

## Weer terug in G.

Toen ik een keer door G. liep, kwam ik op een plek die me herinnerde aan de moord die ik gezien heb toen ik elf was. Een vrouw vertelde over een steekpartij, ze was er erg emotioneel onder. Op een gegeven moment zei iemand tegen mij: 'Je zult dit wel herkennen.'

Maar hoe herken je misbruik? Als we dit bespreken, gaat er van alles door mijn hoofd, maar ik ben er niet meer emotioneel onder; ik betrek het niet meer op mezelf.

Hoe herken je emotionele chantage? Mijn zuster zegt dan bijvoorbeeld: 'Ik ga ervan uit dat onze afspraak niet doorgaat, omdat jij mijn vriend niet wilt ontmoeten.' Ik antwoord daarop dat ik gewoon koffie met haar wil drinken, haar wil ontmoeten en dat ik het me niet persoonlijk aantrek als onze afspraak niet doorgaat.

Hoewel ik me nu nog laat beïnvloeden door mijn zus, zit ik in een veranderings- en leerproces. Ik zou graag met haar mee willen gaan in haar idee dat ze zo goed en geweldig is (ik had dat gevoel in de sekte ook: God houdt van mij, dus ik ben geweldig), maar ik zie dat mijn zus haar kinderen in de steek laat. Ze doet nu precies wat ze altijd zei nooit te zullen doen, daarom denk ik dat ze zichzelf in de steek laat. In de sekte moest ik ook iedereen loslaten; als zij bij satan bleven, mocht ik er niet meer naar toe. Als ik er heen zou gaan, mocht ik alleen met iemand van de sekte of met het woord van God. Ze wil nu alleen met haar nieuwe vriend komen, als hij niet welkom is, komt ze niet. Het is allemaal zo herkenbaar. Ik ken het verdriet van vroeger als je in de steek gelaten bent. Mijn zus zei vroeger tegen mij: 'Ik ben trots op je, jij durft je verleden te verwerken. Bij mij is het een gesloten boek.' Ik heb gezegd dat ik haar ermee wil helpen.

De nieuwe vriend van mijn zus zit in het koor, daar willen ze alleen maar onzekere vrouwen (mijn broer is eruit gegaan vanwege de seksuele signalen van sommige mannen naar de vrouwen). Mijn zus is nu anderhalf jaar lid en je ziet haar veranderen. Wat ze vroeger nog niet aan de huisarts durfde te vertellen, vertelt ze nu aan haar nieuwe vriend. Ze was bang in het donker, nu gaat ze gewoon 's avonds laat over straat. Toch voelt het voor mij niet positief, meer alsof ze manisch is. Ik weet niet of ik sterk genoeg ben om het tegen mijn zus' nieuwe vriend op te nemen, om me tegen hem te verweren.

Mijn man, onze zoon en ik hebben het heel gezellig met zijn drieën, we noemen onszelf de drie-eenheid: hoop, geloof en liefde. Als ik nu aan mijn leven denk, denk ik: wat ben ik een gelukkige vrouw, ik heb een fijn stabiel gezin, bijna alles gaat ons voor de wind, dat is wel eens anders geweest. Als ik kijk naar welke stappen we hebben overwonnen en welke keuzes we hebben moeten maken om hier te komen dan denk ik 'wow.' Het begon allemaal met de vraag: *wat wil jij?*

Die vraag is mij twaalf jaar geleden gesteld en daar begon de zoektocht naar mijn eigen wil. Het is een hele mooie zoektocht geweest, met vallen en opstaan, en hij is nog niet afgelopen. Het leek soms wel een warrig moeras, waar ik steeds weer in wegzakte, maar nu kan ik zeggen: 'Ik sta op een harde ondergrond.' Om mij heen is het af en toe nog wel wat drassig, maar ik let op dat ik de juiste stappen neem en als ik het even niet weet, dan sta ik stil en neem de tijd, zodat ik de juiste keuze kan maken. Soms is het wel eens zo dat ik iemand moet teleurstellen, maar dat is niet anders. Ik weet nu dat het beter is een ander teleur te stellen dan mezelf. Ik maak nu keuzes voor mezelf, wat goed is voor mij. Niet dat ik nu een egoïst ben, maar het leven heeft me geleerd dat ik als eerste aan mezelf moet denken. Als iedereen dat zou doen, dan hoeven we het niet voor elkaar te doen.

