verborgen verleden heb kunnen delen. Wat mij bezig houdt en wat ik doe, ben ik aangekomen bij het laatste onderdeel van mijn verhalen. Een terugblik op de ervaring van het delen van mijn ervaringsverhalen. Tien jaar geleden voelde ik diep van binnen dat ik mijn levenservaringen wilde delen, maar wist niet hoe en of ik dat überhaupt zou durven. Bijzondere verbindingen met mensen en vooral de verbinding met mijzelf hebben ervoor gezorgd dat ik mijn ervaringsverhalen zonder schaamte of angst voor afwijzing durfde te delen. En ik deed het. Ik volgde mijn hart, mijn gevoel en was me heel erg bewust van de stem van mijn lichaam. Ik voelde bij het posten van het eerste verhaal enorme angst. Angst die ik als klein meisje ook al voelde, angst voor de afwijzing. Ik kreeg het benauwd, kreeg het warm en een hoge ademhaling. Eigenlijk duurde het maar heel even. Ik bleef erbij. Na de angst kreeg ik juist een

ontspannen gevoel. Mijn hart begon rustiger te kloppen, voelde meer ruimte om te ademen. Het zuivere delen in alle eerlijkheid naar mezelf en de ander gaf een gevoel van bevrijding. Nu een jaar later ben ik aangekomen bij mijn één na laatste verhaal van deze reeks.

Het ontvangen van zoveel positieve reacties sterkten mij in mijn gevoel dat het delen van mijn verhaal de moeite waard is. Als je je kwetsbaar durft op te stellen, durven andere mensen dat ook. Als ik echt contact zo belangrijk vind, dan wil ik zelf het voorbeeld geven. 'Practice what you preach.' Het openbaar delen van mijn ervaringen is voor mijzelf de ultieme stap geweest in volledige zelfacceptatie. Ongeacht wat anderen ervan vinden. Alle pijn en angst hebben mij aangespoord op zoek te gaan naar oplossingen. En die zoektocht heeft geleid tot verbinding met mijzelf, mijn vrijheid.

Ervaringsdeskundigheid

Naast positieve reacties vroegen sommige mensen zich af of ik dit wel op deze manier moest delen? Helemaal als professional. Even voelde ik weer die twijfel. Twijfel of ik hieraan wel goed deed? Maar die angsten zijn niet (meer) van mij.

De drang om mijn gevoel te volgen en te delen was groter. Ik wil mensen uitnodigen helemaal zichzelf te zijn. En dat kan voor mij alleen als ik ook helemaal mezelf durf te zijn. Hoe kan ik kwetsbaarheid van een ander vragen als ik het zelf niet

laat zien. Sommige mensen vinden het niet professioneel. En dat is prima. Daar denk ik anders over. Niet dat jij hetzelfde moet vinden als ik. Want ik ben ik en jij bent jij. Naast een professional ben ik ook gewoon mens. Ik zie mijn persoonlijke ervaringen als toegevoegde waarde bovenop al mijn andere kennis. Omdat ik juist zoveel heb ervaren. En mezelf uitgebreid onderzocht heb, ook mijn schaduwkanten. Ben ik in staat voor de ander ruimte te creëren, zijn of haar eigen keuzes te laten maken, onvoorwaardelijke en oordeel loze steun te bieden, het gevoel te geven veilig te zijn en zachte ondersteuning te bieden.

Ervaringsverhaal 14 De cirkel is rond

Onlangs mocht ik mijn diploma trauma coaching in ontvangst nemen. Een lichaamsgerichte opleiding van het Atma Instituut te Amersfoort. Een opleiding met hoog opgeleide gemotiveerde professionals als studenten en zeer bevoegen inspirerende praktijkdocenten. Echt een cadeautje voor mezelf.

Toen ik binnen mijn coaching opmerkte dat ik op sommige momenten niet goed kon doorpakken en moest doorverwijzen, ging ik op zoek. Training hier, lezing daar. Ik heb ervaren dat wanneer je echt wilt groeien, een blokkade, frustratie of een wens ervaart, het vooral veel vertraging en verbinding met ons lichaam en voelen vraagt. Uit het hoofd en terug naar de/ onze natuur. Paarden coaching sloot al meer bij mijn natuurgerichte aanpak aan. Wat ik eigenlijk intuïtief al deed, wilde ik uitbreiden, onderbouwen en verdiepen. Heel bewust koos ik voor deze lichaamsgerichte traumacoach opleiding. En wat ben ik dankbaar voor mijn keuze. Ik viel met mijn neus in de boter. Het voelt alsof de cirkel nu rond is. Mijn levenservaringen, het delen van verhaal, mijn slogan, de naam van mijn praktijk. Alles was er al, klopt nog meer en is in lijn met mijzelf en elkaar. Waarom trauma?

