

Leven met een partner die cptss heeft



Auteur: Ambrosius Duuk > www.traumamaatje.nl

Inleiding

Ik ben degene die naast jou staat.
De partner van iemand met cptss.
We hebben drie prachtige kinderen, vijf, acht en twaalf jaar oud, die ons gezin compleet maken.
Ik die soms wankelt, soms krachtig is, en altijd probeert lief te hebben op mijn eigen manier.

Dit boek is mijn verhaal.
Mijn waarheid.
De reis van het zoeken naar balans tussen zorgen voor jou, zorgen voor de kinderen, en zorgen voor mezelf.
Het is niet altijd makkelijk geweest.
Het is vol chaos, pijn en onmacht.
Met slapeloze nachten, boosheid die soms de overhand neemt, en momenten waarop ik het liefst wilde wegrennen.
Maar het is ook een verhaal van volhouden.
Van blijven staan als alles om je heen lijkt te breken.
Van zoeken naar kleine lichtpuntjes in de duisternis.
Van proberen lief te hebben, ook als het soms bijna onmogelijk voelt.
Ik ben niet altijd de partner die ik wil zijn.
Soms ben ik boos, gefrustreerd, moe.
Maar ik ben er nog steeds.
Ik ben hier nog steeds.
Dit is de harde waarheid van het leven met cptss aan je zijde.
En ja, het is zwaar.
Maar ergens in die strijd zit ook iets wat me vasthoudt.
Iets dat me dwingt door te gaan.
Ik hoop dat dit verhaal anderen een stem geeft die ze soms niet durven uitspreken.
Dat het laat zien dat je niet alleen bent.
En dat liefde, ook al is het moeilijk en rommelig, het waard is om voor te vechten.

Hoofdstuk 1

In het begin was er liefde

Ik wist niet alles van jou toen we elkaar leerden kennen. Natuurlijk niet, wie weet dat ooit? Wat ik wel wist, was dat er iets in jou was dat mij raakte. Een zachtheid in je ogen, misschien. Of de manier waarop je stil kon zijn zonder ongemakkelijk te worden. Alsof jij de stilte kende. Alsof je er thuis in was.

Ik vond dat mooi, toen. Kalm. Intrigerend.

Ik wist niet dat die stilte ook een schild was.

Dat achter die rust een wereld schuilging waar woorden tekortschoten. Dat je glimlach soms een overlevingsmechanisme was. En dat aanraking, zelfs liefdevolle, soms voelde als teveel. Niet omdat ik iets verkeerd deed. Maar omdat je lijf nog steeds vocht tegen gevaren die al lang voorbij waren, maar nooit echt verdwenen.

Ik werd verliefd op wie jij vandaag was. En stukje bij beetje leerde ik ook de schaduwen kennen die met je meeliepen.

Niet meteen. Trauma is slim. Het verstopt zich in kleine dingen. In het feit dat je nooit je rug naar de deur draaide. In je onvermogen om te slapen naast iemand. In de paniek die kwam na een simpele vraag als: "Gaat het?"

Toen wist ik het nog niet. Nu weet ik: CPTSS. Complexe posttraumatische stressstoornis. Drie woorden die verklaren waarom liefde soms aanvoelt als veldwerk. Waarom je me soms nodig hebt, en soms niet kunt verdragen.

Maar dat was toen nog toekomst.

Toen was er alleen jij. En ik. En liefde. En het diepe, naïeve geloof dat dat genoeg zou zijn.

Hoofdstuk 2

Trauma is geen derde persoon in bed, maar soms voelt het wel zo

Ik mis je soms het meest als je vlak naast me ligt.

Je adem hoorbaar. Je lichaam warm. Je huid op centimeters van de mijne. En toch... is er iets tussen ons in. Iets onzichtbaars. Iets wat zich niet laat weg knuffelen. Niet met zachte woorden. Niet met aanraking. Niet met geduld. Ik heb geleerd dat CPTSS zich niets aantrekt van nabijheid. Dat het ook in bed ligt. Soms op jouw plek. Soms op de mijne.

