

Verslag van een gesprek met mijn therapeut op 22-05-2008

Ik moet even alles op een rijtje zetten, maar wat ik wil leren is het volgende. Ik wil voor mezelf de vrijheid voelen wat ik geloof, wie God voor mij is en wat hij voor me betekent. Ik ben nog steeds bang dat ik niet goed leef en in de hel beland. Hoe weet ik dat God het goed vindt hoe ik leef? Hoe kan ik daar rust in vinden? Wie kan me zeggen, als ik zo blijf leven, of ik het wel of niet goed doe? Daar wil ik dus achter komen, wat voor mezelf oké is. Mag ik? Ik moet de rust vinden ... in mezelf.

Het eerste waar we het over gehad hebben, is: hoe zie ik God? Eerst zag ik God zoals voorganger E. eruit zag. Nu zie ik God als een zon en een bron van liefde. Alles is liefde. Zolang ik in liefde leef, voor mezelf, maar ook voor anderen, dan is dat iets waar God heel blij mee is. Maar ik probeer ook te denken aan mijn medemens, mee te leven, te luisteren als het kan en een helpende hand uit te steken. Ik kijk wat ik rechtvaardig vind en daar pas ik mijn handelen op aan. Ik respecteer anderen zoals ze zijn en laat eenieder in zijn waarde.

Ik probeer zoveel mogelijk om een goede vrouw te zijn voor mijn man, mijn zoontje en voor mezelf. Maar God is meer dan wat ik kan aanraken, zien of voelen. Hoe zou God willen dat ik leef? Volgens de tien geboden natuurlijk! Eens kijken of ik dat doe ...

EERSTE GEBOD:

God gaf de volgende grondregels.

Hij zei: 'Ik, de Heer, ben jullie God.

Ik heb je uit Egypte gehaald, uit dat slavenoord.

Houd er geen andere goden op na. Ik ben er immers.'

TWEEDE GEBOD:

'Maak geen afgodsbeeld; niets van wat in de hemel, op de aarde of in het water onder de aarde is, mag je afbeelden.

Kniel voor zulke goden niet neer, vereer ze niet, want ik, de Heer, ben jullie God.

Ik duld geen andere goden naast me.

Wie zich tegen mij verzet, zal ik straffen, hem en ook zijn nakomelingen, tot in de derde en vierde generatie.

Maar wie mij liefhebben en zich houden aan mijn geboden, die blijf ik trouw tot in de duizendste generatie.'

DERDE GEBOD:

'Misbruik mijn naam niet.

Want ik, de Heer, zal straffen wie mijn naam misbruikt.'

VIERDE GEBOD:

'Houd de sabbat in ere.

Het moet een bijzondere dag voor je zijn.

Zes dagen heb je om te werken, maar de zevende dag, de sabbat, is een rustdag die aan mij, de Heer, je God, is gewijd.

Verricht dan geen enkel werk.

Dat geldt voor jezelf, je zoon en je dochter, je slaaf en je slavín.

Het geldt ook voor je vee en voor de vreemdeling die in je stad woont.

Want in zes dagen heb ik de hemel, de aarde en de zee gemaakt en alles wat zij bevat, maar op de zevende dag heb ik gerust.

Daarom heb ik de sabbat gezegend en er een bijzondere dag van gemaakt.'

VIJFDE GEBOD:

'Heb eerbied voor je vader en je moeder.

Dan zul je een lang leven hebben in het land dat ik, de Heer, je God, je ga geven.'

ZESDE GEBOD:

'Bega geen moord.'

ZEVENDE GEBOD:

'Pleeg geen overspel.'

ACHTSTE GEBOD:

'Steel niet.'

NEGENDE GEBOD:

'Beschuldig niemand op valse gronden.'

TIENDE GEBOD:

'Zet je zinnen niet op het huis van een ander, ook niet op zijn vrouw, zijn slaaf of slavin, zijn koe of zijn ezel, of op iets anders dat van hem is.'

Ik baal van mijn terugvallen, maar ik weet ook dat het erbij hoort. Hieronder een stukje uit mijn dagboek:

*Ik voel me even heel ziek, moe van binnen.
Mijn ziel schreeuwt het uit, geeft over.
Alles voelt ellendig, wat een naar gevoel.
Morgen ga ik naar een therapeut, ik hoop dat ik dan
wat meer rust zal krijgen.
Ik voel dingen, ik zie dingen ... is het waar of zie ik
dingen die er niet zijn?
Wat moet ik ermee, wat kan ik ermee?
Ik voel me zo moe, van alles.*

*Ik weet niet wat te geloven en wat te denken.
Wat zijn mijn gedachten en gevoelens?
Ik ben in de war en soms ook weer niet.
In de sekte was er maar één waarheid die ik mocht
geloven.
Het is erin gestampt, maar geloof ik het?
Is het de waarheid die ik zoek?
Of is alles een leugen?*

Wat is waar en wat niet?

*Wie ben ik en wie is voor mij God?
De kracht, de ziel, de waarheid
Wie en wat?
Hoe mag ik denken, hoe mag ik zien, hoe mag ik
voelen?
Alles voelt als in de war.
Morgen ga ik naar de therapeut en zal ik duidelijkheid
krijgen.
Dan komt mijn lichaam tot rust.
Wat en hoe?
Ik zie het morgen.
Eerst moet deze rotzooi uit mijn lijf.*

*Wat ben ik moe en wat voel ik me ziek.
Ga zo rusten, maar wil het even van me afschrijven.*

*Ik wil erachter komen wie ik ben.
Ik wil groeien naar een betere ik.*

Mijn ziel.

*Ik ben vandaag naar traumaverwerking geweest. Ik
voelde me weer zo zwaar beladen, maar het is dan ook
niet niks wat omhoog komt. Graag zou ik een soort
van kastje hebben, waar ik de Emmastraat in kan
doen zodat het verhaal niet steeds omhoog komt, want
ik wil het niet steeds weer zien en voelen. Het was een
donker, zwart gat waar ik uit ben geklommen, maar
nu ben ik volwassen. Ik wil me niet naar beneden laten
trekken door de pijn en het verdriet. Dat was toen. Nu
ben ik vrij en los van dat verleden: ik ben gelukkig. Ik
hoef niet te weten wat en waarom, ik wil nu leven en
genieten. Het verleden is voorbij, in het heden heb ik
een lieve man en een prachtig zoontje waar ik voor wil
zorgen. Schuldgevoel om wat me is aangedaan, is niet
meer nodig; ik ben vrij. Ik hoop alleen dat mijn
buurmeisje van toen gelukkig is waar ze nu is.*