

“Ik besta nog”



Auteur: Ambrosius Duuk

“Ik besta nog”

Inleiding

Dit is het verhaal van een man en zijn CPTSS, verteld vanuit meerdere perspectieven: de vrouw, de volwassen kinderen, de hulpverlener, de broer, de beste vriend, en uiteraard de man zelf.

Elk perspectief biedt een inkijk in hoe trauma leeft, breekt, en overleeft, terwijl de mensen eromheen worstelen met machteloosheid, liefde en verdriet.

Het is rauw, eerlijk en ongefilterd, soms pijnlijk om te lezen, maar altijd waarachtig. Het verhaal laat zien: trauma breekt, maar soms blijft liefde bestaan. Stilte is geen onverschilligheid, en overleven is een vorm van moed.

“Ik besta nog” is niet een uitspraak van vrede, maar van volharding — een getuigenis dat, ondanks alles, iemand nog steeds ademhaalt, voelt en probeert lief te hebben. Sommige verhalen zijn geen verzinsels.

Ze zijn opgebouwd uit gesprekken, notities, nachten wakker liggen, tranen die stilletjes weggewreven worden.

De stemmen die je in deze bundel hoorde, zijn geen fictie.

Ze zijn samengesteld uit getuigenissen van mensen die leven met CPTSS en van degenen die naast hen proberen te bestaan. CPTSS is een voortdurende storm die niet alleen degene die het draagt meesleept, maar ook iedereen dichtbij.

Partners die waken, maar tegelijkertijd bang zijn voor elke explosie van woede of terugtrekking. Kinderen die volwassen zijn geworden in een huis vol stilte, schrik en onvoorspelbare angst.

Broers, zussen, vrienden die hulp willen bieden, maar soms machteloos aan de zijlijn staan. Iedereen voelt de impact: de kleine momenten van liefde worden overschaduwd door onzichtbare gevechten.

Er zijn dagen dat de stilte het luidst is. Er zijn dagen dat de woede of depressie de kamer vult en niemand weet hoe te reageren. Sommige mensen vinden manieren om samen te leven met de CPTSS, met grenzen, afspraken, steun.

Anderen raken uitgeput, verliezen hun eigen energie, hun eigen identiteit. Er zijn gezinnen die overleven op de dunne draad van hoop.

En er zijn lotgenoten die, door de intensiteit van hun strijd, nog maar één uitweg zien, een keuze die niets te maken heeft met zwakte, maar met een wanhopig gevecht tegen een trauma dat nooit ophoudt.

“Ik besta nog”

Dit verhaal is een getuigenis: van pijn, maar ook van veerkracht. Van degenen die lijden, én van degenen die proberen lief te hebben te midden van dat lijden.

Wie naast iemand met CPTSS leeft, weet dat elke dag een oefening is in geduld, begrip, angst en hoop. Dat het vergt dat je stevig staat, maar zacht blijft.

Dat liefde soms betekent: naast iemand zitten terwijl hij vecht met een monster dat jij niet kunt zien, maar wel voelt.

Aan iedereen die worstelt met CPTSS, en aan iedereen die naast hen leeft: Jullie verhalen doen ertoe. Jullie overleven doet ertoe. Jullie liefde, jullie steun, jullie strijd, zelfs als het voelt alsof je het niet volhoudt, is waardevol. En boven alles: niemand staat hier alleen. Niet degene die lijdt, niet degene die liefheeft.

Er is een netwerk van stemmen, getuigenissen, lotgenoten, die begrijpen. Er is altijd hoop, hoe klein ook, dat de storm minder heftig wordt, dat de adem weer rustig wordt, dat het bestaan, ondanks alles, blijft bestaan.

Ik ervaar
dus ik besta

“Ik besta nog”

Zij

Ik weet niet meer precies wanneer ik hem ben kwijtgeraakt. Of eigenlijk wanneer ik begon te beseffen dat hij er nog wel was, maar niet meer echt hier.

We zaten op de bank, zijn hand in de mijne, en ineens merkte ik dat hij staarde. Niet zomaar staren, maar kijken naar iets wat ik niet kon zien. Alsof er ergens in de kamer een verleden stond dat alleen hij kon waarnemen. En ik... ik zat ernaast, machteloos toekijkend.

Hij heeft CPTSS. Dat leerde ik pas later. Eerst dacht ik dat het gewoon ‘angst’ was, of ‘stemming’, of ‘iets wat wel overgaat’. Ik dacht dat liefde genoeg was, dat als ik maar zacht genoeg praatte, lang genoeg bleef, genoeg hield van hem, dat het dan beter zou worden. Maar CPTSS is geen wond die heelt van liefde. Het is een oorlog die zich herhaalt in een lichaam dat niet weet dat de strijd voorbij is.

Soms hoor ik hem ademen in zijn slaap. Kort, schokkend, alsof zijn borstkas zichzelf vergeet te bewegen. Dan droomt hij, dat weet ik. Soms schreeuwt hij. Soms slaat hij om zich heen. Soms ligt hij stil, te stil.

Ik heb geleerd hem niet zomaar wakker te maken. Ik praat dan zacht, blijf op afstand, zeg alleen zijn naam. Zijn echte naam, niet de koosnaam die ik vroeger gebruikte. Want in die momenten is hij niet mijn lief, maar een overlever die zich verdedigt tegen iets wat ik niet ken.

Overdag is hij vaak uitgeput. De kleinste dingen kosten hem bergen energie. Boodschappen doen. De post openmaken. Een appje beantwoorden.

Hij zegt vaak: “Ik wil gewoon normaal zijn.”

En ik zeg dan dat hij dat al is, maar ik weet dat dat loze woorden zijn. Want voor hem voelt normaal als een ver land waar hij nooit meer heen kan.

Ik heb geleerd dat troosten niet altijd troost brengt. Soms is stil blijven het enige wat helpt. Ik heb geleerd dat ik hem niet kan redden. Alleen maar bij hem kan blijven terwijl hij zelf probeert te overleven.

Er zijn dagen dat ik het niet meer trek. Dat ik me afvraag wie ik nog ben in dit verhaal. Want CPTSS vreet niet alleen aan degene die het heeft, het vreet ook aan degene die ernaast leeft. Ik ben bang geweest, boos geweest, wanhopig geweest. Ik heb hem zien bevriezen midden in een gesprek. Ik heb hem zien dissociëren aan tafel, met een vork in zijn hand die hij vergat te bewegen.

Ik heb hem zien verdwijnen in zichzelf, alsof er een luik in zijn ogen openklapte en hij erdoorheen viel. En ik bleef dan achter, met een lichaam

“Ik besta nog”

zonder ziel naast me, en een hart dat niet wist waar het heen moest.

Toch is hij het mooiste wat ik ken.