Er waren nachten dat ik mijn hand op jouw rug legde en jij verstijfde alsof ik een mes trok. Niet omdat je me niet wilde, maar omdat je lijf al op scherp stond voor ik eraan dacht je aan te raken.

"Niet nu," zei je zacht. En ik trok me terug.

De eerste keren voelde ik me schuldig. Dan dacht ik: Wat heb ik verkeerd gedaan?

De keren daarna voelde ik me boos. Dan dacht ik: Wanneer is het mijn beurt om gezien te worden?

Er is niemand die je waarschuwt dat liefde geven aan iemand met CPTSS betekent dat je soms terugdeinst van je eigen verlangens. Dat je leert afstemmen op iets wat niet altijd uitgesproken wordt, maar voelbaar in de lucht hangt, als spanning, als onveiligheid, als sluiting.

Knuffelen veranderde. Het werd iets wat zorgvuldig moest. Alsof ik met mijn handen een porseleinen schaal droeg. Soms mocht ik dichtbij. Soms mocht ik je vasthouden tot je trilde van uitputting. En soms kon je niet verdragen dat ik ook maar in de kamer was.

En seks...

Seks werd een ingewikkelde taal. Waarin woorden niet meer pasten. Waarin ik soms iets vroeg, en jij bevroor. Of waarin jij me kuste, hongerig, alsof je jezelf wilde bewijzen dat je dit nog kon, dit verlangen, dit lijf, dit moment, en dan ineens stopte. Omdraaide. Stil werd.

"Het ligt niet aan jou," zei je dan. Maar dat zei je met een stem die klonk alsof het wél aan mij lag. Of aan je verleden. Of aan iets daartussenin.

Ik werd opstandig. Op een dag zei ik het hardop, bijna schuldig:

"Ik voel me afgewezen, ook al weet ik dat je me niet afwijst."

En jij keek me aan, moe en open tegelijk.

"Ik voel me soms aangevallen, ook al weet ik dat jij me niet aanvalt."

Dat was het. Twee mensen, verdwaald in een bed, op zoek naar een brug die er gisteren nog wél leek te zijn.

Er waren ook mooie momenten. Ik wil dat niet vergeten. Nachten waarin jij tegen me aan kroop, zachtjes "blijf" fluisterde, en ik bleef, zonder iets te hoeven. Uren waarin aanraking geen gevaar was, maar rust. Waarin jouw lijf niet vluchtte, maar ademde.

En dan dacht ik: zo voelt winnen misschien. Niet groots. Niet triomfantelijk.
Maar kalm. Menselijk. Echt.
Maar vaak genoeg voelde het ook als verliezen. Van mij. Van ons. Van iets wat
ik niet eens een naam kon geven.
Want trauma is geen derde persoon in bed. Maar soms voelt het verdomd veel
zo.

Hoofdstuk 3

De stilte die pijn doet

Je zei niets.

Dagenlang soms.

Niet omdat je mij negeerde, maar omdat je zelf niet wist hoe je moest spreken. Omdat alles in je stil werd zodra het teveel werd. Je verdween niet letterlijk, je stond gewoon in de keuken, zat op de bank, liep door het huis. Maar ik zag aan je ogen dat je ergens anders was.

En ik?

Ik probeerde je te bereiken. Eerst zacht. Dan bezorgd. Dan wanhopig. Dan boos.

"Wil je alsjeblieft iets zeggen?"

"Wat is er aan de hand?"

"Ben ik iets vergeten? Heb ik iets verkeerd gedaan?"

Het bleef stil. Of je gaf me een woord of twee. Korte zinnen. Gesloten gezichten.

En ik voelde me... niets.

Alsof ik tegen een muur praatte. Een muur met jouw gezicht erop geprojecteerd. Mooi. Bekend. Maar koud. Onbereikbaar.

Wat ik moeilijk vond om te begrijpen, was dat je me niet buitensloot uit onwil. Je sloot je af omdat je jezelf moest beschermen. Omdat jouw systeem, dat eeuwenoude, overprikkelde, overlevende brein, op slot ging. Niet voor mij. Maar ook niet voor mij open.