Trauma

Trauma? 'Ik heb geen trauma' zeggen veel mensen. De gevoelswaarde van het woord trauma is zwaar. Mensen

hebben vaak het idee dat trauma is gekoppeld aan één of meer concrete heftige ervaringen of gebeurtenissen in het leven. Dat klopt. Enkelvoudige of meervoudige gebeurtenissen die we kennen als pesten, misbruik, een ongeluk meemaken of zien, een overlijden van een dierbaar iemand, etc. Iedereen gaat er op zijn eigen manier mee om. Het wordt pas een trauma als die ervaringen ons overkomen en te intens zijn om echt te doorvoelen. En als we op die momenten onvoldoende steun uit onze omgeving krijgen. Zodat de verwerking ervan stagneert en ergens in ons brein en lijf blijft zitten. Met alle gevolgen van dien. Ik denk dat iedereen zich hier wel iets bij kan voorstellen?

Ontwikkeltrauma

We hebben verschillende vormen van trauma. In dit verhaal wil ik het vooral hebben over ontwikkeltrauma. Dit komt veel vaker voor en er is nog veel onwetendheid op dit gebied. Het gaat over 'problemen' die je in het hier en nu ervaart waarbij de oorsprong vaak is terug te herleiden naar het gezin van herkomst. Ongeschonden uit je kindertijd komen, is bijna onmogelijk. Eigenlijk zijn we allemaal wel getraumatiseerd. De één wat meer dan de ander. Onze (voor)ouders hebben ons met de beste bedoelingen opgevoed. Maar worstelden vaak bewust of onbewust met hun eigen problemen en onvermogen. Als baby en kind zijn we afhankelijk van onze opvoeders. Een baby of kind is altijd op zoek naar liefde en verbinding. Het is belangrijk om gezien te worden. Geliefd te zijn, te worden gevoed, vastgehouden en gekoesterd. Naast eten en drinken is liefde echt noodzakelijk om te overleven.

Je kunt je misschien voorstellen dat een klein kind, die afhankelijk is van zijn ouders, in eerste instantie veel pijn en stress ervaart bij het onvermogen en de problemen van zijn ouders.

De eigen ontwikkeling kan hierdoor worden verstoord. Vanaf de conceptie tot aan het 8^e à 10^e levensjaar doorloopt een kind een aantal fases. Deze fases hebben als thema bestaansrecht, voeding, autonomie, jezelf kunnen en durven zijn, leven vanuit gevoel en je vrij voelen. De fase waarin verstoring plaatsvindt, ons temperament en DNA zijn van invloed op welk overlevingsmechanisme (oftewel karakterstructuur) zich ontwikkeld. Dit mechanisme wordt als vaste bedrading opgeslagen in onze hersenen en autonome zenuwstelsel. Ons neurologisch systeem. Bovendien wordt de energiestroom vaak ergens in het lichaam geblokkeerd. Niet alleen onze (voor)ouders en heftige gebeurtenissen hebben onze aanpassing bepaald. Ook de maatschappij heeft grote invloed op onze ontwikkeling. Veel omgevingen waarin wij ons als kind en volwassene begeven (bijvoorbeeld school, televisie en nu de sociale media), socialiseren, beïnvloeden en vormen ons. We zijn perfecte 'aanpassers'.

Overlevingsmechanisme

In welke fase er verstoring heeft plaatsgevonden, voorspelt eventuele problemen en onvermogen in de toekomst. Het kleine kind ontwikkelt dus gedrag patronen, maniertjes en strategieën om aan de verwachtingen uit de omgeving te voldoen. Moest het kind als grote zus (omdat moeder het te zwaar had) voor alle kleine broertjes en zusjes zorgen, dan is