Want in die zeldzame momenten dat hij lacht, echt lacht, vanuit zijn buik, dan lijkt het alsof de hele wereld even ademt. Als hij zijn hoofd tegen mijn schouder legt, zacht, voorzichtig, alsof hij toestemming vraagt om even te rusten... dan weet ik dat liefde ook dit is. Niet het sprookje. Niet het gered worden. Maar blijven, midden in de storm.

Ik heb geleerd dat herstel geen rechte lijn is. Het is vallen, breken, schreeuwen, zwijgen, opnieuw proberen. En ik heb geleerd dat naast iemand staan soms het dapperste is wat je kunt doen. Soms vraag ik me af of hij ooit volledig terugkomt. Of ik ooit weer de man zie die ik leerde kennen. En soms denk ik dat dat niet hoeft. Dat dit hem is, mét de littekens, mét de schaduwen, mét de storm in zijn ogen. En dat ik mag houden van hem, precies zo. Er zijn nachten dat ik alleen in bed lig en luister naar de stilte van de kamer. Dan denk ik aan wat hij zei, op een van zijn heldere dagen: “Ik ben niet kapot. Ik ben gescheurd. En jij kijkt niet weg.” Dat is misschien de mooiste zin die ooit iemand tegen me zei. Dus ik blijf. Niet omdat ik hem kan helen. Maar omdat ik weet dat hij, zelfs met al zijn pijn, een plek in zich draagt waar liefde nog leeft, klein, kwetsbaar, maar echt. En als ik daar even bij mag zijn, dan is dat genoeg. Ik weet niet meer precies wanneer het begon. Misschien begon het al lang voordat ik hem leerde kennen. Misschien heb ik hem nooit helemaal gehad.

Soms denk ik dat ik verliefd werd op een versie van hem die hij toen al aan het verliezen was.

En nu, jaren later, zit ik hier met de restanten van een man die ooit lachte om kleine dingen, en nu vooral zwijgt. Hij heeft CPTSS. Complexe posttraumatische stressstoornis. Ik leerde dat woord pas echt begrijpen toen ik zag wat het met iemand doet. Niet het boekwoord, niet het medische begrip maar het rauwe, dagelijkse gevecht. Het is leven met iemand die elke dag verdwijnt, zonder dood te gaan. 's Nachts hoor ik hem soms schreeuwen. Niet hard, maar schor, alsof hij zijn stem kwijt is ergens tussen toen en nu. Hij zweet, beeft, mompelt woorden die ik niet begrijp.

Als ik hem aanraak, schiet hij wakker met ogen die niet weten waar ze zijn. Soms duwt hij me weg. Soms klampt hij zich aan me vast alsof hij verdrinkt. En dan fluistert hij: “Ik ben er niet, hè?” En ik zeg: “Jawel, je bent hier.” Maar diep vanbinnen weet ik dat ik lieg. Want hij is er niet. Niet echt. Overdag lijkt hij normaal. Tenminste, dat denkt de buitenwereld. Hij gaat naar zijn werk. Doet boodschappen. Zet koffie.

“Ik besta nog”

Maar ik zie het in zijn schouders, die nooit meer ontspannen zijn. In zijn ogen, die altijd iets volgen wat ik niet zie.

In de stilte, die langer duurt dan vroeger.

Hij zit vaak op de bank met zijn handen gevouwen tussen zijn knieën, voorovergebogen, alsof hij iets probeert vast te houden dat steeds wegglijdt.

En ik... ik zit tegenover hem en probeer niet te huilen.

Ik mis hem. Ik mis de man die grapjes maakte. De man die zijn hand op mijn been legde in de auto. De man die plannen maakte voor later.

Hij maakt geen plannen meer. Hij zegt dat later niet bestaat. Alleen nu. En zelfs nu voelt voor hem te groot. Soms probeert hij te praten. Dan zegt hij dingen als: *“Ik weet niet wie ik ben.”* Of: *“Ik ben moe van overleven.”*

En ik weet dan niet wat ik moet zeggen. Alles wat ik probeer klinkt te licht, te klein. Hoe troost je iemand die niet gelooft dat hij nog te redden is? Ik heb geleerd om zacht te lopen door het huis. Geen harde deuren, geen onverwachte aanrakingen. Ik heb geleerd hoe zijn adem klinkt als hij overspoeld raakt. Hoe zijn blik vertrekt net vóór de dissociatie.

Ik heb geleerd hem ruimte te geven, maar niet te ver weg te gaan.

Ik heb geleerd mezelf stil te houden en dat voelt soms als langzaam verdwijnen. Want hij is niet de enige die afglijdt. Ik glijd mee.

Langzaam, onzichtbaar, in kleine stukjes. Ik raak mezelf kwijt tussen zijn flashbacks, zijn stilte, zijn vermijding. Ik zeg tegen vrienden dat het “wel gaat”, dat hij “zijn best doet”, dat het “tijd kost”. Maar soms, 's nachts, als hij eindelijk slaapt, kruip ik op de grond in de badkamer en huil ik. Zacht. Stil. Zodat hij het niet hoort.

Ik ben boos op hem geweest. Boos dat hij me niet toelaat. Boos dat hij alles afbreekt wat we samen opbouwden. En daarna voelde ik me schuldig. Want hoe kun je boos zijn op iemand die zelf al elke dag vecht om te blijven bestaan?

Toch ben ik het soms nog steeds. Boos. Verdrietig. Moe. Ik wil hem vastpakken en schudden. Hem laten voelen dat hij hier is. Maar aanraken is gevaarlijk. Te plotseling, te veel. Dus ik houd mijn handen bij me. En hij verdwijnt weer. Er zijn dagen dat hij even terugkomt. Dan kijkt hij me aan met ogen die ik herken.

Dan zegt hij iets grappigs, of vraagt hoe mijn dag was. En ik voel het dan, dat kleine sprankje van vroeger. Dan durf ik bijna te hopen. Maar meestal duurt het niet lang. Eén geluid, één geur, één gedachte en hij glijdt weer weg, alsof er een luik openvalt in zijn hoofd. En ik blijf achter, met de echo van een stem die ooit van hem was.

“Ik besta nog”

Mensen zeggen vaak: *“Je moet goed voor jezelf zorgen.”*

Dat weet ik. Maar hoe zorg je voor jezelf als de liefde van je leven langzaam verbrandt vanbinnen? Hoe eet je rustig als hij niet eet? Hoe slaap je als hij nachtmerries heeft? Hoe blijf je staan als hij valt, elke dag opnieuw? Soms denk ik dat ik ook trauma krijg van zijn trauma. Een tweedehands pijn. Een spiegel van angst. En soms schaam ik me voor die gedachte. Want ik ben niet degene die het meemaakte. Ik ben degene die bleef. En blijven, dat lijkt soms net zo zwaar als overleven. Ik weet niet of hij ooit beter wordt. Ik weet niet of ik dat nog durf te hopen. Maar ik weet wel dat ik hem niet los kan laten. Niet omdat ik zwak ben, maar omdat liefde niet ophoudt waar begrip eindigt. Dus ik blijf. Met mijn hart in mijn handen, elke dag weer. Ik blijf kijken, ook als hij me niet ziet. Ik blijf fluisteren dat hij er is, ook als hij het zelf niet gelooft.