Maar op een gegeven moment maakt het niet meer uit wáárom. Dan wil je gewoon dat de stilte breekt. Dat je weer gezien wordt. Dat je niet hoeft te schreeuwen om een simpele: "Ik zie je."

Want stilte maakt gek als je van iemand houdt.

Het kraakt aan de binnenkant.

Ik vroeg me af of ik soms bestond, in jouw hoofd. Of ik iets betekende op dat moment. Of je nog wist dat ik naast je zat, voor je stond, op je wachtte.

Er zijn grenzen aan empathie. Aan geduld. Aan jezelf telkens terugtrekken om ruimte te geven. Ik begon me af te vragen: wanneer mag ik er weer zijn?

Soms wilde ik iets breken. Een glas. Een bord. Niet om je bang te maken, maar om iets te horen. Iets dat niet stil was. Iets dat bewees dat ik leefde in een ruimte waar alles doodstil leek.

Maar ik deed het niet.

Ik ging naast je zitten. Of liep weg. Of stuurde een appje terwijl je in de kamer zat. Omdat het veiliger voelde dan praten.

Omdat ik niet wist hoe hard ik mocht kloppen op een deur waarvan ik niet wist of ik hem ooit nog open zou krijgen.

En dan... na uren. Of een dag. Of langer.

Dan kwam je terug. Soms in tranen. Soms met sorry's.

Soms alsof er niets gebeurd was.

En ik moest schakelen. Weer. Van verdriet naar verzachting. Van boosheid naar begrip. Van leegte naar liefde.

Het kost kracht, weet je. Die stilte dragen. Jou dragen. Mijzelf niet verliezen in jouw afwezigheid.

Ik weet nu dat jouw stilte geen straf is. Maar dat maakt het niet minder eenzaam.

Hoofdstuk 4:

Triggers, muren en onzichtbare stormen

Het ging goed.

We zaten samen op de bank. Een serie aan. Dekentje.

Jouw benen over de mijne.

En toen ineens ging het niet meer goed.

Ik weet nog steeds niet wat het precies was. Misschien een geluid in de serie.

Of een blik van een acteur. Of iets dat ik zei, terloops, zonder bijbedoeling.

Maar ik voelde het meteen.

Je verstijfde.

Je ogen werden anders, niet weg, maar leeg. Je keek door me heen. Alsof je

me niet meer zag. Alsof je daar niet meer was. En ik... ik hield mijn adem in.

Omdat ik leerde dat dat soms beter is dan praten.

Een trigger.

Dat woord klinkt klein. Alsof het iets is wat je even indrukt, als een belletje.

Maar dit is geen bel. Dit is een lawine.

Onzichtbaar, maar alles verschuivend.

Jij vocht, vluchtte, bevroor. Je zat naast me, maar alles aan je was ergens

anders. Terug in een kamer waar ik nooit ben geweest. Met mensen die ik niet

ken. In situaties waar je lijf nog steeds niet veilig is, ook al zegt het heden van wel.

De eerste keren probeerde ik je eruit te praten.

"Hé, het is oké. Ik ben hier."

"Je bent veilig."

"Kijk naar mij."

Maar woorden bereikten je niet.

En soms maakten ze het erger.

Later leerde ik: blijf. Zeg minder. Houd ruimte. Raak je alleen aan als je eerder hebt afgesproken dat dat mag. Want aanraking, zelfs zacht, zelfs liefdevol, kan voelen als geweld als je brein denkt dat het vechten moet.

Het is zo verwarrend.

Je wilt troosten, maar je mag niet aanraken.

Je wilt helpen, maar je mag niets doen.

Je wilt wegrennen, maar je weet: als ik nu ga, dan laat ik je vallen op het moment dat je me het meest nodig hebt.

En dus blijf je.

Sta je in stilte naast een storm die je niet kunt stoppen.

Je voelt de hagel op je huid, zonder paraplu.

Je huult soms zelf – maar stil, zodat je hun paniek niet vergroot.

Ik heb geleerd dat liefde soms betekent dat ik moet wachten tot jij weer

terugkeert. Niet roepen, niet trekken, niet duwen. Gewoon wachten. Alsof ik je

uitleen aan de duisternis waar je nog niet vrij van bent, en vertrouw dat je de weg terugvindt naar mij.