het volwassen geworden kind waarschijnlijk zorgzaam. Een hele mooie kwaliteit. Ze kan veel dragen van anderen. En kan zich schuldig voelen als zij voor zichzelf kiest. Dus doet ze dat vaak niet. Onderdrukt ze regelmatig haar gevoelens en houdt de energie binnen. Wat weer vaak ten koste gaat van haar zelfzorg en grenzen stellen. Het gaat nog veel dieper dan dat, want haar moeder heeft het niet voor niets zwaar. Vaak als je terugkijkt in de geschiedenis van onze ouders en voorouders is vaak veel trauma en de effecten daarin terug te vinden. Bijvoorbeeld een vroeg overleden moeder of vader. De effecten daarvan op de opvoedende ouder. De broer die op de plek van de overleden vader kwam te staan. Of als je ouders jou vooral bevestigden in sporten en onvoldoende ruimte gaven om je gevoelens te uiten, dan ben je waarschijnlijk heel sterk en sportief. Maar tegelijkertijd vind je het moeilijk jezelf te uiten. En misschien is het helemaal lastig jouw gevoelens te voelen. Verberg je jouw kwetsbaarheid en maak je jezelf groot. Wat voor effect heeft dat op jouw kinderen? En wat hebben jouw ouders en voorouders meegemaakt waardoor zij zichzelf afsloten van hun gevoel? Een ander probeert alles bij elkaar te houden. Vindt het lastig verbinding met anderen te maken. Traumatische herinneringen uit de oorlog. Dood, verlies, pijn, afwezigheid. Een onbekende vader. Een afwezige moeder. Een vechtscheiding. En ga zo maar door. Ze zeggen dat tot wel zeven generaties terug de effecten van trauma nog steeds in ons familie systeem voelbaar of zichtbaar zijn.

Volwassen en dan?

De manier waarop wij ons hebben aangepast en gehecht, werkt in ons volwassen leven door en beïnvloedt **de manier waarop we in het leven staan, hoe we contact maken met de ander en hoe we verbonden zijn met ons eigen lichaam en energie**. Het laat sporen achter in onze geest, maar ook in ons lichaam door o.a. verkrampde spieren en een ontregeling van ons zenuwstelsel. Gevoelens worden vaak onbewust onderdrukt. Met als gevolg dat er lichamelijke klachten, ontevredenheid, gebrek aan energie, angsten, onzekerheid en spanning kunnen ontstaan. Vaak zijn we ons er niet eens van bewust of denken we dat we nu eenmaal zo zijn en/of ervaren we het niet als een probleem. Totdat we te maken krijgen met situaties waarin we (on)bewust worden geconfronteerd met 'oude pijn'. En niet meer kunnen functioneren zoals we willen. Daar waar het gedrag ons in het verleden goed van pas kwam, kan het nu gaan tegenwerken.

In contact met een ander

In contact met een ander ontmoeten twee mensen elkaar, maar ook zoals een docent van de opleiding zo mooi zei '*twee hechtingsgeschiedenissen en twee zenuwstelsels*'. Kun je je voorstellen wat dat voor effect heeft? In de ontmoeting ontstaan er allerlei misverstanden door projecties, overdracht en tegenoverdracht. Je kent het wel. Je vindt iemand aardig, minder aardig, irritant zelfs. Je bent geraakt negatief danwel positief. We hebben vaak de neiging om de verantwoordelijkheid van ons gevoel bij de ander te leggen.

Op de ander te projecteren. Als je hier bewust van wordt, kan je zoveel beter met jezelf en de ander omgaan.

Het is helemaal gaaf als je deze processen samen met die ander, waarop de projectie plaatsvindt, kunt onderzoeken. Er is van beide kanten bewustzijn en commitment nodig om dit met elkaar te creëren. Ik heb vriendschappen waarmee ik dit oefen. En één vriendschap waar het nu zelfs heel 'gewoon' is. Gewoon tussen aanhalingstekens omdat we elke dag zo dankbaar zijn dat echt alles er mag zijn. Dit is waar ik mijn groepsactiviteiten op baseer. Het versterkt de onderlinge verbinding. Ook als je met mensen werkt, is het interessant en misschien wel noodzakelijk bewust te zijn van de ontmoeting van hechtingsgeschiedenissen. Te ervaren wanneer systemen op elkaar reageren. Lichaamsbewustzijn is hierbij noodzakelijk, want zonder de verbinding met het lijf gaan we aan zoveel informatie voorbij. Wat is van jou? Wat is van de ander. Reageer je op de ander of reageer je vanuit jezelf?