Als ik goed voor mezelf zorg, kan ik daar naderhand ook een ander mee helpen, hem leren goed voor zichzelf te zorgen. Als ik altijd maar doe wat een ander nodig heeft, zorg ik niet goed

voor mezelf en heb ik altijd die ander nodig om voor mij te zorgen. Deze vicieuze cirkel heb ik weten te doorbreken, doordat ik mijzelf keer op keer dezelfde vraag stelde: wat wil ik?

Anderen begrijpen het niet altijd, omdat ze graag willen dat jij dag en nacht paraat staat en er voor hen bent, zeker als ze eraan gewend zijn dat je dat altijd doet. De eerste keer dat je 'nee' zegt, heb je waarschijnlijk de poppen aan het dansen, maar dat is niet anders. Ik heb gezien dat anderen het moeilijk vinden dat jij zo veranderd bent. Dit zijn keuzes die je moet maken en goed overwegen, maar als vrienden echte vrienden zijn raak je ze niet kwijt. Juist echte vrienden zullen trots op je zijn en zeggen: 'Wow, ik zou willen dat ik het kon en zou durven!' En dan ben jij ineens een voorbeeld. Dat is een heel andere positie dan je gewend bent, maar het is best een fijne positie. Dat mensen niet meer over je heen lopen en dat jij zorgt dat er niet meer over je heen gelopen wordt. Je leven gaat er ineens anders uitzien.

Jij bent zelf je allerbeste vriend, je doet alleen wat goed is voor jou en als je goed kijkt, dan help je daar een ander alleen maar mee.

Ik probeer altijd een keuze te maken die goed is voor mij, zonder dat ik een ander ermee schaadt. Soms voelt men dat wel zo, maar is dat echt wel zo? Tenzij het voor je kind is, hoef je geen keuzes te maken voor een ander. Dat kan hij zelf doen. Je bent niet verantwoordelijk voor een andere volwassene, tenzij die ander niet toerekeningsvatbaar is. Als iemand bijvoorbeeld geen keuze kan maken, dan vraag ik wel eens: 'Ben jij toerekeningsvatbaar?' Als ze me dan verbaasd aankijken en zeggen 'ja, natuurlijk!', antwoord ik: 'Maak dan je eigen keuze'. Natuurlijk kan dat best bot overkomen en meestal stel ik de vraag dan ook in mezelf. Is die ander volwassen en is hij toerekeningsvatbaar? Zo ja, dan kan hij zelf een keuze maken, maar meestal zie je mensen groeien als ze uiteindelijk een keuze hebben gemaakt en daar trots op zijn. Zo kun je mensen pas echt helpen. De ander het inzicht geven, soms zonder dat ze het zelf beseffen, dat ze een eigen wil hebben. Soms val ik te-

rug in mijn oude gewoontes, maar dat voelt lang niet zo lekker als een keuze maken omdat ik het wil en niet omdat ik het moet. Ik vind het niet prettig als mensen iets doen omdat het moet, dan heb ik liever dat ze het laten, maar als ze iets doen omdat ze het willen, ook al is het voor mij, dan vind ik dat heel fijn. Vice versa werkt het ook zo. Als ik dingen doe omdat ik het wil en aankan, is die ander blij dat ik het doe uit liefde.

Mijn leven begon met de vraag en zoektocht 'Wat wil ik?' Nu ik zie dat steeds meer mensen om mij heen ook zo leven, ben ik zielsgelukkig.