Het gekke is: ik voel ze soms aankomen.
Nog voor jij het doorhebt.
Een kleine aarzeling in je beweging. Een trilling in je stem. Een afstand in je
ogen. En dan weet ik: daar gaan we weer.
Ik had het willen uitschreeuwen:
"Laat haar met rust!"
Tegen het trauma.
Tegen de herinnering.
Tegen wat of wie jou dit aangedaan heeft.
Maar het enige dat ik kon doen, was er zijn.
Soms denk ik dat dát liefde is:
Er zijn.
Wanneer je niks kunt oplossen.
Wanneer je niets mag aanraken.
Wanneer je niet gehoord wordt.
En toch blijven.

Hoofdstuk 5:

Grenzen stellen als je vooral wilt helpen

Het voelt onnatuurlijk om grenzen te stellen tegenover iemand die je zo liefhebt.

Alles in mij zei: "Blijf zacht, blijf geven, wees de veilige plek."

Maar ergens onderweg merkte ik dat ik zelf begon te verdwijnen.

Want jij had het zwaar. Jij had paniekaanvallen, flashbacks, nachtmerries. Jij zat soms vast in je hoofd, kon geen contact maken, kon geen boodschappen doen, niet koken, niet slapen. En ik... ik vulde het gat op. Zonder dat iemand me dat vroeg. Zelfs jij niet.

Ik deed het omdat ik het wilde. Dacht ik.

Omdat ik jou wilde beschermen.

Maar eigenlijk probeerde ik ons allebei te redden van de val.

En stukje bij beetje schoof ik mezelf opzij.

Eerst waren het kleine dingen:

Een avondje met vrienden afzeggen omdat jij een slechte dag had.

Mijn behoefte aan intimiteit inslikken omdat je overprikkeld was.

Je crisis opvangen, ook als ik zelf op instorten stond.

Ik zei: "Het is oké."

Maar diep vanbinnen dacht ik: Wanneer is het mijn beurt om kwetsbaar te zijn?

Tot ik een avond huilend op de badkamer zat.

Niet omdat jij iets verkeerd deed.

Maar omdat ik mezelf al weken niet meer had gevoeld.

Ik was een schim geworden. Een hulpverlener met een relatie.

Een tolk tussen jouw trauma en de buitenwereld.

En toen kwam de vraag die ik lang had weggeduwd:

"Waar eindigt jouw pijn en begint mijn grens?"

Die grens bleek geen harde lijn. Eerder een verschuivend gebied.

Maar ik begon kleine dingen terug te pakken.

Ik zei:

"Ik wil graag dat je naar therapie blijft gaan. Niet alleen voor jou, maar ook voor ons."

"Als jij je afsluit, ga ik niet eindeloos blijven trekken."

"Ik ben er voor je, maar niet als het me volledig leegzuigt."

De eerste keer dat ik dat zei, voelde ik me verschrikkelijk.

Schuldig.

Hard.

Egoïstisch.

Maar het was nodig.

Niet om jou te straffen.

Maar om mezelf te redden.

En weet je wat er gebeurde?

Je respecteerdde het.
Misschien niet meteen, maar je voelde het verschil.
Tussen iemand die redt uit wanhoop, en iemand die blijft uit liefde, zónder zichzelf te verliezen.
Grenzen bleken geen muren. Ze werden bruggen.
Tussen jouw wereld en de mijne.
Tussen jouw verleden en ons heden.
Ik leerde dat ik niet alles hoefde op te vangen.
Dat ik jou geen onvoorwaardelijke draagkracht verschuldigd was.
Dat ik er mag zijn, en óók mag zeggen: "Tot hier, dit red ik nu niet."
Liefde is niet jezelf opofferen tot er niets meer overblijft.
Liefde is blijven, met grenzen.
Liefde is zeggen: "Ik kies voor jou, én voor mezelf."
En soms... is dat het allermoeilijkste wat er is.