En als hij me ooit weer aankijkt, echt aankijkt, dan weet ik dat het de moeite waard was. Tot die dag... Blijf ik hier. Niet omdat het makkelijk is. Maar omdat hij ooit voor mij ook bleef. En dat telt nog steeds.

Het gebeurde niet op één dag. Er was geen schok, geen besluit, geen groot moment. Meer een langzaam, pijnlijk weten dat in me groeide.

Alsof mijn lijf eerder begreep dan mijn hoofd dat ik aan het verdwijnen was. Ik stond in de badkamer, tandenborstel in de hand, en keek naar mijn gezicht in de spiegel. Bleek, dof, ogen die niets meer vroegen. En ineens dacht ik: *ik lijk op hem*. Niet aan de buitenkant, maar vanbinnen. Zijn leegte was in mij gaan wonen. Ik had mezelf zo lang stilgehouden dat ik vergeten was hoe mijn eigen stem klonk. Ik had me zo lang aangepast aan zijn angst dat ik mijn eigen veiligheid niet meer voelde. Elke trilling in zijn lichaam, elke blik, elke zucht, ik voelde ze als waarschuwingen in mijn huid. Ik leefde in de schaduw van zijn zenuwstelsel. Ik dacht dat liefde dat was: jezelf wegcijferen tot de ander weer heel is. Maar CPTSS is een honger zonder bodem.

Je kunt jezelf erin gooien, keer op keer, maar het wordt nooit vol.

En op een dag merk je dat er van jou bijna niets meer over is. Die dag kwam langzaam, als een schemering die niet ophoudt. Ik was bezig met de was.

Gewoon, een stapel kleren, een gewone dinsdag. Hij zat op de bank, starend naar iets ver achter mij. En ik voelde ineens dat ik er niet meer bij hoorde.

Niet omdat hij me wegduwde, maar omdat ik mezelf had losgelaten.

Ik stond daar, met zijn sokken in mijn handen, en dacht:

Als ik nu omval, merkt niemand het.

Die gedachte bleef hangen.

's Nachts, toen hij weer in zijn nachtmerrie verdween, keek ik naar hem.

“Ik besta nog”

Zijn lichaam kronkelde, zijn adem schokte, zijn hand greep in het niets.

En ik voelde geen paniek meer, geen drang om te helpen.

Ik voelde alleen verdriet. Een oud verdriet, dat niet van hem was maar van mij. Ik ben hem kwijtgeraakt. Maar erger nog, ik was mezelf kwijtgeraakt in zijn oorlog. Ik begon met kleine dingen. Eerst ging ik weer wandelen. Zonder doel, zonder telefoon. Alleen lopen. Ik voelde hoe mijn voeten de grond raakten. Hoe de lucht koud was. Hoe ik bestond.

Daarna ging ik weer muziek luisteren. Niet stil, niet met oortjes, gewoon hardop in huis. Hij vroeg waarom. Ik zei: *Omdat ik leef*. Hij knikte, maar ik zag dat hij het niet begreep. Dat gaf niet. Het hoefde niet meer om hem te draaien.

Ik begon een schrift. Eén regel per dag. Soms alleen maar: *ik ben hier nog*. Soms: *vandaag heb ik even gelachen*. Soms niets. Maar ik schreef. En het voelde als ademen. Ik leerde dat blijven niet hetzelfde is als verdwijnen. Ik leerde dat ik mag houden van hem zonder mezelf te verliezen aan zijn verleden.

Ik leerde dat grenzen geen afstand betekenen, maar bescherming.

En ik leerde dat liefde niet genoeg is, maar dat dat oké is. Hij ziet mijn verandering. Soms boos, soms bang, soms stil. Hij zegt dat ik anders ben. En dat klopt. Ik ben aan het terugkomen. Langzaam, voorzichtig, stukje voor stukje. Niet om bij hem weg te gaan, maar om niet met hem ten onder te gaan. Er zijn dagen dat ik me schuldig voel. Dat ik hem hoor huilen en niet meteen opsta. Dat ik even blij liggen, mijn ogen dicht, ademend in mijn eigen ritme.

Vroeger zou ik meteen naast hem hebben gezeten. Nu denk ik: *hij overleeft dit ook zonder mij*. En dat is misschien de moeilijkste les van allemaal. Ik hou nog steeds van hem. Maar ik hou nu ook van mezelf.

Niet als twee gescheiden werelden, maar als één waarheid die naast elkaar kan bestaan. Ik hoef hem niet te redden om trouw te zijn. Ik hoef niet mee te verdrinken om te bewijzen dat ik kan zwemmen. Soms, als hij me aankijkt, zie ik iets zachts in zijn blik. Alsof hij merkt dat mijn kracht hem niet bedreigt, maar draagt. Alsof hij voelt dat ik niet meer vanuit angst blijf, maar vanuit keuze.

“Ik besta nog”

Dat ik blijf omdat ik wil, niet omdat ik moet. Ik weet niet hoe ons verhaal eindigt. Misschien samen. Misschien niet. Maar ik weet dit: ik zal niet meer verdwijnen in iemand anders' pijn. Ik mag leven, ook als hij lijdt. Ik mag lachen, ook als hij zwijgt. Ik mag licht toelaten, ook als hij in het donker blijft. Want liefde, heb ik geleerd, is niet sterven voor de ander. Het is blijven staan, ook als de ander valt. En soms... is dat het dapperste wat je kunt doen.



“Ik besta nog”

Hij

Ik weet niet hoe lang ik weg was. Niet letterlijk, mijn lijf was hier, mijn stem soms ook. Maar vanbinnen was ik ergens anders. Een plek zonder tijd, zonder lucht, zonder grond. Daar leefde ik, vastgeketend aan iets wat allang voorbij was. En ik dacht dat niemand me kon volgen. Dat niemand me ooit zou vinden.

Tot ik haar zag, staan in de deuropening. Bleek, stil, uitgeput. En ik besepte: ze heeft me gevonden. Maar ik heb haar bijna kapotgemaakt. Ze zegt dat ik er soms niet ben. Dat klopt. Ik voel mezelf ook verdwijnen. Eerst wordt alles stiller. Dan vervaagt de kamer. Haar stem klinkt dan ver, alsof ze door water praat.

En ineens ben ik weer daar waar het ooit gebeurde. De geur, het geluid, de angst. Mijn lijf herinnert zich wat ik zelf niet wil weten.

