

## Het boek van Samuel

Ik ben begonnen met het boek van Samuel, maar het lukt me niet om verder te lezen; ik word geconfronteerd met mezelf.

Ik voel me schuldig naar mezelf toe dat ik al die tijd in de sekse ben gebleven en mezelf dat aan heb laten doen. Ik moest blijven van voorganger E., hij manipuleerde me, maar ik voel me schuldig dat ik er niet eerder uit ben gegaan. Het was een gewoonte om misbruikt te worden, pijn kwam in mijn leven veel voor en het was tenslotte toch een vorm van aandacht. Nu denk ik dat ik onbewust om die aandacht vroeg. Ik kan het niet goed uitleggen, maar erge dingen zoals het seksueel misbruik voelden zo gewoon; het was een vorm van herkenning. Ik wilde het niet en toch gebeurde het, ik trok het op de één of andere manier aan. Ik worstel er enorm mee dat ik het onbewust toch zelf heb toegestaan, omdat het toch een vorm van aandacht was.

Vroeger miste ik mijn vader en was ik op zoek naar een vaderfiguur. Daarom ging ik met de buurman mee toen ik vijf was. Dit duurde tot ik twaalf was. De zoektocht naar mijn vader ging door. Ik dacht hem in God gevonden te hebben; ik dacht dat God mijn vader was, de vader die ik altijd had gemist en die ik nodig had. God en al diegenen die Zijn woord predikten. Ik was zo naïef.

Nu ben ik dat niet meer, nu denk ik: ik heb het aangevoeld, maar voelde me schuldig tegenover God dat ik alle mannen veroordeelde op basis van mijn ervaringen uit het verleden. Het was mijn instinct, maar toch ging ik niet weg. Toch liet ik het gebeuren en probeerde ik de mannen in mijn leven te vertrouwen, als een soort geestelijk vader. Wat de buurman, mijn oom, voorganger E. en alle andere mannen die mij misbruikten, mij hebben aangedaan, heb ik mezelf aan laten doen. Ik

wilde eigenlijk alleen aandacht van God. Van een vader. Als ik die aandacht en liefde niet had gezocht, was me dit niet overkomen: daarom voel ik me schuldig. De zoektocht naar mijn vader is ten einde. Voor mijn gevoel is God altijd bij mij en is Hij mijn Vader die onvoorwaardelijk om mij geeft.

Als ik terugkijk en mijn eigen aandeel in het gebeurde onder de loep neem, vind ik het moeilijk mezelf te vergeven. Ik weet niet zo goed hoe ik hier anders naar kan kijken. Het lukt me ook niet om verder te lezen in de Bijbel, het lijkt wel of ik vastloop. Of ik die diepe haat naar mezelf richt. Iets in mij geeft mijzelf de schuld. Ik weet niet hoe ik mijzelf daarin kan vergeven.

Voor mijn gevoel liep ik steeds tegen een muur. Ik dacht: nu ben ik genezen, nu gaat het goed. Ik was het zat dat mijn verleden en de herbelevingen hiervan me naar beneden haalden. Ik zou nooit meer een terugval hebben, dus ik kon stoppen met mijn medicatie. Ik had geen hulp meer nodig, ik kon het zelf. Ik ben toen zo in de put gekomen! Hoe kan dat nu, dacht ik, wat is er mis met mij?

Vanaf dat moment ontstond bij mij het besef dat ik beter kan accepteren dat ik soms een terugval kan krijgen. Dat ik dan wat tijd voor mezelf moet nemen in plaats van dat ik er tegen blijf vechten. Mijn valkuilen zijn bijvoorbeeld: meer doen dan ik aankan, steeds maar doorgaan. Niet stilstaan bij mijn gevoel en de gebeurtenissen om mij heen. Ik raak dan van mezelf verwijderd en de neiging tot splitsen in meerdere personen ontstaat. Dat wil ik niet meer en als ik het doe, als ik me splits, kan ik me beter even afschermen voor alle prikkels om mij heen. Me echt even terugtrekken in mezelf tot ik me weer fijn voel. Tot ik weer op één lijn zit met mezelf, mijn gedachten en gevoelens.

Ik zie nu in dat *herstellen* niet hetzelfde is als *genezen*. Herstellen is voor mij: met mijn tekortkomingen om leren gaan. Die tekortkomingen zijn er wel, maar zolang ik goed voor mezelf zorg, heb ik er geen last van. Ik ben er nu achter

dat mijn herstelproces destijds begonnen is in het Blijf-van-mijn-lijf-huis, tien jaar geleden, toen zij mij de vraag stelden: wat wil jij? Ik ben hierover gaan nadenken: Wat wil ik, hoe wil ik het en wanneer wil ik het? Hierdoor ben ik erachter gekomen dat de dingen die ik wil niet altijd nu kunnen, maar soms tijd nodig hebben. Ik nam kleine stapjes: wat wil ik aan? Wat wil ik eten? Wat wil ik lezen? Mag ik van mijzelf televisie kijken en wat wil ik dan kijken? Welke boodschappen wil ik kopen? Welke sport wil ik beoefenen? Wat wil ik schilderen? Het begon dus met kleine dingen. Het ging wel eens fout, maar dat gaf niet. Ik dacht dan alleen 'oké, de volgende keer kan ik het beter zo doen.' Vroeger, als ik iets voor anderen deed, kon ik het nooit goed doen in hun ogen. Nu heb ik alleen met mezelf te maken, dus gaat het niet zoals ik wil, dan zit ik zelf met de gebakken peren. Lopen heb ik ook geleerd met vallen en opstaan. Voor mij is herstel ook accepteren dat het soms mis kan gaan en dat je niet iedereen tevreden kunt stellen.