Hoofdstuk 6:

De prijs van onzichtbaarheid

Er zijn dagen waarop ik mezelf bijna niet meer hoor praten.
Omdat ik het afgeleerd heb.
Afgeleerd om te zeggen: "Ik ben moe."
Afgeleerd om te zeggen: "Ik ben verdrietig."
Afgeleerd om te zeggen: "Vandaag red ik het even niet."
Omdat er in onze wereld maar ruimte leek voor één pijn tegelijk.
En die van jou was altijd groter. Urgenter. Logischer.
Dus zette ik de mijne op pauze.
Als jij een paniekaanval had, ademde ik met je mee.
Als jij uit contact ging, bleef ik wachten.
Als jij snakte naar rust, werd ik stil.
En als ik snakte naar aandacht... zei ik niks.
Dat begon niet op één dag.
Het slijt langzaam in.
Als water dat steen uitholt.
Er was altijd een reden waarom mijn gevoel kon wachten.
Jouw triggers. Jouw therapie. Jouw overprikkeling.
Jouw herstel.
En ik?
Ik was de constante.
De veilige haven.
De stevige schouder.
De stabiele partner.
Tot ik op een ochtend in de spiegel keek en dacht:
Waar ben ik eigenlijk gebleven?
Niet uit dramatiek. Niet uit zelfmedelijden. Maar omdat ik mezelf letterlijk niet meer voelde.
Mijn dromen waren vaag.
Mijn behoeften, onhandig.
Mijn emoties... te veel. Voor jou. Voor mij. Voor de ruimte waarin we samen leefden.
Ik ben het zat geweest, soms.
Zat dat ik applaus kreeg voor mijn begrip, maar nooit een hand op mijn rug.
Zat dat ik overal over mee moest denken, behalve over mijn eigen gemis.
Zat dat mijn angst om jou te verliezen groter werd dan mijn behoefte aan erkenning.
Want wat er niet besproken wordt, bestaat niet.
En mijn pijn... werd stil.
Onzichtbaar.
Zelfs voor mij.

Tot ik een van onze beste vrienden hoorde zeggen:
"Jij draagt zoveel. Maar wie draagt jou?"
Ik wist het antwoord niet.
En dat brak iets open.
Ik ben gaan praten. Eerst voorzichtig.
"Het is moeilijk voor mij."
"Ik voel me soms alleen."
"Ik mis mezelf in dit alles."
En jij luisterde. Niet altijd meteen. Niet altijd zonder je verdedigd te voelen.
Maar je luisterde wel.
Ik moest mezelf opnieuw zichtbaar maken.
In kleine stapjes.
Door te zeggen wat ik voel, ook als het ongelegen komt.
Door te huilen, ook al ben jij op dat moment ook moe.
Door te zeggen: "Jij bent belangrijk. Maar ik ook."
Onzichtbaarheid is geen opoffering. Het is verdwalen.
En ik wil teruggevonden worden.
Niet alleen door jou. Maar door mijzelf.

Hoofdstuk 7:

Samen zijn is soms alleen zijn

We liggen in hetzelfde bed.
Onze lichamen raken elkaar.
Maar ik voel me alleen.
Niet omdat je niet van me houdt.
Niet omdat je niet bij me wilt zijn.
Maar omdat je soms zó ver weg bent,
zelfs als je naast me ligt.
Het is een vreemde soort eenzaamheid.
Niet die van verlaten worden, maar van vergeten worden terwijl iemand fysiek aanwezig is.
Je bent er, je ademt, je draait je om, je zegt "slaap lekker",
maar je bent niet bij mij.
En ik?
Ik wil je niet storen.
Niet trekken, niet duwen, niet eisen.
Dus ik draai me ook om.
En zeg niks.
Die stilte is killing.
Het is de plek waar verbinding had kunnen zijn.
Waar ik je hand had willen vasthouden,
waar ik had willen fluisteren: "Ik mis je, ook al ben je hier."
Maar ik ben bang.
Dat mijn behoefte aan nabijheid voelt als druk op jouw wond.
Want jouw energie gaat vaak naar overleven.
Niet naar samen zijn.
Niet naar delen.
Niet naar lachen om niets, plannen maken of zomaar knuffelen tot we in slaap vallen.
Die dingen die ik zo graag zou willen.
Soms lijkt het alsof ik een leven deel met jouw overlevingsmechanisme in plaats van met jou.
En toch blijf ik.
Niet uit medelijden.
Niet uit opoffering.
Maar omdat er ook die andere momenten zijn.
Waarop je me aankijkt en ik zie dat je er bent. Echt.
Alsof je even door een sluier heen breekt.
Dan is je blik warm.
Dan is je aanraking zacht.
Dan zeg je: "Dank je dat je er nog bent."
Die momenten houden me overeind.