En zij... ze zit ernaast, machteloos, terwijl ik strijd tegen spoken die alleen ik zie. Ze zegt dat ze me mist. Dat doet pijn. Want ik mis mezelf ook. Ik mis wie ik was, voor alles begon te trillen vanbinnen. Ik mis hoe licht het leven ooit voelde.

Nu is alles zwaar. Zelfs ademen is soms te veel. Er waren dagen dat ik haar afstootte, niet omdat ik haar niet wilde, maar omdat ik mezelf niet vertrouwde.

Ik was bang dat mijn donkerte haar zou besmetten. Dat als ze te dicht bij me kwam, ze ook zou breken. Dus bouwde ik muren. En zij klopte, zachtjes, jaren lang. Tot haar handen moe werden. Ik zag het gebeuren, hoe ze kleiner werd. Hoe haar ogen hun glans verloren. Hoe ze zachtjes weegleed, net als ik, maar op haar eigen manier. Ik wist dat ik het deed. Ik wist dat mijn pijn haar aan het verstikken was. En toch kon ik niet stoppen. Want CPTSS maakt je niet alleen slachtoffer van wat was, maar ook gevangene van jezelf. Toen ze veranderde, voelde ik paniek. Ze liep lichter, sprak rustiger, keek anders. Ze begon dingen te doen zonder mij. De eerste keer dat ze alleen ging wandelen, voelde het als verlaten worden. Maar iets in mij begreep ook: ze redt zichzelf. En ergens... was ik dankbaar. Want diep vanbinnen wist ik dat ik haar niet meer kon dragen. Niet eerlijk, niet goed, niet lang. Nu, maanden later, kijk ik naar haar en zie ik wat ik nooit zag. Ze glimlacht weer, niet omdat alles goed is, maar omdat ze durft te bestaan, ook als ik instort. En dat is vreemd bevrijdend.

“Ik besta nog”

Want haar kracht laat me zien dat ik zelf ook mag proberen. Soms praat ze tegen me alsof ik een kind ben. Zacht, traag, zonder oordeel. Niet om me te kleineren, maar om me te helpen landen. Ze zegt dingen als: “*Je bent hier.*” En dan voel ik het weer: mijn voeten, de grond, haar aanwezigheid. Dat zijn de momenten waarop ik weet dat ik nog niet verloren ben. Ik heb lang gedacht dat liefde betekende dat iemand je redt. Maar zij redt me niet. Ze blijft.

En dat is iets anders. Ze blijft zonder mij te verliezen. En dat maakt haar sterker dan ik ooit zal zijn. Ik probeer nu te leren wat zij allang begreep: dat herstel niet is wat je overkomt, maar wat je durft toe te laten. Dat ik niet de man hoef te zijn die ik ooit was maar dat ik wel kan leren om niet langer te verdwijnen. Ik heb fouten gemaakt. Ik heb geschreeuwd, gezwegen, weggekropen. Ik heb haar liefde verdacht gemaakt, haar rust verpest, haar hoop misbruikt. Niet expres, maar echt onschuldig was het ook niet. ant trauma verklaart veel, maar het rechtvaardigt niets. En dat weet ik nu. Ze zit vanavond naast me op de bank. Geen woorden, geen aanraking, gewoon samen ademen. En ik denk: dit is genoeg. Niet genezen, niet opgelost, maar samen levend. Twee mensen die elkaars breuklijnen kennen, en toch durven blijven kijken. Soms wil ik haar zeggen dat het me spijt. Niet met woorden, die klinken te klein.

Maar met daden.

Met wakker blijven als zij slaapt. Met het doen van de afwas zonder te verdwijnen. Met haar naam zeggen, niet als vraag maar als bevestiging: *Jij bent er.* En langzaam leer ik om hetzelfde tegen mezelf te zeggen: *Ik ook.* Ik weet niet of ik ooit echt beter word. Maar ik weet dat ik niet meer alleen wil blijven in het donker. Dat ik durf te geloven dat licht niet alles wegbrandt, maar juist laat zien wat nog leeft. Ik heb haar bijna kapotgemaakt.

Maar ze is niet gebroken ze is veranderd. En door haar leer ik weer ademen. Misschien is dat wat liefde uiteindelijk is: niet iemand redden, maar samen leren hoe je blijft ademen, als de lucht allang op was.

Ik weet niet meer wanneer het begon. Of beter gezegd: wanneer het niet meer ophield. Het begon als losse beelden. Flitsen. Een geur, een stem, een aanraking. En dan: het lichaam dat verstijft, de adem die stopt, de wereld die krimpt tot één moment dat nooit meer ophoudt. Ik heb dingen gezien, dingen meegemaakt, dingen *gedaan* die ik niet meer onder woorden krijg.

En als ik het al zou kunnen, dan zou ik het niet durven.

“Ik besta nog”

Want hoe vertel je iemand dat je elke nacht teruggaat naar een plek die niet meer bestaat?

Dat je elke dag opnieuw wakker wordt in een oorlog die allang voorbij zou moeten zijn? Ze zeggen: *“Praat erover.”*

Maar hoe praat je over iets dat je lichaam al lang in bezit heeft genomen? Hoe leg je uit dat je hart bonst, je spieren aanspannen, je hersenen gillen, terwijl er niets aan de hand is?

Hoe vertel je dat je lichaam het verschil niet meer weet tussen toen en nu? Ik heb dingen meegemaakt die ik niet meer in beelden durf toe te laten.

Kinderen zouden ze niet mogen zien. Volwassenen ook niet.

Ik heb het over pijn die stil was. Over vernedering die in stilte moest gebeuren.

Over macht die misbruikt werd tot er niets overbleef van wie ik was.

Over de schaamte die daarna kwam, de schaamte die bleef.

Ik kan het niet zeggen. Niet tegen mijn vrouw, niet tegen mijn broer, niet tegen mijn vrienden. Want als ik het zeg, wordt het ook van hen. Dan draag ik niet alleen mijn trauma, maar leg ik het bij de mensen die ik liefheb. En dat kan ik niet. Ik heb hun al genoeg aangedaan met mijn zwijgen. Ik ga ze niet ook nog besmetten met mijn woorden. Ik zie het aan hun ogen.

Ze willen weten. Ze willen begrijpen waarom ik soms ineens weg ben.

Waarom ik ontplof om niets. Waarom ik schrik van aanrakingen, waarom ik soms wekenlang niets voel. Ze denken dat ze het willen weten. Maar ze weten niet wat weten is. Weten is beelden die nooit meer verdwijnen.

Weten is 's nachts wakker worden van iets dat niet in woorden past.

Weten is de geur van bloed, de klank van vernedering, het geluid van je eigen stem die je niet meer herkent. Weten is niet helpen. Weten is lijden, maar dan tweedehands. Soms zit ik tegenover haar, mijn vrouw, en ik zie haar worstelen met de stilte tussen ons. Ze denkt dat ik haar niet vertrouw. Maar het is niet dat ik níet vertrouw. Het is dat ik háár wil beschermen. Tegen wat er in mij leeft. Tegen wat ze nooit meer uit haar hoofd zou krijgen als ik het eenmaal gezegd heb. Ik heb geprobeerd het op te schrijven. Eén keer.