Mijn hechtingsverhaal

Zoals velen van jullie hebben kunnen lezen, heb ik zelf verschillende ontwikkelfases minder goed doorlopen. Onbewust paste ik mij als kind aan mijn omgeving aan. Mijn zelfstandigheid en verantwoordelijkheid kwamen goed van pas. Ook het altijd gericht zijn op de ander zorgde voor meer veiligheid. Ik wist wat mijn moeder nodig had, omdat ik voelde wat zij voelde. Als mijn moeder oké was, was ik het ook. Omdat ik vroeger zo afhankelijk was van mijn omgeving, was echt mezelf zijn niet zo handig. Niemand zit te wachten

op een kind die haar pijn en verdriet echt zichtbaar maakt. De kans op afwijzing was te groot. Een lief blij clownesk meisje was effectiever. Als een kameleon wist ik mij overal goed aan te passen. Vaak ten koste van mezelf. Toen mijn wereld groter werd, bleek mijn strategie minder goed te werken en liep ik in mijn leven meerdere keren vast.

Tijdens de trauma coachopleiding hebben we elke lesdag op elkaar geoefend en ook thuis met een oefengroep. En daarnaast was therapie onderdeel van het programma. Daar ging ik weer. Naar de diepte in mezelf. In verbinding met mijn hart, mijn lichaam. De 'laatste' restjes van afwijzing en afhankelijkheid onderzoeken en ontladen. Moeilijke en waardevolle momenten. Tijdens dit proces heb ik mooie stappen gezet. Ik kan de Haagse Hogeschool nu echt loslaten. Mijn praktijk verder professionaliseren. Mijn hart volgen. Om voor mezelf en de ander helemaal aanwezig te kunnen zijn.

Trauma coaching

Persoonlijke ontwikkeling en groeien gaan mijns inziens niet over onszelf veranderen, maar over onszelf beter leren kennen. Vriendjes worden met onze overlevingsmechanisme. De verbinding herstellen tussen ons hart, lichaam en hoofd. Bewust **zijn**. Zodat je jezelf kunt waarnemen en een keuze mogelijkheid creëert. Daarom ook mijn keuze voor deze specialisatie. Want *'trauma coaching helpt bij het verwerken van spanning en het krijgen van verhelderende inzichten. Bij het opheffen van blokkades. Het vrijkomen van intense emoties. Bij het integreren van opgesplitste delen. Bovendien stimuleert het het zelf genezende vermogen van het lichaam.*

En helpt de verbinding met ons hoofd, hart en lichaam te herstellen. Waardoor de energie in het lichaam deblokkeert en gaat stromen. Wanneer je leert weer in contact te zijn met je lichaam en daar naar leert luisteren, ontstaat er verbinding met ons innerlijk kompas en meer levensenergie (atma.nl).'

Lichaamsbewustzijn en voelen leveren zoveel meer informatie op. Je bent in staat andere keuzes te maken. Bewust **zijn** en ernaar leven vraagt veel lef. Afwijken van een bestaand gedragsrepertoire betekent uit je eigen comfortzone stappen en dit kan best spannend zijn.

Stress

Mijn grootste 'aha moment' was toen ik de relatie van (ontwikkel)trauma en stress zag. Eerder had ik het wel gezien en zelfs ervaren. Heb er zelfs over geschreven in één van mijn ervaringsverhalen. Maar nu kreeg ik dieper inzicht. Hoe meer stress we in ons leven ervaren, hoe meer we terugvallen op onze automatismen/ overlevingsmechanisme. Juist in een tijd waar veel mensen te maken hebben met stress is deze kennis zeer relevant.

Wat ik zelf heb ervaren en wat ik ook om mij heen zie gebeuren, is dat veel mensen het lastig vinden de verbinding met zichzelf en elkaar te maken. In de huidige maatschappij staat het denken centraal. Gaat alles snel en is veel hectisch en vluchtig. Steeds meer mensen zijn aan het overleven. We schakelen, nemen ad hoc beslissingen, zijn veelal onbewust, reactief en kunnen de rust niet meer vinden. We staan als (jong)volwassenen regelmatig onder druk. De druk komt van buitenaf. Bijvoorbeeld van ons werk of studie, uit onze

privéomgeving, ervaringen, maatschappij, nieuws of onze relaties. Wanneer wij met verschillende stresssituaties te maken krijgen, valt ons autonome zenuwstelsel terug op het bekende afweersysteem. Naast invloed van buitenaf komt de druk dus ook van binnenuit. Het is een reflexmatige biologische reactie. Je kunt het dus niet alleen met je hoofd oplossen. Een lichaamsgerichte benadering is daarbij ook noodzakelijk.