Maar ze maken het gemis tussendoor ook schrijnender.
Want ik wil je niet alleen vangen als je valt.
Ik wil ook dansen met je als het licht is.
Ik wil niet alleen jouw veiligheid zijn.
Ik wil ook jouw plezier, jouw verlangen, jouw gelijke zijn.
Eenzaamheid in een relatie is moeilijker dan eenzaamheid in je eentje.
Want je hebt iets om naar terug te verlangen.
Iets dat er even wás, maar zich weer heeft teruggetrokken.
Soms durf ik niet te zeggen hoe leeg ik me voel.
Omdat ik weet dat jij jezelf al nauwelijks kan vullen.
En als ik dan ook nog ruimte vraag,
voelt het alsof ik meer neem dan je kunt geven.
Maar ook dát leer ik.
Dat liefde niet alleen geven is, maar ook durven vragen.
Zonder garantiebewijs.
Zonder meteen een oplossing.
Gewoon: "Ik voel me alleen. Wil je proberen me weer te vinden?"
Soms lukt dat.
Soms niet.
Maar ik wil blijven proberen.
Niet om te redden.
Maar om te verbinden.

Hoofdstuk 8:

Woede en licht: de dans tussen breken en helen

Soms lijkt het alsof mijn hart in tweeën wordt gescheurd.
Aan de ene kant brandt er woede.
Woede om het onrecht dat jij hebt moeten dragen.
Woede om de stilte die onze gesprekken vult, alsof ik met een schim leef.
Woede om de keren dat ik dacht dat het beter zou gaan, en alles weer instortte.
Woede omdat ik soms het gevoel heb dat ik vecht voor twee, terwijl jij nog aan het vechten bent met jezelf.
Die woede is geen vijand.
Het is een teken dat ik nog leef.
Dat ik niet alles zomaar slik.
Dat ik verlang naar iets anders. Iets beters. Iets echt.
Maar aan de andere kant is er licht.
Die kleine momenten die alles waard maken.
Als je me onverwacht vasthoudt, zonder iets te zeggen.
Als je me aankijkt met een zachtheid die mijn hele lichaam verwarmt.
Als we samen lachen om iets kleins, en het voelt alsof de wereld even stilstaat.
Als seks niet alleen een lichamelijke daad is, maar een taal van liefde en vertrouwen.
Die momenten zijn zeldzaam, soms vluchtig, maar ze geven me hoop.
Ze herinneren me waarom ik blijf.
Waarom ik vecht.
Waarom ik blijf geloven in ons.
Het is een dans.
Tussen breken en helen.
Tussen woede en liefde.
Tussen pijn en herstel.
En soms verlies ik het ritme.
Val ik neer in de donkerte.
Maar dan voel ik jouw hand die me weer optilt.
En weet ik: er is een weg terug. Samen.
Ik mag boos zijn.
Ik mag huilen.
Ik mag falen.
En ik mag liefhebben.
Alles tegelijk.
Want liefde is geen rechte lijn.
Het is een storm.
En wij zijn stormlopers.

Hoofdstuk 9:

Liefde, chaos en stilte: onze kinderen ertussenin

Onze kinderen.

Vijf, acht en twaalf.

Kleine mensen met grote vragen, grote harten en onschuldige blikken.

Ze zien veel. Misschien niet altijd alles, maar genoeg om te voelen dat er iets anders is.

Dat ik soms stil ben , soms boos, soms moe.

Dat jij niet altijd de ouder is die andere kinderen hebben.