Ik dacht: misschien lucht het op. Na een paar zinnen ben ik gestopt.

De woorden werden vuil. Het papier leek te bloeden. Ik verbrandde het.

En de as rook naar schaamte. Ze zeggen: *“Je moet het een plek geven.”*

Maar wat als die plek jou niet meer toebehoort? Wat als het trauma de muren heeft gebouwd waarbinnen je leeft? Wat als het de lucht is die je inademt?

“Ik besta nog”

Ik wil dat ze weten dat ik ze liefheb. Dat ik niet zwijg uit onverschilligheid, maar uit angst. Angst dat als ik begin met vertellen, ik nooit meer kan stoppen.

Dat ik hen meesleur in iets wat ze niet verdienen. Ze zeggen dat liefde delen is.

Maar sommige dingen deel je niet. Sommige dingen draag je alleen, omdat dat de enige manier is waarop zij nog kunnen leven zonder jouw verleden.

's Nachts praat ik met mezelf. echte gesprekken in mijn hoofd.

Ik vertel het daar, waar niemand luistert. Ik zie gezichten, hoor stemmen, voel handen die er niet zijn. En soms, heel soms, denk ik dat ik gek word.

Maar dan besef ik: gek zou zijn als ik níet meer voelde. Gek zou zijn als dit allemaal normaal werd. Overdag speel ik de rol die men van me verwacht.

Vader. Man. Broer. Ik lach soms. Ik werk. Ik functioneer. Maar vanbinnen zit ik in een loop. Steeds hetzelfde moment, steeds hetzelfde beeld.

Er is geen verleden, geen toekomst. Alleen *toen*, en *nu dat toen is*. Ik heb geleerd hoe ik moet ademen. Hoe ik moet overleven in een lichaam dat me niet vertrouwt. Maar praten... praten voelt als sterven. Want woorden maken het echt. Woorden trekken de sluizen open. En ik weet niet of ik dat nog overleef. Dus ik zwijg. Niet omdat ik wil. Maar omdat ik moet. Omdat mijn stilte, hoe waar ook, nog altijd lichter is dan hun verdriet

als ik zou spreken. Er zijn momenten dat het verleden me inhaalt, alsof de tijd geen lineaire lijn is, maar een loop waar ik gevangen in zit.

Gisteren bijvoorbeeld, ik zat met haar aan de keukentafel, de kinderen waren boven. Ze lachten om iets onbenulligs, en even voelde ik geluk.

Even voelde ik dat alles goed was. En toen hoorde ik het geluid van iets vallen, een pan, een glas, ik weet het niet meer en ineens was ik weer zeven, weer acht, weer zestien. De klap van de riem, de harde stem, het geschreeuw, de stilte daarna. Mijn hart bonsde tegen mijn ribben, mijn adem stakte, mijn handen begonnen te trillen. Ik voelde de kou in mijn buik, de verlamming in mijn benen, de paniek in mijn borst. Ze keek me aan.

Haar ogen vragend, bezorgd. Ze zei niets. Ze wachtte. En ik... ik wist niet wat ik moest zeggen.

Hoe kon ik uitleggen dat ik even weggevoerd werd door herinneringen die niemand anders had meegemaakt? Hoe kon ik vertellen dat ik geschreeuwd heb in mijn kussens, gehuild in de douches, mezelf pijn gedaan om te voelen dat ik leefde? Dat het nog steeds gebeurt, elke keer dat iets in mij iets activeert dat ik niet kan stoppen? Ik wilde het zeggen.

Ik wilde alles vertellen.

“Ik besta nog”

Maar ik kon niet. Want als ik vertel, leg ik mijn pijn bij hen neer. En ik wil ze beschermen. Ik wil ze niet laten voelen wat ik voel.

Dus glimlachte ik, deed alsof het niets was. Trok een hand door mijn gezicht, nam een slok koffie. Zei: *“Het gaat wel.”*

Maar een deel van mij zal altijd bij die zeven-, acht- en zestienjarige jongen blijven. Bij dat lichaam dat wist dat het niets kon doen, bij dat hoofd dat alles zag, bij dat hart dat gebroken werd. Misschien zal ik ooit durven delen wat er werkelijk gebeurde. Misschien niet.

Voor nu wil ik dat jullie weten dat mijn zwijgen uit liefde komt, dat mijn aanwezigheid een poging is, en dat ik, ondanks alles, nog steeds probeer.



“Ik besta nog”

Het kind

Ik weet niet precies wanneer ik doorhad dat mijn vader ziek was.

Niet ziek zoals griep of iets wat beter wordt.

Maar ziek vanbinnen, van dingen die nooit stopten met gebeuren, ook al waren ze allang voorbij. Als kind dacht ik dat iedereen zo’n vader had. Eentje die soms zomaar vertrok zonder te vertrekken. Die aan tafel zat maar niet echt keek.

Die schrok van een vallende lepel, en daarna urenlang niets zei. Wij leerden al vroeg wat stilte betekende. Stilte was veilig. Stilte was: papa niet wakker maken van iets dat hij niet meer kon dragen. Stilte was: mama niet overbelasten met vragen waar ze geen antwoord op had. Stilte was: ademen op de tenen van de dag. Mijn moeder droeg dat huis op haar rug. Ze was zacht, maar moe. Altijd bezig met voelen hoe de lucht was, alsof ze een barometer had ingebouwd die de storm kon voorspellen. Als papa te stil werd, wist ze het.

Als zijn ogen iets volgden wat er niet was, wist ze het ook. En dan veranderde alles, haar stem, haar houding, zelfs hoe het licht in de kamer leek te staan. Ik zag dat. Altijd. En als kind dacht ik dat liefde zo hoorde te zijn: voorzichtig. Soms kwam er een dag dat hij lachte. Echt lachte. Dan was alles licht. Hij maakte grapjes, bakte pannenkoeken, draaide muziek. En wij, zijn kinderen, dansten om hem heen, blij, opgelucht, alsof we even vrij mochten zijn.

Maar ergens diep in mij zat altijd de angst: wanneer komt het weer terug? De leegte. De stilte. Het bevroren. Het kwam altijd terug. Toen ik ouder werd, begreep ik meer. Mama noemde het “CPTSS”. Ze zei het voorzichtig, alsof het glas was. Ze legde uit wat het betekende dat papa iets meemaakte dat te groot was voor woorden. Dat zijn hoofd soms vastzat in toen. Ik knikte. Maar wat ik voelde, was: *en waar blijft er dan ruimte voor ons?* Want zijn verleden vulde elke kamer. En wij leerden leven in wat er overbleef. Ik heb lang boos geweest.