In de praktijk

Binnen mijn praktijk besteed ik naast in verbinding met jezelf komen en groepsverbinding ook aandacht aan stress. Hoe je dit zoveel mogelijk kunt voorkomen en de situatie eerder kunt terugdraaien. Het afgelopen jaar heb ik verschillende coachees mogen begeleiden. En merk dat het de juiste keuze was. Het doet precies wat ik hoopte en werkt veel dieper door. Ik bied nu net dat beetje extra. En krijg ook zulke mooie reviews en reacties van mijn coachees. Ik word er soms een beetje stil van. Het is zo gaaf mensen met zichzelf en elkaar te verbinden.

Mijn ervaringsverhalen gaan vooral over de effecten van mijn trauma's, mijn beleving en mijn zoektocht naar vrijheid. Ik schrijf wel dat de cirkel rond is, maar weet als geen ander dat er altijd wel weer een nieuwe cirkel komt..... Ik blijf mezelf en mijn omgeving onderzoeken. Dus wordt vervolgd.

Nawoord

Ik ben dankbaar dat ik mijn ervaringsverhalen met jullie heb kunnen delen. En wil jullie via deze weg bedanken voor het lezen van mijn verhalen. Sommige verhalen zijn wel 2000 keer gelezen. Dat had ik in mijn stoutste dromen niet durven dromen. Ik wil jullie bedanken voor de onvoorwaardelijke steun die ik uit zoveel en zelfs onverwachte hoeken kreeg. En voor de ontroerende reacties, de uitgebreide en persoonlijke berichtjes met veel herkenning, warmte en steun. Het was voor mij een heel bijzondere ervaring en proces. Ik hoop dat ik jullie heb mogen inspireren en/of aan het denken heb gezet over jezelf. Alles wat jullie gelezen hebben, heb ik zo zuiver mogelijk proberen te delen. En heb jullie een kijkje proberen gegeven in mijn belevingswereld en zoektocht.

Dank je wel <3

En dan kom ik aan bij mijn gezin. Samen (als gezin) besloten wij dat ik mijn verhaal in het openbaar mocht delen. Ook mijn kinderen steunden mij bij dit proces. Ik hoop dat al die prachtige mooie talenten die jullie bezitten nog meer tot bloei mogen komen tijdens jullie leven. Natuurlijk heb ik ook ´fouten´ gemaakt. Ik ben echt niet de perfecte moeder. Ik sta wel altijd open voor een dialoog waarin we kunnen delen en samen kunnen blijven groeien.

Ook ben ik dankbaar dat mijn man mij vanaf het begin heeft gesteund bij dit proces. Ik had alles al met je gedeeld. Bij het lezen, keurde jij alles goed. Je bent een bijzonder mens. Het leven met mij is best een uitdaging. Misschien komt er ook ooit wel een deel 2 van de tweede helft van mijn leven, want mijn leven staat natuurlijk niet stil. Ik ben ongelooflijk dankbaar dat ik bij jullie mag horen en de ruimte heb mezelf te zijn en mijn eigen pad te volgen.

Liefs, Mama/ Sirpa

En dan wil ik nog graag mijn vader en broer bedanken. Voor hen zal het niet altijd even makkelijk zijn. Ik heb geprobeerd zo zuiver mogelijk te schrijven en te delen. Maar ik ontkom er niet aan om het te beschrijven zoals ik het ervaren heb. En dan komt mijn vader en soms niet zo mooi van af. Het schrijven en delen, is niet bedoeld om mensen zwart te maken. Ik ben mij bewust van de situatie, het overleven en het onvermogen. Wij hebben allemaal ons best gedaan. Ik ben dankbaar dat mijn broer en mijn vader mij in het delen en schrijven van mijn verhalen nooit hebben geremd. Dat ze mij de ruimte hebben gegeven. En dat we er na afloop bijzondere en waardevolle gesprekken over hebben gehad.

Dank je wel <3

Binnen dit document heb ik geen plaatjes toegevoegd, maar op mijn website wel. Daarom wil ik ook zinvol.nu bedanken voor het gebruik mogen maken van hun plaatjes. Super blij dat ik mijn ervaringsverhalen één uitstraling kon geven en kon ondersteunen met een bijzondere uitspraak. Deze plaatjes zijn te koop als kaarten in verschillende winkels en op het internet.

Thx lieverds