Dat er stiltes zijn die langer duren dan een pauze hoort te zijn.

Ik probeer ze te beschermen.

Ze zo normaal mogelijk laten opgroeien.

Met lachen, knuffels, voorlezen, ruzie, troosten en meedoen aan hun gekke spelletjes.

Maar soms voel ik me verscheurd.

Want terwijl ik jou wil steunen, wil ik ook voor hen sterk zijn.

Want zij hebben een recht op een veilige plek.

Op een lach zonder schaduw.

Op een vader of moeder die er is, helemaal.

De oudste is twaalf, net oud genoeg om te begrijpen dat dingen ingewikkeld zijn.

Ze vraagt soms voorzichtig:

"Waarom ben je soms zo verdrietig?"

En ik weet niet altijd wat ik moet zeggen.

Ik wil haar beschermen tegen de volle waarheid, maar ook eerlijk zijn.

Dus zeg ik:

"Soms hebben mensen pijn die je niet ziet. En ik werk eraan om die pijn kleiner te maken."

De achtjarige vraagt vooral veel "waarom" vragen.

"Waarom huil je vandaag?"

"Waarom ben je soms boos?"

Ik probeer antwoorden te geven die niet teveel uitleggen, maar ook niet liegen.

"Soms hebben grote mensen het moeilijk, net zoals jij als je valt en pijn hebt."

De jongste van vijf is onschuldig en onbezorgd.

Ze springt, ze lacht, ze huilt ook.

Ze voelt de spanning, zelfs als ze het niet kan benoemen.

Dus zorg ik extra voor haar. Voor haar lach, haar zachte handjes, haar vertrouwen.

Er zijn dagen dat ik het gevoel heb dat ik alles moet kunnen: partner zijn, ouder zijn, verzorger, steunpilaar.

En soms valt het me zwaar.

Want ik ben ook maar mens.

Ik praat met jou over hoe we dit samen kunnen doen.
Hoe we onze kinderen kunnen laten voelen dat ze geliefd zijn, ook in de storm.
Hoe we ze ruimte geven voor hun verdriet en hun vreugde.
Hoe we eerlijk zijn, zonder te breken.
Want zij zijn ons kompas.
Onze hoop.
Onze reden om niet op te geven.
En ik beloof mezelf, en hen, dat ik blijf proberen.
Dat ik blijf vechten.
Dat ik blijf liefhebben.

Hoofdstuk 10:

Mijn weg naar kracht: hulp zoeken voor mezelf

Ik dacht lange tijd dat ik alles alleen moest kunnen.
Dat ik sterk moest zijn voor jou, voor de kinderen, voor ons gezin.
Dat mijn eigen pijn en vermoeidheid er niet toe deden.
Dat ik mijn emoties moest wegstoppen, onderdrukken, klein houden.
Maar op een dag brak ik.
Niet met een dramatische klap, maar in kleine stukjes.
Dieper moe. Minder geduldig.
Met minder energie om te geven.
Ik voelde dat ik verdwaalde in het zorgen.
Dat ik mezelf verloor in het zorgen voor jou.
En toen wist ik: ik kan dit niet alleen.
Ik zocht hulp.
Voor mezelf.
Voor mijn hoofd.
Voor mijn hart.
Therapie. Coaching. Gesprekken die soms zwaar zijn, maar ook bevrijdend.
Het was eng om hulp te vragen.
Bang dat ik zou worden gezien als zwak.
Bang dat ik niet begrepen zou worden.
Maar het tegenovergestelde gebeurde.
Ik vond ruimte om mezelf te voelen.
Om mijn grenzen te onderzoeken.
Om mijn verdriet, mijn boosheid, mijn verlangen te benoemen.
Door die hulp leerde ik niet alleen beter voor mezelf zorgen.
Ik leerde ook om beter met jou te zijn.
Om geduldiger te zijn, maar ook eerlijker.
Om lief te hebben zonder mezelf te verliezen.
Het gaf me kracht om eerlijk te zijn over wat ik aankon.
En het gaf me moed om moeilijke gesprekken aan te gaan.
Over onze toekomst. Over onze pijn. Over onze hoop.
Ik realiseerde me dat ik niet de redder hoef te zijn.
Dat ik mag kiezen voor mezelf, zonder jou te verlaten.
Dat zelfzorg geen luxe is, maar noodzaak.
Die groei maakt me sterker.
Voor mij.
Voor jou.
Voor onze kinderen.
En ik hoop dat jij die weg ook kunt vinden, op jouw tempo.
Zodat we samen sterker worden.
Niet ondanks de storm, maar dankzij de storm.