Op hem, omdat hij er niet was. Op haar, omdat ze hem bleef beschermen. Op mezelf, omdat ik hem toch bleef missen.

Boosheid was makkelijker dan verdriet.

Verdriet voelde als verraad, alsof ik niet loyaal genoeg was aan zijn pijn. Nu ben ik volwassen. Ik woon niet meer thuis. En toch woon dat huis nog steeds in mij.

“Ik besta nog”

De spanning, de alertheid, de zachte stappen, het luisteren naar ademhalingen in de nacht. Soms schrik ik van een hard geluid, en ik weet niet of het mijn herinnering is of de zijne. Soms slaap ik niet, omdat ik bang ben dat iemand ergens wakker schrikt. Trauma werkt door, ook als het niet van jou was. Ik heb veel geprobeerd te begrijpen. Therapie, boeken, praten met mama, praten met mijn broer. En wat ik geleerd heb, is dat we allemaal iets van hem dragen.

Zijn pijn, zijn angst, zijn vechtlust en ja, ook zijn liefde. Want die was er. Zelfs in zijn stilte zat liefde. In de manier waarop hij over ons waakte, maar het niet kon zeggen. In de blik die hij gaf als hij dacht dat we niet keken. In het feit dat hij bleef proberen, hoe klein ook. Mama is veranderd. Sterker, rustiger. Ik denk dat ze zichzelf teruggevonden heeft. Soms zie ik ze samen op de bank zitten, niet als vroeger, maar op een nieuwe manier. Minder afhankelijk, meer eerlijk. Hij kijkt naar haar met iets van berouw, iets van trots. En ik zie het: ze zijn niet genezen, maar echt. En dat is misschien nog mooier. Ik heb lang gedacht dat trauma iets is wat een familie breekt. Maar nu denk ik: het breekt, en het vormt opnieuw. Niet in één stuk, maar in scherven die leren naast elkaar te liggen. Ik draag zijn verhaal niet meer als last, maar als kompas. Het herinnert me eraan hoe dun de grens is tussen overleven en leven. Hoe groot liefde kan zijn, zelfs als ze beschadigd is. Hoe zacht je kunt worden, als hard worden geen zin meer heeft. Soms bezoek ik ze.

Papa zit dan in de tuin, handen in de aarde, stil maar aanwezig. Mama schenkt thee. e praten niet veel. Ze hoeven niet meer zoveel te zeggen.

En ik zit erbij, volwassen kind van een oorlog die niet de mijne was, en ik denk: we zijn er nog. Niet zoals het had moeten, maar zoals het kon.



“Ik besta nog”

De hulpverlener

Ze zitten naast elkaar in de spreekkamer.

Zij wat rechtop, met die stille kracht die ik meteen herkende toen ik ze voor het eerst ontmoette. Hij meer ingezakt, handen gevouwen, blik op de grond. Ik weet niet wie van de twee vermoeder is. Maar ik weet wel: ze hebben allebei gevochten. Alleen niet tegen elkaar. Tegen het leven. Tegen herinneringen. Tegen iets wat ik nooit helemaal zal begrijpen. Ik ben hun hulpverlener. Dat is het woord dat op papier staat. Maar eerlijk? Ik voel me vaker getuige dan redder.

Een toevallige passant die mag meekijken in iets dat te intiem is om echt te bevatten. Ze komen al maanden. Soms samen, soms apart.

Er zijn sessies waarin ze nauwelijks iets zeggen. Hij trekt zich terug in stilte, zij vult de gaten met zachte woorden, zorgvuldig gekozen om hem niet te breken.

En ik zit ertussen, met mijn pen in de hand, luisterend naar alles wat niet gezegd wordt. De spanning, het onvermogen, de liefde die onder de pijn nog steeds ademt. CPTSS. Complexe posttraumatische stressstoornis.

Een diagnose, maar ook een doolhof. Ik ken de theorie. Ik ken de protocollen. Maar hier, in deze kamer, voelt dat allemaal zo klein. Want hoe vang je een leven dat is opgebouwd uit schrikreacties, bevriezingen, herbelevingen en schaamte? Hoe help je iemand die in elk geluid een verleden hoort? Hoe help je iemand te voelen, als voelen altijd gevaar betekende? Soms praat ik met haar alleen. Ze zegt dan: *“Ik wil hem niet kwijt, maar ik wil mezelf ook niet verliezen.”* En ik hoor het verdriet in haar stem, maar ook haar kracht.

Ze weet dat redden niet meer kan, maar blijven misschien wel.

Ik wil haar zeggen dat ze meer doet dan ze beseft.

Dat haar aanwezigheid het verschil maakt, al voelt het niet zo.

Maar ik zeg het niet te vaak. Want ik heb geleerd: te veel hoop kan ook vermoeien. Als hij alleen komt, zit hij meestal stil. Kijkt naar zijn handen.

Soms zegt hij zacht: *“Ik ben haar aan het kapotmaken.”*

Ik zeg dan: *“Je bent niet je trauma.”* Hij knikt. Maar ik weet dat dat voor hem slechts een zin is. Een zin die niet landt in een lichaam dat nog steeds op oorlog staat. En ik voel me machteloos.

Want ik wil hem aanraken, schudden, vasthouden, maar ik mag niet.

Ik moet professioneel blijven. Dus blijf ik zitten, stil, ademend, aanwezig.

Soms is dat het enige wat ik kan doen. Er zijn kleine momenten waarop ik iets zie bewegen. Als zij hem aankijkt, en hij haar blik even beantwoordt.

“Ik besta nog”

Als hij zegt: “*Ik was er gisteren even.*” Is zij glimlacht, moe maar oprecht. Die momenten zijn klein, bijna onzichtbaar. Maar voor mensen zoals zij zijn dat overwinningen. Zachte tekens van leven tussen de ruïnes. Toch draag ik hen mee naar huis. Hun verhalen blijven hangen in mijn hoofd, hun gezichten in mijn ogen. ’s Nachts denk ik soms aan hem, of hij slaapt, of hij weer schreeuwt.

Ik denk aan haar. of ze nog kan lachen. En ik voel de grens vervagen tussen betrokken en bewogen. Ik weet dat ik moet oppassen. Want wie te dichtbij komt, kan meegezogen worden. Er zijn dagen dat ik me leeg voel na hun sessie.

Niet omdat ze iets fout doen, maar omdat het zo veel vraagt.

Je zit tegenover twee mensen die proberen mens te blijven in iets wat hun menselijkheid ooit heeft verwoest. Je hoort verhalen die onder je huid kruipen, en je moet kalm blijven. Professioneel. Stevig.