Ik moet accepteren dat ik nog wat medicijnen nodig heb. Ik dacht altijd: als ik beter ben dan hoef ik geen medicatie meer. Dan pas ben ik echt hersteld. Nu ik minder pillen slik en daarbij goed functioneer, weet ik: dat is voor mij herstel! Wanneer mijn verleden weer een keer naar boven komt, ga ik schrijven en daarna joggen of schilderen of gewoon iets heel anders doen. Soms maak ik kaartjes om op te sturen, dan ben ik ook even met iets anders bezig. Met al deze hulpmiddelen - voor mij zijn dit technieken - zorg ik ervoor dat ik niet terugval of vast blijf zitten in het verleden. Er geen depressieve gevoelens aan overhoud. Als ik iets heb gedaan waarin ik rust vind of een grote stap heb gezet (bijvoorbeeld mijn angsten aangaan), dan voel ik een enorme kracht in mij stromen!

Het zijn soms maar kleine dingen, bijvoorbeeld dat ik mijn man ons zoontje van school laat halen. Voor mij betekent dit dat ik mijn man het vertrouwen geef dat hij onze zoon veilig thuisbrengt en dat kan ik tegenwoordig. Iedere keer verover ik een stukje van mijn leven terug en dat voelt zo fijn. Eerst voel ik me verdrietig en angstig, maar daarna ervaar ik het als een overwinning.

Tegenwoordig, wanneer ik iets denk of voel, ga ik het navragen/checken om erachter te komen of het echt zo is. Soms klopt het en soms niet, maar als het dan wel klopt, kan ik het er met die ander over hebben en vaak zakt het dan vanzelf weg. Dan voel ik me opgelucht en bevrijd, krachtig en gestrekt. Vroeger deed ik dat niet en konden gedachten of gevoelens mijn hele dag beheersen. Nu ik kleine stapjes vooruitzet, stappen die ik aankan, voel ik me sterker. Als je te snel gaat, valt het resultaat meestal tegen. Ik weet het en ik handel er nu ook naar. En elke keer als een doel gehaald is, voel ik me sterker, fijner en gelukkiger. Zie je wel, ik kan het wel!

Als ik nu, tien jaar later, terugkijk naar waar ik vandaan kom, dan denk ik: 'Zo, dat was wel een heel diep dal!' Ik sta nu op een berg en kan genieten van mijn uitzicht. Als ik in het rond kijk, zie ik dat ik veel overwonnen heb. Ik woon weer bij mijn familie en vrienden, ik heb weer contact met de mensen waar ik van hou. Mijn zoon zit op een fijne school en ik heb een man die van mij houdt. Ik kan schilderen, ik kan buiten wandelen zonder achterom te hoeven kijken. Ik durf boodschappen te doen, korte stukjes met de auto te rijden. Ik durf met de trein, ik durf met de bus! Wat ik pas heb geleerd, nu ongeveer drie weken geleden, is leren stilstaan. Ik was altijd bang om stil te staan bij mezelf. Ik was bang dat alles dan in één keer omhoog zou komen en me weer gevangen zou houden (gevangen in mijn gevoel). Maar dat was niet zo. Ik kwam wel wat verdriet tegen, voelde me zelfs een paar dagen zielig, maar daarna kwamen er weer fijne gedachten en dingen die ik wilde doen. Eén van mijn grootste problemen was ons zoontje loslaten; dat voelde alsof er iets uit mijn lijf gescheurd werd. Maar ik weet nu dat ik dat kan loslaten. Hij komt elke dag weer thuis, ik zie hem groeien en ik zie dat het goed is.

Ik heb veel dingen te doen: schilderen, schrijven, wandelen, joggen en natuurlijk mijn vrijwilligerswerk bij Vivenz cliëntenbelangen. Ik geef lezingen waarin ik mijn ervaringen deel voor groepen scholieren, ik bezoek het Blijf-van-mijn-lijf-huis en ik ben lid van de cliëntenraad van de GGZ. Daarnaast heb ik na-

tuurlijk ook mijn huishouden.

Onlangs heb ik drie weken besteed aan het witten van de muren en het schilderen van het houtwerk in ons huis, toen was ik het zat! Nu is de tijd aangebroken om nuttige en leuke dingen voor mijzelf te ondernemen. Ook al is het soms even stilstaan bij wat was, des te meer geniet ik van het nu. Ik weet nu ook dat ik een beetje van het *moeten* wil afkomen, ik *mag*. Ademhalen en eten *moeten*, maar veel dingen *mogen*. Als ik iets nog niet gedaan heb, vind ik het jammer, voor mij is dat dan leuk om te doen. Er is zoveel veranderd en dat voelt als meer vrijheid!

Mijn volgende angst is met een mannelijk persoon dingen te ondernemen zonder dat mijn eigen man daarbij aanwezig is. Ik zou het fijn vinden mannen te leren kennen die geen kwaad in de zin hebben, geen bijbedoelingen. Gewoon van mens tot mens. Nou, deze volgende uitdaging begint volgende week, dan ga ik met mijn coach naar het Blijf-van-mijn-lijf-huis. We hopen daar iets te kunnen gaan betekenen, zodat ook de mensen daar leren wat herstel is en dat je daar zelf veel aan kunt doen. Dat er een weg omhoog is, dat je een leven kunt leven zonder paniekaanvallen, dat je je eigen leven zelf mag invullen. Dat je een eigen wil mag en kunt hebben.