Hoofdstuk 11:

Tussen hoop en storm: bouwen aan een toekomst samen

Er zijn dagen dat alles voelt als een nieuwe start.
We lachen om een grap, houden elkaar vast, dromen over wat nog kan komen.
Die momenten zijn kostbaar.
Ze geven me hoop. Hoop dat het beter kan worden.
Dat we samen kunnen groeien, helen, en een toekomst bouwen waar ruimte is voor ons allebei.
We maken plannen, klein en groot.
Een weekend weg, een avond samen zonder zorgen,
Of gewoon een simpel moment waarin we echt luisteren naar elkaar.
Maar dan zijn er ook de dagen waarop de storm terugkomt.
Wanneer de triggers overweldigen, de emoties hoog oplopen, en woorden harder zijn dan bedoeld.
Die momenten kunnen ons breken, doen twifelen aan alles wat we hebben opgebouwd.
Toch leer ik dat het niet gaat om nooit vallen, maar om telkens weer opstaan.
Dat liefde niet perfect hoeft te zijn, maar echt.
Dat het oké is om te wankelen, zolang we maar samen proberen te blijven staan.
Ik merk dat mijn geduld groeit, net als mijn veerkracht.
Ik leer om niet alles persoonlijk te nemen.
Om ruimte te geven voor jouw worsteling, zonder mezelf te verliezen.
En jij laat langzaam ook meer zien van wie je bent, zonder angst.
We zijn geen sprookje.
We zijn een verhaal van vallen en opstaan.
Van pijn en vreugde.
Van afstand en nabijheid.
Maar het mooiste is misschien wel dat we het sámen doen.
Dat ondanks alles, onze liefde ons blijft vasthouden.
Dat we durven te dromen.
En durven vechten voor het geluk dat we verdienen.
Dit is onze reis.
Met haar stormen en haar zonneschijn.
En ik kies ervoor om te blijven,
om te bouwen, om te hopen.

Hoofdstuk 12:

Liefde in alle kleuren: hoop, vertrouwen en verder

Als ik terugkijk op onze reis, zie ik niet alleen de stormen.
Ik zie ook het licht dat steeds weer doorbreekt.
De momenten waarop we elkaar vonden, ondanks alles.
De kleine gebaren, de zachte woorden, de blikken die alles zeiden zonder iets te hoeven zeggen.
Liefde is voor ons geen simpel verhaal.
Het is ingewikkeld.
Rauw.
Onvoorspelbaar.
Maar ook krachtig.
Onvoorwaardelijk.
Levend.
Ik heb geleerd dat hoop niet betekent dat alles perfect wordt.
Hoop is het verlangen dat het ondanks alles de moeite waard blijft.
Dat er ruimte is om te groeien.
Om te helen.
Om opnieuw te kiezen, elke dag weer.
Vertrouwen is langzaam gebouwd, steen voor steen.
Niet alleen in jou, maar ook in mezelf.
In mijn eigen kracht om lief te hebben, te dragen, en ook los te laten als het nodig is.
Onze liefde is niet het einde van de strijd.
Maar het is wel het begin van iets moois.
Iets dat we samen maken.
Met vallen en opstaan.
Met pijn en met vreugde.
Met afstand en nabijheid.
Ik weet dat er nog moeilijke dagen komen.
Dat de weg soms zwaar zal zijn.
Maar ik weet ook dat ik niet alleen ben.
Dat jij er bent.
En dat wij er zijn.
Dat is mijn grootste troost.
Dat is mijn grootste hoop.
Want liefde, in al haar kleuren, is wat ons blijft dragen.
Nu en altijd.