Maar soms, als de deur dichtvalt, adem ik diep in, diep uit, en denk ik: *Ik mag niet breken. Niet hier. Niet nu.*

Toch weet ik dat ze me raken. Elke week een beetje meer. Misschien omdat ik zie wat er ondanks alles nog leeft. Liefde die niet verdwijnt. Trouw die geen woorden nodig heeft. Een vrouw die blijft, niet uit afhankelijkheid maar uit keuze. Een man die ondanks alles wil proberen. En twee kinderen die leerden overleven in stilte en toch niet bitter zijn geworden. Dat is wat trauma niet kapot kreeg: hun menselijkheid. Ik sluit het dossier, elke keer weer, met een kleine aarzeling. Want ik weet: dit verhaal past niet tussen formulieren. Het is groter, dieper, trager dan zorgpaden en evaluaties. Het is leven zelf. En ik ben maar even een passant in hun geschiedenis. Maar soms, als ze vertrekken, en hij haar hand even vasthoudt, heel kort, heel echt, dan weet ik: dit is waarom ik dit werk doe.

Niet om te genezen, maar om getuige te zijn van wat overblijft, als mensen weigeren om helemaal kapot te gaan.



“Ik besta nog”

De broer

Hij was altijd de sterke van ons twee. De grote broer. Degene die de klappen ving, letterlijk en figuurlijk. Ik was de dromer, hij de vechter. En nu zit ik tegenover hem, en zie ik een man die vecht tegen iets dat ik niet kan raken. Tegen iets wat hem van binnenuit opeet. We praten niet meer zoals vroeger. Het is meer aftasten, alsof elk woord een val kan zijn. Ik zeg: *“Hoe gaat het?”* Hij zegt: *“Goed.”* En dan weet ik dat het niet goed is, maar ik weet ook dat doorvragen hem breekt. Dus zwijg ik. Zoals ik te vaak heb gezwezen. Zijn vrouw belde me laatst. Ze klonk moe. Niet alleen van de zorgen, maar van het blijven hopen. Ze zei: *“Hij is er nog, maar niet echt meer.”* En ik wist precies wat ze bedoelde. Want ik zie het ook. Hij kijkt door me heen, alsof ik door een raam praat dat aan de binnenkant beslagen is. Vroeger kon hij alles relativeren.

Zelfs de ergste dingen. Een grap, een blik, een sigaret en het leven ging weer door. Maar nu lijkt het alsof alles te zwaar is. Zelfs ademhalen.

Hij slaapt slecht, zegt ze. Hij hoort dingen, voelt dingen, schrikt van dingen die er niet meer zijn. Ik wil zeggen: *“Het komt goed.”* Maar ik weet dat dat niet waar is. Niet meer. CPTSS. Een afkorting waarachter een mens langzaam verdwijnt. Ik heb hem ooit gevraagd of hij wilde praten. Hij zei: *“Over wat?”* Ik zei: *“Over vroeger.”* Hij zei: *“Vroeger bestaat niet meer.”* En dat was het. Die zin bleef dagenlang hangen. Vroeger bestaat niet meer. Voor hem niet. Voor mij wel. Maar dat maakt het alleen maar eenzamer. Ik denk vaak terug aan hoe hij mij vroeger beschermde. Als iemand me pestte, stond hij voor me.

Als ik huilde, sloeg hij een arm om me heen. Hij had altijd iets geruststellends. Nu is diezelfde arm strak, gespannen, soms trilt hij zonder dat hij het merkt. Alsof zijn lichaam nog steeds ergens in een oorlog zit. Ik zie het aan de manier waarop hij om zich heen kijkt, alert, schichtig. Alsof elk geluid een bedreiging is.

Alsof elke stilte een valstrik is. Er zijn momenten dat ik boos wordt. Niet op hem, maar op dat onzichtbare iets dat hem gegijzeld houdt. Dat zijn vrouw laat huilen, zijn kinderen afstand laat nemen. Dat zijn ogen dof heeft gemaakt.

Ik wil het uitschelden. Dat trauma. Die herinneringen. Die verdomde nachten die hem kapotmaken. Maar het is geen vijand met een gezicht. Het is iets in hem. En dus vloekt mijn machteloosheid in stilte. Soms probeer ik er gewoon te *zijn*. Een biertje.

“Ik besta nog”

Een wandeling. Ik zeg niets over therapie, niets over medicatie.

Gewoon twee broers, naast elkaar. Hij lacht soms nog. Heel even. Dan zie ik hem terug, de man die ik ken. En dan, net zo snel, zakt het weer weg.

Alsof het licht hem even vindt en daarna weer verlaat. En ik slik. Want ik weet: dat is wat er over is. Restlicht.

Zijn vrouw zei laatst: *“Ik weet niet of ik hem ooit nog terugkrijg.”*

En ik zei: *“Misschien niet zoals vroeger.”* Ze keek me aan, tranen in haar ogen. Ik wilde zeggen dat hij haar nog voelt, dat hij ergens diep vanbinnen nog van haar houdt. Maar ik durfde het niet. Want wat als dat niet meer waar is? Ik heb geleerd dat verliezen niet altijd betekent dat iemand dood is.

Soms is verliezen gewoon blijven kijken hoe iemand langzaam vervaagt.

Hoe zijn stem zachter wordt, zijn blik leger, zijn lichaam zwaarder.

En jij ernaast staat met lege handen. Niet wetend wat helpt.

Niet wetend wat nog juist is. Toch blijf ik komen. Elke week even. Soms zeg ik niets. Soms vertel ik over kleine dingen: werk, voetbal, de kinderen.

Soms zit ik gewoon stil. Omdat ik hoop dat stilte ook liefde kan zijn.

Dat ergens in hem iets herkent wat wij ooit waren. Twee broers.

Twee overlevenden van een verleden dat we anders hebben leren dragen. En soms, als hij even opkijkt, heel even, en zegt: *“Weet je nog, dat we die brommer uit elkaar haalden en nooit meer in elkaar kregen?”*

dan glimlach ik. Dan zeg ik: *“Ja, dat weet ik nog.”* En in dat moment, heel even, heb ik hem terug.



“Ik besta nog”

De vriend

We kennen elkaar sinds we vijftien waren.

Zelfde school, zelfde brommerclub, zelfde drang om weg te komen uit dat dorp waar iedereen elkaar kende maar niemand echt zag.

Hij was de stille. Ik de luidruchtige.

Samen waren we in balans, hij hield me scherp, ik haalde hem uit z'n hoofd.

Dat dacht ik toen tenminste. We zijn nu allebei de vijftig gepasseerd. En soms denk ik: waar is hij gebleven?

Niet letterlijk, hij woont nog steeds in datzelfde huis met haar, en die hond die hij ooit redde uit het asiel. Maar ik bedoel: *hém*. De man met wie ik nachtenlang praatte over alles wat we zouden doen.

De man die lachte, hard en echt, met dat rauwe geluid dat mensen lieten omkijken. Hij is er nog, maar niet echt. Het begon klein.

Hij trok zich vaker terug. Zei afspraken af. Werd stil tijdens onze biertjes.

Ik dacht: *burn-out, midlife, stress*. Je kent het wel. We hebben allemaal onze bagage, toch? Maar dit was anders. Alsof hij langzaam oploste. Op een avond, jaren terug, zat hij tegenover me in de kroeg. Ik zag hem trillen. Niet van drank of kou. Maar van iets wat van binnen brandde. Hij keek me aan en zei: *“Ik slaap niet meer.”* Ik maakte een grap, iets stoms over koffie en slapeloze nachten.

En hij lachte niet. Hij zei: *“Ik durf niet te slapen. Ze komen dan.”* En ik wist niet wat ik moest zeggen. Wie ze waren, vroeg ik niet. Misschien omdat ik bang was voor het antwoord. Hij werd anders daarna. Vermijdend. Schichtig. Als iemand te dicht bij hem kwam, verstijfde hij. Soms zag ik hem bevriezen, zomaar, midden in een gesprek. Ogen star, adem vast, alsof hij verdween. En als hij terugkwam, deed hij alsof er niets was gebeurd. Maar ik zag het.

Ik zag hem langzaam verdwijnen. Zijn vrouw belde me een keer midden in de nacht. Hij had gedronken. Was in paniek geraakt. Ze wist niet wat ze moest doen. Ik ging erheen, reed veel te hard. En toen ik binnenkwam, zat hij in de hoek van de kamer, zijn armen om zijn hoofd. Hij schreeuwde iets onverstaanbaars. Ze stond te huilen. Ik wist niet wat ik moest doen.

Dus ging ik naast hem zitten. En dat bleef ik doen. Tot hij stil werd. De dagen daarna dacht ik: dit kan niet de man zijn die ik ken. Maar het was hem wel.

Alleen dan kapot op plekken waar ik nooit ben geweest. Ik probeerde te helpen, met mijn stomme adviezen: therapie, wandelen, afleiding.

Hij knikte. Maar je ziet het als iemand luistert uit beleefdheid.

Zijn ogen waren al ergens anders. Soms belde ik hem weken niet.

“Ik besta nog”

Dan had ik het te druk, of ik dacht: *laat hem maar even*. Maar dat “even” werd vaak langer dan ik wilde toegeven. En als ik hem dan weer zag, was er weer iets van hem verdwenen. Alsof het trauma hem stukje bij beetje opat. En ik stond ernaast met mijn handen in mijn zakken, machteloos. Er waren momenten dat ik boos werd. Echt boos. Omdat hij me niet meer binnenliet. Omdat hij zijn vrouw liet lijden. Omdat hij verdween zonder afscheid te nemen. Ik schreeuwde tegen hem, één keer, dat hij zich moest herpakken, dat hij ons allemaal meesleurde. Hij keek me aan, kalm, met ogen die zoveel ouder leken dan de zijne, en zei zacht: “*Denk je dat ik dat niet wil?*” Toen kon ik alleen nog huilen. En hij ook. Twee volwassen mannen, jankend in een garage tussen olievlekken en motoronderdelen. Dat beeld vergeet ik nooit meer. Ik ben gebleven.

Niet elke dag, niet heroïsch. Soms alleen een appje. Soms een ritje op de motor. Soms gewoon stil naast hem zitten. Want ik heb geleerd dat helpen niet altijd praten is. Soms is het gewoon niet weglopen. Hij is nog steeds hier. Zijn vrouw ook. Ze houden zich vast aan wat er nog wél is. Hun kinderen komen minder vaak, maar als ze komen, zie ik in hun ogen dat ze hopen op iets wat misschien nooit meer terugkomt. En toch is er iets, iets kleins, dat blijft leven in hem. Hij lacht soms weer. Heel even. Niet de oude lach, maar genoeg om te weten dat hij nog ergens diep vanbinnen probeert. Ik weet niet of het ooit beter wordt. Maar ik weet wel dat ik niet wegga. Omdat vriendschap niet stopt bij wat iemand niet meer kan geven. Soms is vriendschap gewoon blijven zitten in het donker, tot iemand anders het licht niet meer zo eng vindt. Hij zegt soms: “*Ik snap niet waarom je nog komt.*” En dan zeg ik: “*Omdat jij mijn maat bent.*”

Meer hoeft ik niet te zeggen. Meer *kan* ik niet zeggen. En heel soms, als hij me even aankijkt, met die oude twinkeling van vroeger. denk ik: misschien is dat genoeg.



“Ik besta nog”

Zomaar een dag

Ze wordt wakker voordat hij dat doet. Ze hoort hem omdraaien in bed, voelt zijn gespannen adem, de trillingen van een nachtmerrie die hij net heeft gehad.

Ze telt tot tien, ademt diep, probeert haar eigen hartslag rustig te houden, zodat hij niet merkt dat ze bang is. Hij schuift uit bed, nog half in de mist van herinneringen die hij niet kan loslaten. Ze biedt koffie aan. Hij weigert. Ze zegt niets. Niet omdat ze niet wil helpen, maar omdat elke opmerking hem kan triggeren, hem kan doen terugschrikken naar een plek die ze niet kan zien.

Ze zet zich bij hem aan tafel. Stil. Alleen hun adem, het zachte tikken van de klok. De kinderen komen langs, volwassen, maar nog steeds voorzichtig. Ze proberen een gesprek te beginnen, maar hij trekt zich terug, de ogen afgewend.

Ze slikken hun frustratie in, hun verdriet. Ze weten dat praten nu alleen maar muren kan doen groeien.

Dus lachen ze geforceerd, brengen ontbijt, zetten thee.

Een dag als zoveel andere dagen: een oefening in geduld en wachten. Later belt hij met zijn therapeut. Ze luistert naar het gerinkel van zijn stem door de telefoon. Ze hoort hem praten, ziet hem worstelen met woorden, zinsdelen, herinneringen die te zwaar zijn om uit te spreken. Ze ademt samen met hem. Stil. Soms even huilen. Niet om hem, niet om zichzelf, maar om de situatie die ze samen dragen. 's Avonds kijken ze samen naar het nieuws. Een moment van normaal, van klein geluk. Hij lacht zachtjes om iets dat hij ziet.

Haar hart ontspant even. Het is een overwinning van een dag, hoe klein ook. Ze weet dat morgen misschien weer een gevecht wordt, maar voor vandaag is er dit: adem, aanwezigheid, liefde die niet opgeeft. Ze gaat naar bed.

Tel tot tien. Denk aan hun kinderen. Denk aan hem.

En hoopt dat, ondanks alles, hun aanwezigheid genoeg is om hem vast te houden, al is het maar voor een dag.



Ik had zo graag een keer,
een ander hoofd om te proberen.
Maarja, dan was ik er niet meer,
om daarvan te profiteren.